

Von man zu Mann

"Ewig potent!" Mit so dummen Sprüchen wird derzeit ein Buch vermarktet, das nicht ganz so dumm ist. Trotzdem hinterläßt der Bestseller ein zwiespältiges Gefühl.

Der Mann 2000

Ein Pharmaprodukt?

Männer und Gesundheit

Keine Frage: Männer gehen oft sorglos mit ihrer Gesundheit um und pflegen nicht selten einen ausbeuterischen Umgang mit ihrem Körper. Viele leben nach der alten Devise zwanghafter Männlichkeit, wie sie Herb Goldberg formuliert hat: Je weniger Schlaf ich benötige, je mehr Schmerzen ich ertragen kann, je mehr Alkohol ich vertrage, je weniger ich jemanden um Hilfe bitte, je weniger ich von jemandem abhängig bin, je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke, je weniger ich auf meinen Körper achte, desto männlicher bin ich. Männer gehen weniger zum Arzt als Frauen, denn schließlich kennen Indianer ja keine Schmerzen; und was könnte der von mir denken. Umgekehrt liegen Männer, wenn sie im Spital sind, dort länger als Frauen, die Notfallpatienten sind zu 2/3 Männer und auch chronisch Kranke gibt es unter den Männern mehr als unter Frauen. Wenn der neue Bestseller dazu beiträgt, daß Männer aufmerksamer mit ihrer Gesundheit umgehen und mehr auf ihren Körper achten, dann hat er viel erreicht. Teile des Buches sind durchaus als medizinisches Hausbuch für Männer geeignet.

Der Streß mit dem Streß

Umgekehrt ist es aber auch wieder ein typisch männliches Buch gerade in seiner penetranten Vernunftfixiertheit. Da beißt sich die Katze in den Schwanz und wird die Lösung wieder zum Problem. Wenn man durchliest, was man alles gegen den Streß tun soll, befindet man sich bereits im größten Streß: Lange Checklisten ausfüllen, Zeitmanagement einführen, Gehirn-Jogging betreiben (viel Lesen, Rätsel lösen, Fremdsprachen üben, Tagesordnungen auswendig lernen), immer tief durchatmen und sich von Problemen distanzieren, während des Zähneputzens Kniebeugen und am Computer Dehnungsübungen machen, im Bürosessel immer wieder den Gesäßmuskel zusammenziehen, Meditation und Yoga lernen, der Wut freien Lauf lassen, ein Dutzend Ernährungsregeln beachten, nicht rauchen und wenig trinken natürlich, Prioritäten setzen und dazu auch noch so oft wie möglich Sex haben.

Ein männlicher Holzweg

In typisch männlicher Manier enthält das Buch so viele "Lösungen" und Ratschläge, daß es das Gegenteil dessen bewirkt, was es vorgibt. Die mehrfach ausgesprochene Warnung "Vorsicht vor Streß!" ist das beste Mittel, um Streß zu produzieren. Paul Watzlawick

nennt solche Äußerungen 'double-binds': Wie ich es mache, mache ich es falsch. Allein der Apell schon versetzt mich in den Streß, den ich vermeiden soll.

Das Buch befindet sich auf einem typisch männlichen Holzweg. Der Mann, der alles richtig machen will, macht es bereits wieder falsch. Eine der vielen Anti-Streß-Regeln hätte vielleicht gereicht: Lernen Sie "Nein!" zu sagen. Diese Regel muß auch für das Buch selbst gelten. Wer es ernst nimmt, müßte es eigentlich in der Mitte zuklappen und weglegen.

Der Körper als Maschine

Das Buch, von Medizinern geschrieben, folgt letztlich einem rein mechanistischen Männerbild. Der Körper ist eine Maschine und die darf man eben nicht kaputfahren. Man muß sie ständig und aufmerksam warten und pflegen. Das Ziel ist und bleibt aber das Funktionieren der Maschine. Auch hier gilt für Teile des Buches: Es ist das Problem, für dessen Lösung es sich ausgibt. Letztlich ist es nur wieder eine Anleitung zu noch mehr Leistung und Perfektion, zu dem, was uns Männer eben kaputt macht. Das Männerbild selbst wird nicht hinterfragt. Es gibt auch keine Kritik an den ausbeuterischen Formen unserer Arbeitswelt. Der Blickwinkel bleibt auf der traditionellen und mechanistischen Ebene, politische oder gar spirituelle Dimensionen gibt es keine. Es ist keine Rede von Muße, Natur, Kreativität, Gefühlen, Empfindungen, Kindern, Beziehungen, Werten, Sinn oder Spiritualität. Es ist ein Buch von der und für die Gesundheitsindustrie. Schließlich darf es kein Problem geben, an dem nicht mindestens jemand verdienen kann.

Altern ist keine Krankheit

Die Medizin und ihre Mittel sind gut gegen Krankheiten. Aber, und hier liegt eines der grundlegenden Mißverständnisse dieses Bestsellers, das Altern ist keine Krankheit und sogar der Tod gehört zum Leben. Das Leben besteht aus Aufstieg und Abstieg. Mit letzterem tun wir Männer uns schwer, den Abstieg haben wir nicht gelernt. Wo sind auch die weisen, alten Männer, die uns das lehren könnten? In der zweiten Lebenshälfte werden Männer in der Regel mit Erfahrungen des Scheiterns konfrontiert und mit ihrer Zerbrechlichkeit. Wer das ignoriert, sich dem Abstieg nicht stellt, durch diesen Übergang nicht durchgeht, landet in der zynischen Verbitterung oder er wird zum alten Narren mit junger Freundin und rotem Porsche. Wer sagt denn, außer der Werbeabteilung der Pharmaindustrie, daß wir ewig potent und immer jung sein müssen? Statt mit Hormonpillen eine ewige Jugendlichkeit installieren zu wollen, statt einem lächerlichen Jungsein um jeden Preis, sollten wir es uns gestatten, älter und milder, weise und barmherzig zu werden - auch uns selbst gegenüber.

Wir werden gerettet

Das Leben schlägt Wunden, die wir nicht durch Medikamente beseitigen können, sondern die wir verwandeln müssen in innere Kraft und Weisheit. Das wird möglich, indem wir loslassen, aufgeben, uns hingeben, indem wir einsehen, daß wir die Dinge nicht kontrollieren oder reparieren können, sondern nur verstehen. Letztlich wird es auch dadurch möglich, daß wir merken, daß wir Teil eines größeren Ganzen sind, daß wir uns nicht selbst retten können, sondern bereits gerettet sind, wenn wir uns retten lassen.

Markus Hofer

Der Witz zum Thema

Eine Fee gewährt einem 50jährigen Mann einen freien Wunsch. Er weiß sofort, was er will: "Eine 20 Jahre jüngere Frau!" Die Fee nimmt den Wunsch an und schwupps - ist er 70.

