

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2001)
Heft: 1: Strassen für alle - auch im Alter?

Artikel: Erfolgreich altern - als Mann?
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788082>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Erfolgreich altern – als Mann?

Warum leben Frauen durchschnittlich sieben Jahre länger als Männer? Die Biologie spielt mit, entscheidend sind aber unterschiedliche Verhaltensmuster. Da stellt sich die Frage: Kostet es Männer mehr Lebenskraft als Frauen, nicht aus der Rolle zu fallen?

Riskante Lebensweisen in jüngeren Jahren haben später möglicherweise gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge, bei denen sich dann die Frage stellt: so weitermachen, bis es nicht mehr geht, oder sein Leben ändern?

«Wann ist ein Mann ein Mann?», wollte der deutsche Rocksänger Herbert Grönemeyer schon in den Achtzigerjahren wissen. Die Antworten fallen heute nicht leichter: «Softi», «Macho» oder etwas dazwischen? Nicht nur Männer in jüngeren und mittleren Jahren müssen ihre Rolle neu bestimmen, auch die fortgeschrittenen Semester bleiben davon nicht verschont.

«Erfolgreiches Altern» bedeute für viele Männer, «sich mit ihrer Maskulinität auseinander zu setzen», meint der deutsche Männerforscher Andreas Thiele. Im Begriff der «Maskulinität» drücken sich die herrschenden Männlichkeitsideale aus, an denen Männer ihr Verhalten und Erleben messen – und an denen sie auch gemessen werden.

Zur Maskulinität gehören so wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen wie Kraft, Ausdauer, Potenz und Fitness. Zur Maskulinität gehören aber auch riskante Verhaltensweisen – beispielsweise einseitige Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum –, die die Gesundheit beeinträchtigen und in vielen Fällen lebensverkürzend wirken. Mit diesen Aspekten ihrer Geschlechtsrolle werden älter werdende Männer auf unterschiedliche Weise konfrontiert: Körperliche Kräfte lassen nach, auch wenn der Abbau durch Bewegung und sportliche Aktivitäten gebremst werden kann. Die sexuelle Potenz alternder Liebhaber wird schwächer, lässt sich allerdings auch durch Viagra neu beleben.

Mehr Sensibilität und Zärtlichkeit

Riskante Lebensweisen in jüngeren Jahren haben später möglicherweise gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge, bei denen sich dann die Frage stellt: so weitermachen, bis es nicht mehr geht, oder sein Leben ändern? Das kann für Männer, die immer auf Leistung und Effizienz orientiert waren und die sich kaum um ihre Gesundheit kümmerten, eine krisenhafte Erfahrung bedeuten. Besser dran sind da offenbar Männer, die nach ihrer Lebensmitte auch «feminine» Eigenschaften wie Sensibilität, Zärtlichkeit und Passivität entdecken. Der amerikanische Altersforscher David Gutmann stellte bereits in den Sechzigerjahren die These auf, dass «androgyn» orientierte Männer im Alter bessere Lebenschancen haben als einseitig maskulin ausgerichtete. Andreas Thiele verweist auf Forschungsergebnisse, die diese Hypothese belegen: Anhand einer gerontologischen Längsschnittstudie in Bonn konnte nachgewiesen werden, «dass besonders solche Männer, die im Vergleich zu ihren Geschlechtsgenossen länger lebten, um die Erhaltung und Ausweitung sozialer Kontakte bemüht waren und eher von Gefühlen der inneren Verbundenheit, der Akzeptanz und des Vertrauens im zwischenmenschlichen Bereich berichteten».

«Aussen hart und innen ganz weich / Werden als Kind schon auf Mann geeicht», heisst es im erwähnten Grönemeyer-Song. Die Männer-Forschung geht inzwischen davon aus, dass der soziale Druck für Männer im Vergleich zu Frauen sehr viel höher ist, sich entsprechend den geschlechtstypischen Rollenvorgaben zu verhalten. Ob da ein Zusammenhang zur geringeren Lebenserwartung von Männern besteht, lässt sich empirisch noch nicht nachweisen. Doch er wäre genauerer Untersuchungen wert. kas

Ein Beitrag von Andreas Thiele ist auch im neuen Buch «Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte» zu finden (Verlag Paul Haupt, Bern/Stuttgart/Wien 2000).