

# Männliche Identität und Gesundheit

**Toni Faltermaier**

**Universität Flensburg, Institut für Psychologie  
Abt. Gesundheitspsychologie und Gesundheitsbildung**

**E-mail: [faltermaier@uni-flensburg.de](mailto:faltermaier@uni-flensburg.de)**

## Aufbau

1. Bedarf für Männergesundheit, für stärker auf Männer bezogene Forschung und Praxis
2. Gesundheit und männliche Identität:  
Theoretische Verbindungen
3. Bedarf und Themen für eine differentielle Gesundheitsforschung bei Männern
4. Perspektiven und Strategien einer Gesundheitsförderung bei/mit Männern im Rahmen eines Gender Mainstreaming

## *Bedarf – Begründungslinien für auf Männer bezogene Gesundheitsforschung und -praxis*

- Mortalität von Männern über die gesamte Lebensspanne erhöht
- Lebenserwartung von Männern um 5 – 8 Jahre geringer als von Frauen
- Höhere Prävalenzraten von Männern bei lebensbedrohlichen Erkrankungen
- Psychosoziale Risikofaktoren und Risikoverhaltensweisen
- Geringe Erreichbarkeit von Männern in der Prävention und Gesundheitsförderung

## *Psychische Krankheiten und Störungen*

- Alkoholismus \_\_\_\_\_ m > w
- Persönlichkeitsstörung \_\_\_\_\_ m > w
- Suizid \_\_\_\_\_ m > w

## *Körperliche Krankheiten*

- KHK/ Herzinfarkt \_\_\_\_\_ m > w
- Lungenkrebs \_\_\_\_\_ m > w
- Alkoholische Leberkrankheit \_\_\_\_\_ m > w
- Unfälle \_\_\_\_\_ m > w

## Personale Risiken und Risikoverhaltensweisen

- generell erhöhte Risikobereitschaft von Männern
- Risikobereites Verhalten in Adoleszenz (Mutproben)
- Risikosportarten \_\_\_\_\_  $m > w$
- Sexuelles Risikoverhalten \_\_\_\_\_  $m > w$
- Risikoverhalten im Verkehr \_\_\_\_\_  $m > w$  (alle Altersgruppen)
- Gewalthandlungen \_\_\_\_\_  $m > w$  (alle Altersgruppen)
- Rauchen \_\_\_\_\_  $m > w$  (alle Altersgruppen?)
- Alkohol \_\_\_\_\_  $m > w$  (alle Altersgruppen)
- Illegale Drogen \_\_\_\_\_  $m > w$
- Medikamente \_\_\_\_\_  $w > m$  (alle Altersgruppen)
  
- Typ-A-Persönlichkeitsmuster  $m > w$

- **Krankheitsätiologische Perspektive:**

Stressoren/Risikofaktoren → Risikoverhalten → riskante Lebensweise → Lebenslage → soziale Rollen und Geschlechtsrolle → (Geschlechts-) Identität

- **Salutogenetische Perspektive:**

Bewältigung von Stressoren, Umgang mit Risiken → Ressourcen → Lebenslage → soziale Rollen und Geschlechtsrolle → Sense of Coherence → (Geschlechts-) Identität

- **Subjekttheoretische Perspektive:**

Gesundheitsverhalten → sozialstrukturelle (Alter, Geschlecht, SES) und sozial-kognitive Determinanten

Gesundheitshandeln / gesunde Lebensweisen → subjektive Gesundheitsvorstellungen (Gesundheitsbewusstsein) → Lebenslage / Lebensphase → (Geschlechts-) Identität (Lebenskonzept)

## Männliche Rolle und Identität I

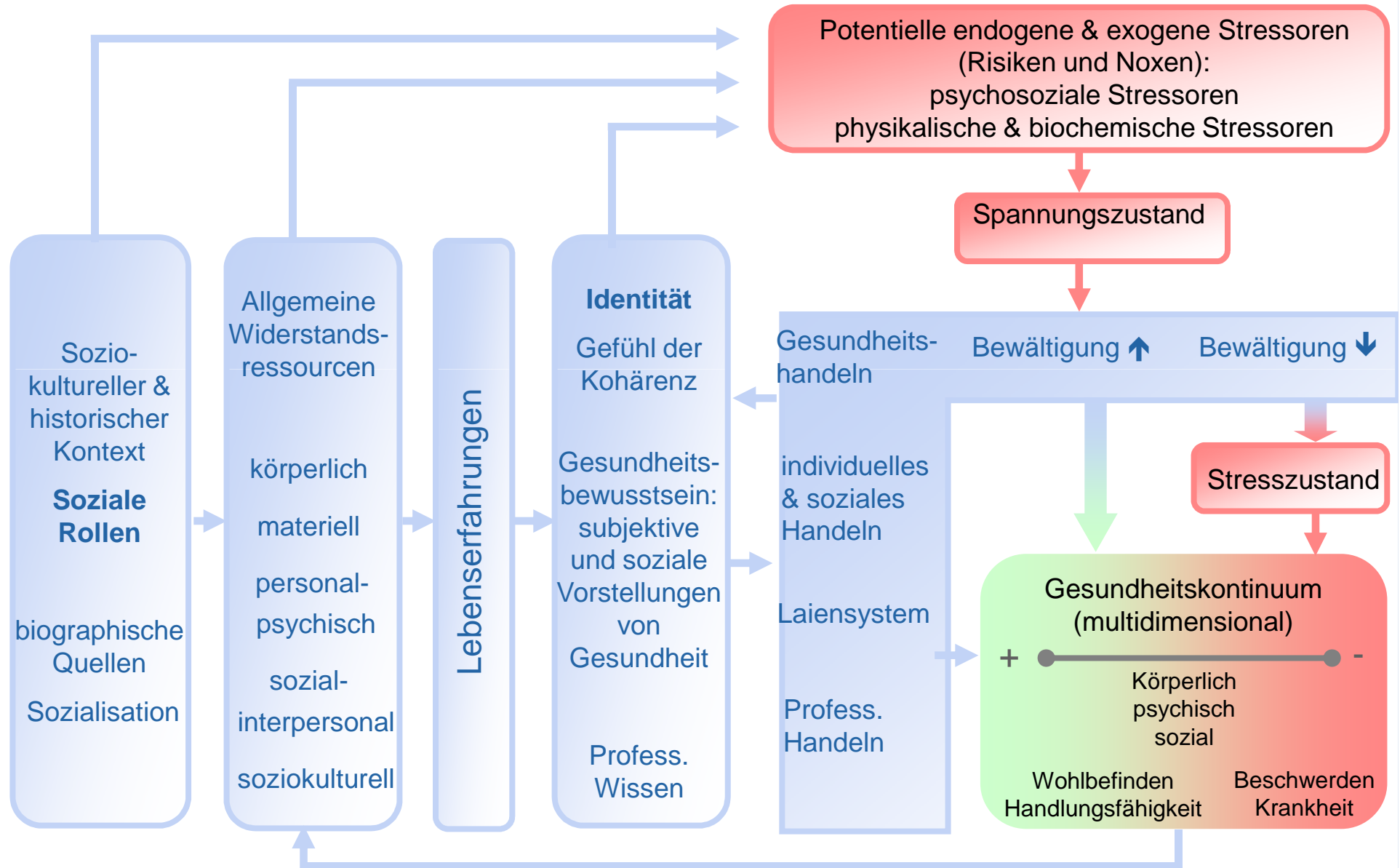
- **Stärke**, Risikobereitschaft, keine Angst
- Sozialer und symbolischer Ausdruck dieser Stärke: Rauchen, Alkohol, riskantes Verhalten im Verkehr (Imponiergehabe), körperliche Fitness (→ steigert Selbstwert)
- **Keine Schwächen** zeigen: Beschwerden oder Krankheit (=Schwächen) ignorieren, abwehren; keine Hilfe suchen; Probleme zudecken (Drogen)
- Illusion der Unverwundbarkeit (versichert sich und anderen Stärke)
- Hohe Bedeutung von **Arbeit, Leistungsfähigkeit und Status**:  
Leistung im Beruf (im Sport, über Statussymbole) als Zeichen von Stärke;  
hoher Arbeitseinsatz → hohe körperliche und psychische Belastungen, geringe Wahrnehmung von Risiken
- Soziale Konkurrenz → Leistungsstreben im sozialen Vergleich  
→ hohe Belastungen und fehlende Unterstützungen
- **Körper**: körperliche Stärke (und sexuelle Potenz), körperlich-männliche Attraktivität (Muskeln) und Jugendlichkeit

## Männliche Rolle und Identität II

- Zentrale Bedeutung von Familie: hohe Wertigkeit, hohe und exklusive Unterstützungsleistungen von Frauen, aber: „support gap“;
- Defizite im emotionalen Bereich: Emotionen als wichtige Signale (Angst vor Gefahren, Vertrauen und Zuneigung als Basis von emotionaler Unterstützung)
- Hohe Gefährdung, wenn zentrale männliche Projekte scheitern:
  - im Beruf: Arbeitslosigkeit oder ausbleibender beruflicher Aufstieg, Scheitern einer beruflichen Selbständigkeit, Krankheit
  - in der Ehe/Partnerbeziehung: Scheidung/Probleme mit Kindern
  - in der körperlichen Selbstdarstellung: Stärke, Jugendlichkeit, Alternsprozess
- Riskantes Coping mit den Verlusterfahrungen: oft radikale und aggressive Muster, die neue Probleme mit sich bringen können und zu Grunde liegende Motive nicht thematisieren
- Männer gewinnen ihre Identität über die Abgrenzung von anderen, Frauen über und in sozialen Beziehungen (Carol Gilligan)



# Das erweiterte Modell der Salutogenese



## *Theoretische Bezüge und interdisziplinäre Kontexte*

- **Soziale Strukturen:** Gesundheit von Männern im Verhältnis zu Geschlechtsrollen und Geschlechtsidentität: Das soziologische Konzept der „hegemonialen Männlichkeit“ und ihre historischen Differenzierungen → soziologische und historische Perspektiven
- **Lebenslauf:** Gesundheit von Männern im Kontext von geschlechtsspezifischen Lebensläufen und einer geschlechtsspezifischen Sozialisation → Entwicklungspsychologie der Lebensspanne, Lebenslaufsoziologie
- Gesundheit von Männern in einer **Gender-Perspektive:** Berücksichtigung der Interaktionen und Beziehungen zwischen Männern und Frauen → gesundheitswissenschaftliche Genderforschung
- **Gender-Mainstreaming** in Prävention und Gesundheitsförderung

## *Männer sind keine statische und homogene Gruppe: Dynamik und Differenzierungen*

- Altersunterschiede: zunehmendes Gesundheitsbewusstsein
- Kohortenunterschiede: Änderungen in jüngere Generation
- große soziale Unterschiede: nach Status, Berufe, Kultur
- Gesundheitsbewusstsein ist meist weiter entwickelt als das Gesundheitshandeln
- Sensibilisierungen von Männern durch Lebensereignisse und Krankheitsereignisse
- Strukturelle Barrieren für Gesundheitsbewusstsein in männlicher Rolle
- Männliche Sozialisation: mehr Akzeptanz für breiteres Spektrum an Rollenhandeln schaffen, ohne Ängste zu stimulieren

## *Perspektiven einer gesundheitswissenschaftlichen Männerforschung*

- Von der Feststellung von Geschlechtsunterschieden zur Untersuchung der spezifischen Bedingungen der Gesundheit von Männern
- Gefahr der stereotypen Konstruktion von Geschlechtern (dichotome soziale Kategorien)
- soziale Konstruktion der männlichen Rolle (auch in Relation zur weiblichen Rolle) → Geschlechtsrollen-Identität
- Orientierung an Praxisanforderungen: Männer als wichtige, aber vernachlässigte Zielgruppen der Prävention, Gesundheitsförderung und Rehabilitation
- **Gender-sensible und differentielle Forschungsperspektive:** Analyse der Bedingungen von Gesundheit bei spezifischen Gruppen von Männern, wenn notwendig auch jener Bedingungen, die Relation zu Frauen herstellen
- Anknüpfung an gesundheitswissenschaftliche Forschungsgebiete
- Theoretische Bezüge und interdisziplinäre Forschungsstrategien

## *Gesundheitspsychologische Forschungsfelder und mögliche Fokussierungen auf Männer*

1. Psychosoziale Bedingungen der Risikobereitschaft von Männern und der Häufung von Risikoverhaltensweisen über den Lebenslauf
2. Stressoren und Bewältigungsstrategien von Männern
3. Gesundheitliche Ressourcen von Männern
4. Wie nutzen und gestalten Männer soziale Netzwerke und soziale Unterstützungsressourcen?
5. Gesundheitsverhalten und Gesundheitshandeln von Männern
6. Bedingungen von Gesundheit über den Lebenslauf von Männern

## Ressourcen in der Salutogenese

### Allgemeine Widerstandsressourcen (GRR generalized resistance resources)

#### körperlich-konstitutionell

- Immunkompetenz
- vegetative Reaktivität

#### materiell

- Geld, Vermögen,
- Besitz, Dienstleistung

#### personal-psychisch

- *traits*: Ich-Identität, Kontrollüberzeugungen, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit
- *kognitiv-emotional*: Wissen, Intelligenz, präventive Orientierung, emotionale Stabilität
- *Handlungskompetenz*: Coping-Stile, soziale Kompetenzen

#### sozial-interpersonal

- Soziale Unterstützung
- Stabile soziale Netzwerke und Bindungen

#### sozio-kulturell

- kulturelle Stabilität
- religiös-philosophische Überzeugungen

Konsistenz, Teilhabe, personale Kontrolle,  
Balance von Über- und Unterforderung

Lebenserfahrungen

## *Forschungsfeld 4: Gesundheitsverhalten und Gesundheitshandeln von Männern*

- Das Gesundheitsverhalten von Männern ist im Vergleich zu Frauen deutlich geringer ausgeprägt, sie zeigen ein eher geringes Vorsorgeverhalten und Hilfesuchverhalten und sie haben eine geringere präventive Orientierung
- Welche Formen von Gesundheitsverhalten zeigen unterschiedliche Gruppen von Männern (Alter, Kohorte, Lebenswelt, soziale Lage)?
- Welche Muster des Gesundheitshandelns zeigen Männer aus unterschiedlichen sozialen Gruppen (Alter, Kohorten, Lebenswelt, soziale Lage, Kultur)?
- Welche Gesundheitsvorstellungen liegen dem Gesundheitshandeln von Männern zugrunde?
- Welche Identitätskonstruktionen und lebensweltliche Bedingungen können die Unterschiede bei Männern in Gesundheitsvorstellungen und Gesundheitshandeln erklären?
- Welche strukturellen und psychosozialen Praxisansätze sind geeignet, um Männer mit hohem Bedarf zu erreichen?

## Gender Mainstreaming in der Gesundheitsförderung

Auch positive  
Gesundheitsziele

Ansatz an Risiken und  
Ressourcen

Subjektorientiert

**Prinzipien der  
Gesundheitsförderung**

Partizipativ

Verhältnisorientiert

### **Gendersensibel**

männliche bzw. weibliche Lebenswelten, Geschlechtsrollen und Identitäten einbeziehen, auch Auswirkungen auf anderes Geschlecht, Zusammenwirken von Männern und Frauen



- alle Maßnahmen überprüfen, ob sie die Lebenswelten von Frauen und Männern angemessen berücksichtigen
- Geschlechtsadäquate Zugänge und Methoden
- Spezifische Potentiale von Frauen und Männern für Prävention und Gesundheitsförderung ausloten
- Gezielte Maßnahmen dort entwickeln, wo Frauen und Männer einen Nachholbedarf haben (nach Kolip & Altgeld, 2006)



### Männer als Führungskräfte:

- Sensibilisierung für Gesundheit von Mitarbeitern
- Sensibilisierung für eigene Gesundheit

### Männer in berufl. Übergangs- und Belastungssituationen:

- Gefährdung des Arbeitsplatzes, Arbeitslosigkeit
- Berufseinmündung, Arbeitsplatzwechsel,
- beruflicher Abstieg, beruflicher Aufstieg
- Männer in der Lebensmitte (Altern, Bilanzierung, Sinn)
- Männer vor dem beruflichen Ruhestand

Umgang mit beruflichen Risiken

Leistung/Leistungsfähigkeit im Beruf

Altern im Beruf

Soziale Beziehungen (im Beruf)

Stärke und Risikobereitschaft

Berufliche Ziele und Lebensentwürfe

Ausgleich, Regeneration, Genuss

Körper

Krankheit und Beruf