

**GESCHLECHT ODER GESUND?
MÄNNER UND GESUNDHEIT**



**SCHRIFTEN ZUR
GESCHLECHTERDEMOKRATIE**

Nr. 13

FORUMMÄNNER
in Theorie und Praxis der
Geschlechterverhältnisse

HEINRICH
BÖLL
STIFTUNG

Geschlecht oder gesund? **Männer und Gesundheit**

Dokumentation einer Fachtagung des Forum Männer in Theorie und Praxis
der Geschlechterverhältnisse und der Heinrich-Böll-Stiftung am 20./21. Mai 2005
in Berlin

Herausgegeben von der Heinrich-Böll-Stiftung
und dem Forum Männer in Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse

Eigenzeit – Fremdzeit **Ein männlich-gesunder Umgang mit Zeit**

Zeit gründet ursprünglich in Vorgaben der Natur: im Tag-Nachtrhythmus (Sonnenaufgang und Sonnenuntergang) und im Sonnenhöchststand. Die Unterteilung in Tag- und Nachthälften zu jeweils 12 Stunden haben die alten Babylonier eingeführt. Aufgrund der unterschiedlichen Jahreszeiten mit unterschiedlich langen Tages- und Nachtzeiten wurden die „Stunden“ variabel gehalten.

Die neue Zeitrechnung ignoriert diesen naturnahen Rhythmus. Die heutige Zeit ist durch naturunabhängig vorgegebene Strukturen wie zum Beispiel festgelegte Arbeitszeiten, Terminplanung nach Kalender und der Notwendigkeit, die Zeit optimal zu nutzen, bestimmt. Diese Strukturen führen oft zu Termin- und Zeitdruck, zu Hektik und Stress. Es bleiben dem einzelnen kaum noch Möglichkeiten, nach seinem eigenen Rhythmus zu handeln.

Es ist unvermeidbar, dass wir uns mit der Errungenschaft und der Knechtschaft, die die Uhrzeit und die Ökonomisierung des Lebens mit sich bringen, auseinandersetzen und nach für uns lebbareren Kompromissen suchen, im gesundheitlichen und im volkswirtschaftlichen Sinne.

Vereinfacht gesagt: Wenn A die Zeit vorgibt, die für B verbindlich ist, wird sie zur Fremdzeit für B. Wenn B selbst nach seinem Rhythmus seine Zeit wählen kann, ist sie Eigenzeit. Um der Eigenzeit Raum zu geben, ist es hilfreich, sich selbst gut kennenzulernen und sich mit seinem eigenen Zeitrhythmus ernst zu nehmen, also bewusst und achtsam mit sich umzugehen.

Seine eigenen Zeiten kennenzulernen ist der erste Schritt. Als nächstes gilt es festzustellen, welche Diskrepanzen es zwischen den Zeitanforderungen von außen und der Eigenzeit gibt. Als drittes geht es um das Schaffen einer Balance zwischen Eigen- und Fremdzeit. Dies hilft Zufriedenheit und Leistungsvermögen zu erhalten.

Eine Unvereinbarkeit der Zeitentwürfe hingegen kann zu Stress und gesundheitlichen Konsequenzen führen. Bei Dauerstress ist Burn-out eine häufig auftretende Folgeerscheinung.

Experimente zum Finden von Eigenzeit und zum Orientieren zwischen Eigenzeit und Fremdzeit

Das Gewährsein für den eigenen Rhythmus, für die eigene Art und Weise, in der Zeit zu sein und mit Zeit umzugehen, ist die Voraussetzung für eine sinnvolle und tragfähige Balance zwischen Eigenzeit und Fremdzeit. Dazu gibt es einige Experimente:

Experiment 1 Sind Sie Frühaufsteher? Dann bleiben Sie morgens einmal länger im Bett liegen und gehen Sie auf Entdeckungstour nach Ihrer Bequemlichkeit und Ihrer Ungeduld.

Experiment 2 Sind Sie eine „Nachteule“? Gehen Sie einmal früh zu Bett (ohne Buch!) und nehmen Sie wahr was geschieht. Werden Sie

unwillig? Fällt Ihnen ein, was Sie alles tun könnten? Oder passiert was ganz anderes?

Experiment 3 Sind Sie ein schnell handelnder Mensch? Dann nehmen Sie sich für einen Weg, den Sie normalerweise in 5 Minuten zurücklegen 10 Minuten Zeit.

Experiment 4 Sind Sie ein langsamer, gemächlicher Zeitgenosse? Nehmen Sie sich für den Weg, für den Sie 10 Minuten veranschlagen 20 Minuten (!) Zeit.

Das Ziel dieser Experimente ist, gewohnheitsmäßige Strukturen in Bewegung zu bringen und mehr über sich selbst herauszufinden. Bin ich so, wie ich mich sehe? Stimmt meine Selbsteinschätzung? Kann ich mir selbst noch näher kommen?

Experiment 5 Wählen Sie einen Tag der letzten Woche willkürlich aus und beantworten Sie folgende Fragen: Wann ist die Zeit schnell vergangen? Was ist da geschehen? Welche Gefühle hatte ich dabei? Wann ist die Zeit langsam vergangen? Was ist da geschehen? Welche Gefühle hatte ich dabei?

Experiment 6 Setzen Sie sich eine halbe Stunde hin und tun Sie nichts. Wie ist Ihnen die Zeit vergangen? Langsam? Schnell? Haben sie wirklich nichts getan? Was haben Sie gedacht?

Experiment 7 Setzen Sie sich 5 Minuten hin und denken Sie „nichts“. (Registrieren Sie, wie viel Sie denken, wenn Sie „nichts“ denken!)

Experiment 8 Die Frühjahr-Sommerübung: Bleiben Sie bei einer Blume stehen, z.B. einer Rose, schauen Sie sie an, riechen Sie daran. Riechen Sie noch einmal daran und noch einmal und ... gehen Sie erst weiter, wenn Sie genug davon haben!

Experiment 9a Sie kennen den Ausdruck „trödeln“ noch? Gehen Sie einen Stück Weg, mindestens einige 100 m, in Ihrem normalen Tempo. Bleiben Sie stehen, drehen Sie sich um und trödeln Sie zurück.

Experiment 9b Drehen Sie sich wieder um, spüren Sie Ihren Körper: die Füße, die Beine usw., bis zum Kopf. Laufen Sie jetzt die Strecke noch einmal und achten Sie auf jeden Schritt, den Sie tun. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren.

Experiment 10 „Bewegung in Raum und Zeit mit Ihren Kindern oder ...“ Suchen Sie sich eine Strecke im Grünen aus, die Sie gemeinsam zurücklegen wollen, max. 100 m (es geht um den gemeinsamen Spaß dabei).

1. Gehen Sie vorwärts auf das Ziel zu und bewegen Sie sich so, als ob Ihre Fußspitzen Sie führen würden beim Gehen. Variieren Sie das Tempo, mal langsam, mal schnell.
2. Stellen Sie sich dieses Mal vor, der Bauchnabel würde führen. (Vielleicht hilft die Vorstellung, Sie würden mit einem Bindfaden am Bauchnabel gezogen).
3. Die Nasenspitze „führt“.

Tauschen Sie sich anschließend darüber aus. Was war am angenehmsten? Was war am unangenehmsten? Was war am gemächlichsten, was am schnellsten?

... aber der „innere Schweinehund“ ...

Nehmen wir einmal an, diese Ausführungen und die Experimente haben Sie dazu bewogen, etwas an Ihrer Zeiteinteilung und am Umgang mit Ihrer Zeit zu ändern.

- Was könnten Sie tun, um diesen Änderungswunsch zu boykottieren?
- Welche Umstände könnten verhindern, dass die Umsetzung klappen wird?
- Welche Entschuldigungen fallen Ihnen schon jetzt für das Scheitern des Vorhabens ein?

Vielleicht hilft die ehrliche Beantwortung der letzten Fragen, die alten Ausflüchte zu überlisten.

*Günter F. Hahn ist Diplom-Pädagoge, Gestalttherapeut und Supervisor (DVG) sowie Coach und Männerberater (Mannege e.V.). Weitere Informationen unter www.maenner-coaching.de
www.iq-entwicklung.de
www.maennerberatung-berlin.de*

Erst langsam wird in Deutschland zum Thema, was in anderen Ländern schon fast ein „alter Hut“ ist: Männergesundheit als Forschungsfeld und als Politikum. Oft erschöpfen sich die Ansichten zu diesem Thema auf einige medizinische Fakten und die Annahme, Männer wären weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Was ist dran an solchen Gemeinplätzen, und wie ist der Forschungsstand in Sachen Männer und Gesundheit? Welche Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen gibt es hinsichtlich Selbstsorge und Krankheit? Welche Rolle spielt hier das Geschlecht? Welche Angebote hält das Gesundheitssystem für Männer bereit, und fühlen sie sich dort auch aufgehoben? Die Tagung ging diesen und weiteren Fragen nach und beschäftigte sich auch mit der Förderung von Gesundheitsprävention für Männer.

Heinrich-Böll-Stiftung
Hackesche Höfe, Rosenthaler Str. 40/41
10178 Berlin
Tel. 030-285 340, Fax: 030-285 34 109
gender@boell.de www.boell.de