

Peter Kölln

Männer im Betrieb[s]Zustand

Der Praxisratgeber zur Männergesundheit

Peter Kölln

Männer im Betrieb(s)Zustand

Der Praxisratgeber zur Männergesundheit

Bonus Material
im Internet



PraxisReihe
Arbeit • Gesundheit • Umwelt

UV Universum
Verlag

INHALT

- 6 Danksagung**
- 7 Mein Vorwort**
- 10 Geleitwort**
- 13 Die Männergesundheit**
 - 13 Männergesundheit – mehr als Urologie
 - 38 Die Rolle als Mann – vielfältig und widersprüchlich
 - 55 „Männliches“ Gesundheitsverhalten
 - 65 Das „Sorge-Vorsorge-Modell“ oder:
Wie der gute Männerweg aussehen könnte
- 78 Das Privatleben**
 - 78 Der Mann in der Familie
 - 86 Männer mit Migrationshintergrund: Der kulturelle
Hintergrund beeinflusst die Gesundheit stark
- 111 Das Arbeitsleben**
 - 111 Der Mann in der heutigen Arbeitswelt –
Der Zwang zur Selbstoptimierung
 - 124 Der Mann und sein Chef
 - 134 Der Mann und seine „Unfälle“

- 148 Der Mann und seine Grundbedürfnisse**
- 148 Das Rauslassen – Die Bewegung –
„Alles, was uns runterbringt“
- 160 Das Ausgleichen – Die Regeneration –
„Alles, was uns wieder Kraft gibt“
- 175 Das Aufnehmen – Das Orale –
„Alles, was in den Mund reinkommt“
- 187 Der Praxisteil – die Männergesundheitsarbeit**
- 189 Das Männergesundheitsgespräch**
- 234 Die Männergesundheitskommunikation**
- 254 Die Männergesundheitsförderung – Beispiele vor allem
aus der betrieblichen Praxis**
- 284 Die Werkzeugkiste für die Arbeit mit Männern**
- 300 Weiterführende Literatur**

Mein Vorwort

Mit einem Mann über seine Gesundheit zu sprechen ist gar nicht so einfach. Und einen Mann dafür zu interessieren, dass er sich aktiv um seine Gesundheit kümmert, gleicht dem berühmten Versuch, ein Kamel durch ein Nadelöhr zu zwingen.

Natürlich gibt es auch Männer, die sehr bewusst mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit umgehen. Und generell gibt es nicht „den Mann“. Genauso wenig wie es „die Frau“ gibt. Dennoch lässt sich beim männlichen Geschlecht eine gewisse Tendenz zur Ignoranz gegenüber dem Thema „Gesundheit“ feststellen. Salopp gesagt: Männer gelten als Gesundheitsmuffel. Das bestätigen Haus- und Fachärzte genauso wie Betriebsärzte aus ihrem praktischen Alltag. Auch die aktuelle Berichterstattung, wie beispielsweise unterschiedliche Männergesundheitsberichte oder Artikel in Publikumsmedien mit dem Fokus auf den Mann und seine Gesundheit, kommt zu diesem Ergebnis.

Aber muss das so sein? Sind Männer wirklich so desinteressiert an ihrer Gesundheit? Oder läuft vielleicht etwas schief in der Vermittlung von Gesundheitsthemen und in der Prävention für Männer? Treffen Ärzte und Gesundheitsexperten vielleicht einfach nicht den richtigen Ton, wenn sie mit Männern sprechen? Was macht in der „Gesundheitsarbeit“ mit Männern Sinn?

*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird.
Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.“*

Georg Christoph Lichtenberg, Mathematiker

Wie kam es zu diesem Buch? Im Rahmen meiner Arbeit mit Männern war ich immer wieder auf der Suche nach sinnvollen Männergesundheitsfördermaßnahmen. Doch ich konnte nicht viele finden. Die meisten Gesundheitsfördermaßnahmen werden primär von Frauen genutzt. Auch, wenn sie nicht explizit auf Frauen zugeschnitten sind. Von daher könnte man doch schon mal auf die Frage kommen: Warum kommen die Männer nicht in Präventionskurse und wie könnten wir das ändern?

Es gibt zwar viele Bücher über Männer und über deren Gesundheit. Viele haben ihren Schwerpunkt in der Soziologie oder Psychologie, und beleuchten Fragen nach dem „Warum? Wieso? Weshalb?“ sich Männer in Bezug auf das Thema „Gesundheit“ eher zurückhaltend verhalten, um nicht zu sagen, ignorant. Nur leider beantworten die wenigsten die Frage: „Und was kann man nun tun?“ Genau das möchte dieses Buch leisten und die Lücke füllen.

Ich hätte hierfür auch ein Herausgeberbuch initiieren können, in dem verteilte Experten mit Fachartikeln zu Wort kommen. Da ich aber zu Projektbeginn noch neu im Bereich der Männergesundheit war, hätte keiner mich gekannt und wahrscheinlich auch nicht mitgemacht. Außerdem wollte ich ein Buch anbieten, das aus einem Guss ist. Deswegen habe ich den Weg der Interviewreise gewählt. Über eineinhalb Jahre habe ich angerufen, Termine vereinbart, bin durch Deutschland gefahren und habe mit den Menschen gesprochen, die beruflich viel mit Männern zu tun haben. Mein Weg der persönlichen Interviews vor Ort war sehr aufwendig, die Gespräche haben aber eine viel größere Vertrautheit und mehr Inhalt ergeben, als wenn ich nur „rumtelefoniert“ hätte. Bei über 60 Interviews waren nicht nur die Gesprächspartner interessant, sondern auch die Orte, an denen das Gespräch stattfand. So chauffierte ich zum Beispiel den Buchautor *Wladimir Kaminer* mit meinem Auto zu einer Lesung und wir sprachen auf der Fahrt. Oder ich war zu Besuch im Berliner Haftkrankenhaus Plötzensee und konnte dort nach vielen Türschließprozessen mit dem leitenden Gefängnisarzt, *Dr. Marc Lehmann*, sprechen. Oder ich traf den ehemaligen

Bürgermeister der Stadt Bremen, *Henning Scherf*, in den altherwürdigen Räumen des Bremer Rathauses.

Ich habe mit vielen Fachleuten gesprochen, aber auch ganz bewusst Menschen aus der Praxis aufgesucht. All diese Stimmen kommen im O-Ton im Buch zu Wort. Es ist eine, so wie ich hoffe, bunte Mischung zum Thema „Männergesundheit“ und den spezifischen „Männer-Zugangswegen“ geworden.

Im Buch verwende ich wiederholt Gesundheitsgeschichten von Männern und bildliche Metaphern. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir leichter anhand von Geschichten und Bildern lernen können als durch theoretische Darstellungen. Auf diese Weise arbeite ich nicht nur hier im Buch, sondern auch mit den Männern in der Gesundheitsförderung. Ich sehe mich dabei immer als ärztlichen „Komplexitätsreduzierer“, der weiß, dass die Welt manchmal noch komplizierter ist.

Männerexperten aus der Praxis musste ich nicht lange suchen. In meinem ganz direkten Umfeld passiert viel. Deshalb werden immer wieder Kollegen aus dem Bremer Stahlwerk zu Wort kommen. Dort bin ich im betrieblichen Gesundheitsmanagement als Arbeitsmediziner tätig. Diese Firma hat eine lange „Männertradition“ und die Belegschaft besteht auch heute noch zu über 90% aus Männern. Wenn hier gut hingeschaut wird, können viele Dinge der „Männerwelt“ besser verstanden werden, sei es aus der Sicht eines „Werkers“ oder eines Verwaltungsmitarbeiters.

Geleitwort

Das Thema „Männergesundheit“ ist im Kommen. Aber wie! Vor allem zwei Ideen sind mittlerweile weitverbreitet: Die Männer sterben früher – immer noch gut fünf Jahre eher als die Frauen. Und zweitens: Eigentlich sind sie selbst schuld, weil sie sich nicht für ihre Gesundheit interessieren und zu risikoreich leben. Mit dieser Art, Männer als „Gesundheitsidioten“ abzuwerten, wird man nicht weiterkommen – trotz der besten Männergesundheitsberichte oder gut gemeinten Vorsorgekampagnen. Was also tun? Genau an diesem Punkt setzt Peter Kölln mit seinem Buch an.

Als Betriebsarzt weiß er aus langjähriger Erfahrung: Beschimpfen der Männer führt nicht weiter, sondern man muss erst einmal verstehen, warum Männer so leben, wie sie es tun. Was sind die Arbeits-, Familien- und sonstigen Zwänge, wegen derer sie sich – auch – gesundheitsgefährdend verhalten? Was treibt sie an? Was hält sie mit ihrer Neigung, sich selbst zu überfordern, „an Bord“? Und warum reden sie anscheinend so ungerne über ihre Gesundheit? Sind die, die sich angeblich so verhalten, eigentlich nur einige wenige, viele oder alle? Kölln nimmt uns mit auf eine vielschichtige Entdeckungsreise durch das Männerleben und fragt dabei nach den Ängsten, Wünschen und Motiven.

Eigentlich müsste man schreiben: Es geht auf eine Reise durch die Männerleben. Es ist nämlich eine der Stärken dieses Buches, nicht mehr von *dem* Mann zu reden, sondern zu unterscheiden: zwischen Arbeitern und Führungskräften, Handarbeits- und Sitzberufen, jungen und älteren Männern, Sportlichen und Unsportlichen, hier Geborenen und Eingewanderten. Für Migranten zeigt er die nach Generationen oft recht unterschiedlichen Prägungen durch ihren Migrationshintergrund auf – und entlarvt ganz nebenbei das ungenaue Denken, das ein solcher Sammelbegriff verdecken kann...

Hat man die Männer besser verstanden, dann kann auch der entscheidende nächste Schritt gelingen: ihre Gesundheitsressourcen zu stärken. Diese von der Gesundheitspolitik lieber kritisierte und von der Gesundheits-

förderung bisher vernachlässigte Zielgruppe der Männer bietet nämlich viele Ansatzpunkte für Verbesserungen. Männer wollen auch entspannter, weniger gestresst, weniger schmerzhaft und weniger gedrückt leben – und seltener krank sein. Kölln mustert die Chancen Schritt für Schritt, gründlich und anschaulich durch. Fußball und Männerfreundschaften sind eben sehr wohl Themen, die auch etwas mit Gesundheit zu tun haben können, wenn man sie richtig durchdenkt. Etwas leisten wollen, zahlenorientiert denken, sich für Technik interessieren, das sind den Männern zugeschriebene Interessen und Vorlieben, die ebenfalls zu einer Ressource für Gesundheit werden können.

Schließlich packt Kölln die größte Hürde an, die Frage „Wie sag ich’s meinem Kinde?“ – also die Kommunikation mit den angeblich so schwierigen Männern. Sicher erreicht man nichts, wenn man sie wie Kinder behandelt; genauso wenig, wenn man ihnen weiterhin sagt, sie sollen genauso hellhörig für ihren Körper werden wie „die“ Frauen. Aber beide Ansätze scheinen bis heute einen Großteil der Gesundheitskommunikation für Männer zu inspirieren. Man denkt sich offenbar oft etwas für die Männer aus, statt mit den Männern. Kölln zeigt bessere Wege – auch wieder gestützt auf die Aussagen vieler erfahrener Praktiker, mit denen er Interviews zur Vorbereitung dieses Buchs geführt hat. Diese Gespräche sind eine entscheidende Grundlage für die Stärken dieses Textes. Männer zu Gesprächen mit anderen Männern über ihre Situation anzuregen – das ist oft übrigens auch die beste Wirkung von Männergesundheitsgesprächstunden oder -kursen. Das gesundheitsförderlichere Verhalten kann sich gerade auch aus solchen Erfahrungen entwickeln.

Das Buch ist kurzweilig geschrieben, gut zu lesen und bietet wirklich viele Anregungen – auch zur Diskussion: Manchmal muss man wohl selbst in einem solch vielschichtigen Buch noch etwas zu sehr den Unterschied von Männern und Frauen herausstellen, um einen Punkt klarer zu machen. Diese Klippe lauert bei jedem Versuch, etwas „spezifisch Männliches“ zu analysieren. Da kamen mir beim Lesen manchmal die Männer etwas zu schlecht weg. So hat „die Selbstreflexion des Mannes und damit auch ein

Zugang zu seinen „schwachen Seiten“ sicher nicht „erst seit circa 40 Jahren mit Beginn der 68er“ begonnen. Männer haben schon seit Jahrhunderten über ihre Gesundheit und die Grenzen ihrer Belastbarkeit nachgedacht, fragt sich nur, wann in ihrem Leben, wie und ob das zu einem angemessenen Handeln geführt hat. Mancher Gesprächspartner argumentiert mir hier noch immer zu defensiv entlang der mannigfachen Vorwürfe gegen Männer, die sich während der letzten vierzig Jahre offenbar nachhaltig in vielen Köpfen festgesetzt haben.

Auch diese Auseinandersetzung über alte und neue geschlechterspezifische Vorurteile ist aber notwendig, wie Kölln im letzten Teil zeigt. Da geht er den Widerständen gegen die ganz offenbar notwendige Männergesundheitsförderung nach. Er vertieft das vor allem unter dem Gesichtspunkt der Betriebsgrößen. Markus Theunert, der Vordenker der Schweizer Männerbewegung, hat weitere wichtige Blockaden ausgemacht, z. B. die Befürchtung mancher Gleichstellungsbeauftragten, die Frauen könnten etwas von den Fördermitteln verlieren. Auch viele Personalchefs leitet oft eher die Angst vor dieser Lobby als ein kühler Blick auf die Zahlen zu Fehlzeiten, Invalidität und Frühverrentungen. Eines ist entgegen solch taktischer Überlegungen aber sicher: Eine Verbesserung der Männergesundheit lässt sich nur gemeinsam erreichen – und sie dient neben den Männern selbst auch den Partnerinnen, Töchtern und Müttern. Aber geboten ist sie zunächst der Männer wegen!

Entscheidend für die Zukunft bleibt, genau das zu tun, was Kölln hier sehr anschaulich vorführt: die Perspektive des betroffenen Mannes selbst endlich ernst nehmen! Deshalb wünsche ich diesem Buch viele Leser. Möge es den anstehenden Dialog über das Thema „Männergesundheit“ zwischen all den kompetenten Männern und Frauen, die in diesem Werk zu Wort kommen, und vielen weiteren kräftig voranbringen. Und möge es die hinterherhinkende Praxis endlich verbessern!

Prof. Dr. Martin Dinges

Institut für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung, Stuttgart