

Männer in Partnerschaft

Paarbeziehung, Sexualität und Stress



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Dr. Matthias Stiehler

Dresdner Institut für Erwachsenenbildung
und Gesundheitswissenschaft e.V.

Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Vorstandsmitglied der „Hans-Joachim Maaz – Stiftung
Beziehungskultur“

Mitherausgeber

„Erster Deutscher Männergesundheitsbericht“

„Männergesundheitsbericht 2013. Im Fokus: Psychische Gesundheit“

www.dieg.org

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

1. „Männergesundheitsbericht 2013“
2. Eigene qualitative Untersuchung

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Singlemänner

- 15,9 Mill. Alleinlebende in Deutschland
- 21 % der Frauen, 19 % der Männer
- zwischen 40 und 45 Jahren nimmt Anteil alleinlebender Männer überproportional zu (bei Frauen nur ganz leicht)
- erst im Alter von ca. 60 Jahren übersteigt Anteil der Frauen den der Männer

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Singlemänner

- zentrales Gesundheitsproblem sind Einsamkeit und Isolation
- Lebensstatus „Single“ wird normaler und damit weniger belastend
- insgesamt sind Singles aber unzufriedener mit ihrem Leben
- es muss zwischen „freiwillig Single“ und „unfreiwillig Single“ unterschieden werden

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Singlemänner

Zu den wenigen geschlechtsspezifischen Befunden gehört, dass alleinlebende Männer weniger als Frauen soziale Unterstützung bekommen, obwohl sie keinesfalls weniger soziale Kontakte pflegen.

Das stellt die Frage nach Art der sozialen Kontakte und nach Akzeptanz von Hilfebedürftigkeit.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer in Partnerschaft

„Sowohl geschiedene als auch verwitwete Männer weisen das höchste Suizidrisiko und die höchsten Depressionsraten auf. Während jedoch ledige Männer höhere Depressionswerte aufwiesen als verheiratete Männer, besteht bei den Frauen kein Unterschied in den Depressionswerten zwischen Ledigen und Verheirateten.“*

Doch lässt sich wirklich noch sagen, dass Partnerschaft/Ehe allein und in jedem Fall protektiv wirkt?

*Baas et al.: „Singles im mittleren und höheren Erwachsenenalter“ 2008

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer in Partnerschaft

- Was bedeutet es, mehrere gescheiterte Partnerschaften bereits hinter sich zu haben?
 - Welche Auswirkungen hat die Zufriedenheit in der Partnerschaft?
 - Welche Auswirkungen haben Kinder?
 - Welche Auswirkungen hat die auch für Männer zunehmende Frage der Vereinbarkeit von Beruf und Familie?
- Auf diese Fragen gibt es derzeit keine schlüssigen Antworten.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer in Partnerschaft

- Was sagen Männer?*
- Von der übergroßen Mehrzahl der Männer wird „Ehe mit Kindern“ als die ideale Lebensform betrachtet.
- Dies ist ein „Raum geprägt von Stabilität und Liebe“
- Die Aussage „Frauen muss man auf Händen tragen“ bejahen mehr als die Hälfte der befragten Frauen (59%) und 39 % der Männer

*aus der Studie von Volz, Zulehner: „Männer in Bewegung“ 2008

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer in Partnerschaft

- Ein Spannungsfeld aus
 - eigenen Erwartungen,
 - Erwartungen der Partnerin/des Partners,
 - Sehnsüchten,
 - beruflichen Anforderungen
- Es fehlt hier an Forschung, die den neuen Anforderungen Rechnung trägt.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- Eine eigene Untersuchung von 23 Paaren, die zwischen 2004 und 2006 im Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V. zur Paarberatung waren.
- Qualitative Auswertung von Mitschnitten und Mitschriften („Grounded Theory“).

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- Zwei erstaunlich homogene Gruppen:
 1. „Die Zurückgehaltenen“ (16)
 2. „Die Abgegrenzten“ (7)

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die Zurückgehaltenen“
 - etwa 2/3
 - Vertreten ihre Bedürfnissen und Erwartungen an die Partnerschaft nicht offensiv
 - Möchten Konflikte nicht wahrhaben bzw. stellen sich diesen nicht

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die Zurückgehaltenen“
 - Paarberatung fokussiert auf Stärkung von Eigenständigkeit.
 - Diese wird bei auftretenden Schwierigkeiten in der Partnerschaft jedoch schnell wieder aufgegeben.
 - Selbst Trennungen führen bei dieser Gruppe eher wieder schnell zu einer neuen Bindung als zu einem Reifungsprozess.
 - Ausbrechen aus dem Zurückgehaltensein führt häufig zu einem offenen Kampf (sexuelle Verweigerung, Geliebte) – jeweils Ausdruck weiterhin bestehender Abhängigkeit.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die Abgegrenzten“
 - entweder Patriarchen alten Typs
 - oder in der Partnerschaft aus ihr verabschiedet
 - oder eigene Entwicklung in der Partnerschaft

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die Abgegrenzten 1“
 - *Patriarchen* wollen bei Störungen und Konflikten (bspw. Frau hat Geliebten) wieder Oberhand gewinnen.
 - Paarberatung soll „Frau zur Vernunft bringen“.
 - Letztlich in hohem Maße abhängig von ihrer Frau, die ihnen ihr narzisstisches Selbstbild erhalten soll.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die Abgegrenzten 2“
 - Die sich in der Partnerschaft aus ihr verabschiedet haben, wollen kaum noch etwas von Partnerin/vom Partner.
 - Bleiben oft wegen vermeintlich äußerer Zwänge in der Partnerschaft.
 - „Auch wenn ich dich brauche, möchte ich dir nichts geben.“

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

Im Rahmen der Theorie der „Alltäglichen Lebensführung“ lassen sich die „Abgegrenzten“ eher als traditionell, die „Zurückgehaltenen“ eher als modern beschreiben.

Das zeigt, dass diese Einteilung eher ein Oberflächenbefund ist, der wenig über die innere Qualität der Partnerschaft aussagt.

Eine positive Partnerschaftsgestaltung geschieht nicht auf Ebene der Lebensführung, sondern auf der der Persönlichkeitsstruktur.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer gestalten Partnerschaft

- „Die *positiv* Abgegrenzten 3“
 - Eigene Entwicklung in der Partnerschaft
 - Zentrales Anliegen: Eigenständigkeit in Bezogenheit

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Sexualität

- Sexuelle Harmonie besitzt für 29 % der Männer und 24 % der Frauen eine zentrale Bedeutung für die Partnerschaft.*
- Das heißt aber auch: für 71 % der Männer und 76 % der Frauen besitzt Sexualität keine zentrale Bedeutung für die Partnerschaft.*
- Andererseits wird dem Wert „Treue“ eine große Bedeutung zugeschrieben.*

*aus der Studie von Volz, Zulehner: „Männer in Bewegung“ 2008

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Sexualität

- Beispiel Prostitution*:
 - Ca. 75 % aller Männer nehmen mindestens einmal im Leben die Dienste einer/eines Prostituierten in Anspruch.
 - 20 % tun dies regelmäßig.
 - Die meisten der befragten Freier sind unzufrieden mit ihrem privaten Sexualleben.

*aus der Studie vom Howe: „Männer(bilder) im Rahmen von Prostitution“ 2007

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Sexualität

- Beispiel Prostitution*:
 - Mehr als zwei Drittel der befragten Männer wünschen sich bei ihrem Prostituiertenbesuch „passive Hingabe“.
 - „Im soliden Leben scheinen männliche Passivität und Hingabe, insbesondere im sexuellen Kontext, bei Männern und Frauen inakzeptabel zu sein ...“ (Howe)

*aus der Studie vom Howe: „Männer(bilder) im Rahmen von Prostitution“ 2007

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Sexualität

- Beispiel Prostitution:
 - Es lässt sich nicht ganz eindeutig sagen, ob Prostitution, indem das Ideal der „Treue“ unterwandert wird, als schleichendes Gift für die Partnerschaft wirkt
 - oder ob sie die Partnerschaft stabilisiert, indem dort (vermeintlich) nicht lebbare Bedürfnisse ausgelagert werden.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Vaterschaft

- Kinderwunsch ist zumeist an das Erreichen einer Vollzeitstelle geknüpft
- sowie an eine feste Beziehung.

- 45 % der kinderlosen Deutschen (Frauen und Männer) zwischen 18 und 50 Jahren glauben nicht, dass sich ihre Lebensfreude und ihre Zufriedenheit verbessern würde, wenn sie ungeachtet aller Umstände in den nächsten drei Jahren ein Kind bekommen würden.*

* Aus einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung: „(Keine) Lust auf Kinder“ 2012

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Vaterschaft

- Innerhalb der Väterforschung werden bisher lediglich die gesundheitlichen Folgen der Trennung vom Kind bzw. den Kindern für die Väter thematisiert.
- Gesundheitliche Konsequenzen einer Vaterschaft (auch protektive) werden dagegen nicht betrachtet.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Vaterschaft

- Interessante Fragen:
 - Wie wirkt sich die zunehmende Gestaltung aktiver Vaterschaft auf das Gesundheitsverhalten der Väter aus?
 - Was bedeutet eigentlich aktive Vaterschaft für die (seelische) Entwicklung der Kinder?

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Trennungen

- Etwa jede zweite Ehe wird geschieden.
- Allerdings steigt die durchschnittliche Zahl der bis zur Scheidung verbrachten Ehejahre in den letzten Jahren kontinuierlich (14,5).
- Etwa die Hälfte der geschiedenen Ehen hatten minderjährige Kinder.
- Mehr als die Hälfte der Scheidungen wird von der Frau eingereicht, etwa ein Drittel vom Mann.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Männer und Trennungen

- Scheidung/Trennung ist ein krisenhaftes Ereignis mit hoher Stressbelastung.
- Es gibt aber kaum belastbare Untersuchungen zu gesundheitlichen Folgen von Trennung/Scheidung.
- Es wird jedoch von einem deutlich erhöhten Risikoverhalten (Rauchen, Trinken) geschiedener Männer ausgegangen.
- Fast drei Viertel der geschieden oder getrennt lebenden *Väter* berichten von z.T. massiven gesundheitlichen Problemen.*

*aus der Studie vom Amendt: „Vätererfahrungen nach der Trennung vom Ehe- oder Lebenspartner“

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Fazit

- Zunehmende romantische Vorstellungen von Partnerschaft deuten zugleich auf Sehnsüchte und Defizite.
- Männern fällt es häufig schwer, eigene Bedürfnisse in der Partnerschaft zu vertreten.
- Hilfe nehmen Männer weniger an – sie wird ihnen aber auch weniger angeboten.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Fazit

- Gesundheitswissenschaftlich ist stärker als bisher zu fragen, wie sich die Veränderung familialer Lebenswirklichkeiten auf die Gesundheit von Männern auswirkt.
- Gesellschaftlich steht die Frage, wie Männer stärker als bisher in den Geschlechterdiskurs einbezogen werden können.

Männer in Partnerschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Leseempfehlungen:

Männergesundheitsberichte 2010



2013



Der Männerversteh Verlag C. H. Beck München 2010

Väterlos Gütersloher Verlagshaus 2012



Mai 2014:

Partnerschaft ist einfach Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat Münster