

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUS NEUENWELT



Claudia Christ
Ferdinand Mitterlehner

No Bullshit

Mutiger Mann sein

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



INHALT

1	VERLETZT	12
	1.0. Einleitung	12
	Zahlen, Daten, Fakten und mutiger Mann sein	
	1.1. Verwundet – Mit dem Körper fürsorglich umgehen	16
	Coole Sprüche – coole Ausstattung • Gesundheit als Lebensmaxime • Couchpotato • Volle Pulle	
	1.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – Männer achtet auf eure Gesundheit!	20
	Lebenserwartung • Gesundheit und gesundheitliche Lage von Männern • Gesundheitsbezogene Lebensqualität und gesunde Lebenserwartung • Jungengesundheit • Gesundheit um die Lebensmitte und im Alter • Das Konzept »Starker Mann« • Der Mann als Opfer von Gewalt • Widerfahrene Gewalt hat Einfluss auf Körper und Seele • Kurze Zusammenfassung	
	1.1.2. Mutiger Mann sein – Signale wahrnehmen und handeln	32
	Die richtige Lebensbalance finden	
	1.2. Verpennt – Schlafstörungen und andere Symptome	36
	Schlafstörungen sind frühe Warnzeichen • Freizeit ist Programm • Wenn die Nacht zum Tag wird • Einschlafhilfen • Schlafstörung – erstes Zeichen einer Depression?	
	1.2.1. Zahlen, Daten und Fakten – ausreichend Schlaf hält fit	39
	Schlaf – ein Jungbrunnen • Den Schlafrhythmus aus dem Takt bringen • Schlafstörungen – ständig unter Strom • Frühaufsteher oder Schlafmütze – wie viel Schlaf brauchen wir?	

1.2.2. Mutiger Mann sein – Schlafenszeit	45
Stress lass nach • No Drugs • Leichtes Essen • Stille und Dunkelheit • Wohltemperiert • Medikamente	
1.3. Verbrannt – Burnout vorbeugen	49
Ausgebrannt sein • Erschöpfungsdepression • Die Kerze brennt schon seit Jahren	
1.3.1. Zahlen, Daten, Fakten – männliche Erschöpfung bleibt oft unentdeckt	53
Erste Anzeichen der Erschöpfung bzw. einer Depression • Langzeitfolgen • Körperliche Auswirkungen • Stressauslösende Faktoren in der Arbeit • Burnout-Persönlichkeit • Zwölf-Phasen-Modell des Burnout nach Freudenberg • Steter Tropfen höhlt den Stein	
1.3.2. Mutiger Mann sein – rechtzeitig handeln, Stress ist nicht cool	62
Gib dem Stress keine Chance	
1.4. Versucht – Irrwege der Abhängigkeit	65
Sucht und Sehnsucht • Die Sucht ist ein gieriges Raubtier • Versucht – wir geben die Kontrolle ab	
1.4.1. Zahlen, Daten, Fakten – Abhängigkeit ist unersättlich	69
Versucht – das Ego aufpolieren • Das weite Feld der Abhängigkeit	
1.4.2. Mutiger Mann sein – Anerkennung geht anders	74
1.5. Victory – Sieg und Niederlagen begegnen	75
Schlappen einstecken • Eine Niederlage trifft das Ego mit voller Wucht • Ich finde einen Weg	
1.5.1. Zahlen, Daten, Fakten – Niederlagen werden überschätzt	78
Vom Boden aufstehen • Emotionen zulassen und mitteilen • Mit Distanz die Situation betrachten • Nach vorne blicken, Neuorientierung	

1.5.2. Mutiger Mann sein – Sieg und Niederlagen mutig begegnen	82
SOS-Signale der Männer • Victory – Sieg und Niederlagen	

Fazit – Frühe Signale verstehen	85
--	-----------

2 VISIONÄR **87**

2.0. Einleitung	87
------------------------	-----------

2.1. Vision – Sinn im Leben finden	90
---	-----------

2.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – Ihr Visionsboard	91
---	----

Bilder schaffen Klarheit • Visionen sind kreative Ideen in der Zukunft • Stabilität für unsere visionäre Reise • Der Sinn in meiner Vision

2.1.2. Mutiger Mann sein – durch Visionen die Zukunft gestalten	96
--	----

Vom großen Ganzen in das Individuelle

2.2. Verfolgt – Zerstörerisches verlassen (und sich aussöhnen)	98
---	-----------

Die Landkarte des eigenen Lebens • Die eigene Quelle

2.2.1. Zahlen, Daten, Fakten	102
------------------------------	-----

2.2.2. Mutiger Mann sein – aus Stroh Gold spinnen	103
---	-----

Überlebensstrategien würdigen • Orientierung suchen • Lebenssinn finden • Nicht im Hass stecken bleiben • Verletzungen annehmen und wandeln

2.3. Veraltet – sich neu entdecken	108
---	------------

Freiraum

2.3.1. Zahlen, Daten, Fakten – Ballast abwerfen befreit	109
--	-----

Vor dem Kleiderschrank – »you are what you wear« • Vor dem PC • Vor dem Spiegel • Gedanken – Müll oder Juwel?

2.3.2. Mutiger Mann sein – Altes loslassen und Platz schaffen	112
2.4. Verurteilt – im Rahmen bleiben	114
Den Rahmen sprengen • »Acting-Out«	
2.4.1. Zahlen, Daten, Fakten – Männer geraten mit dem Gesetz in Konflikt	118
Kriminalität – ein männliches Phänomen? • Junge Männer testen Grenzen! • Männer ohne Schuldgefühl und Verantwortungsbewusstsein • Hahn oder Ei – Opfer oder Täter	
2.4.2. Mutiger Mann sein – am Grenzgang	124
2.5. Verkopft – von der Rückkehr der Intuition	126
2.5.1. Zahlen, Daten, Fakten – der Intuition folgen	127
Intuition üben – die innere Stimme einladen • Alte Muster erneuern	
2.5.2. Mutiger Mann sein – Intuition hilft, Komplexes zu durchdringen	131
Fazit – Was ich in Zukunft will	132

3 VERBUNDEN 134

3.0. Einleitung 134

3.1. Verbunden – Beziehungen gut leben 135

3.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – wackelige Beziehungen 137

Mit sich selbst in Kontakt kommen • Sich wahrnehmen kann Mann lernen • Vom Ich zum Du – Themenfelder in der Partnerschaft • Beziehung und Bindung brauchen Verlässlichkeit

3.1.2. Mutiger Mann sein – Partnerschaften müssen immer wieder neu belebt werden 150

Drei zu eins + Geschenke • Beziehungsbarometer • Acht-Mannkeit

3.2. Voller Lust – Sexualität entspannt genießen	159
3.2.1. Zahlen, Daten, Fakten – was Sie schon immer über Sex wissen wollten	160
Sexualität – eine gewaltige Energie • Pornografie – ein Wohlgefühl möchte gesteigert werden • Der Besuch bei Prostituierten • Gründe für die sexuelle Dienstleistung • Sexualität – Engung und Weitung	
3.2.2. Mutiger Mann sein – Verbundenheit und Entgrenzung	174
3.3. Vatersein – die generative Aufgabe	175
3.3.1. Zahlen, Daten, Fakten – Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr	176
18 und mehr Jahre Vater sein • Fragen zur eigenen Biografie • Vätertypen • Good enough father • Leiblicher, rechtlicher und psychologischer Vater • Trennung • Mut zur Vaterschaft und Generativität	
3.3.2. Mutiger Mann sein – wunderbarer Vater	188
Aufzeichnungen eines 52-jährigen Vaters	
3.4. Virtuell – zurück in die reale Welt	191
Das unendliche Universum der virtuellen Welt	
3.4.1. Zahlen, Daten, Fakten – ein Klick zur virtuellen Welt	192
Netzwerkgesellschaft • Alles sofort • Das Selfie-Syndrom	
3.4.2. Mutiger Mann sein – Selbstbestimmung der virtuellen Welt	198
3.5. Vereint – (Männer) Freundschaften leben	199
3.5.1. Zahlen, Daten, Fakten – Freundschaften verlängern das Leben	200
Eine gelebte wahre Männerfreundschaft • Männerfreundschaften im Alltag leben	
3.5.2. Mutiger Mann sein – Gemeinsames Tun als Basis	204
8 Fazit	205

4	VERANTWORTUNGSVOLL	206
	4.0. Einleitung	206
	4.1. Verantwortung – übernehmen	207
	Eine schwierige Entscheidung • Zentrale Fragen	
	4.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – Verantwortung?	
	Da geht mehr!!	210
	Verantwortung lernen • Verantwortung für sich selbst • Verantwortung in der Gemeinschaft • Verantwortung im Beruf • Verantwortung als Führungskraft • Verantwortung gegenüber der Umwelt • Grenzen der Verantwortung – Verantwortung für Grenzen	
	4.1.2. Mutiger Mann sein – verantwortlich handeln	221
	Geben und Nehmen zugleich	
	4.2. Verbissen und vermessen – mein Job	222
	Selbstoptimierung und »Quantified Self«	
	4.2.1. Zahlen, Daten, Fakten – Selbstvermessung und Optimierung	224
	4.2.2. Mutiger Mann sein – loslassen statt verbeißen	225
	Bedeutsames finden • Lust statt Kontrollverlust	
	4.3. Verhindert – keine Zeit für was? Oder für wen?	227
	Always on	
	4.3.1. Zahlen, Daten, Fakten – Zeit nimmt Mann sich	229
	4.3.2. Mutiger Mann sein – ja, ich habe Zeit	230
	Besondere Momente – Kairos • Wenn die Zeit reif ist • Muße	
	4.4. Vermögend: Wenn ich mir das erst einmal leisten kann – und andere Lügen	233
	Das Streben nach Reichtum • Stabilität durch permanentes Wachstum? • Zukunftsträumer	

4.4.1. Zahlen, Daten, Fakten – Man ist reich, wenn es reicht	235
4.4.2. Mutiger Mann sein – Den Mehrwert finden Existenzielle Sicherung • Das Dagobert-Syndrom • Das Bruttoinlandsglück – Bhutan, ein mutiges Land • Mehr- wert – in Resonanz sein	238
Fazit	242

5 VERÄNDERN 244

5.0. Einleitung 244

5.1. Verankert – Leben mit Grund 245

5.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – Halt im großen Meer 245

5.1.2. Mutiger Mann sein – Klarschiff und ankern 246

Klarschiff • Halt finden – ankern • Bewegung im Rahmen –
Spielraum und Klarheit • Ankerwache – wachsam bleiben •
Erfahrungsschatz und Dankbarkeit

5.2. Vorbild – finden und sein 249

Helden und Bösewichter • Vorbilder – ein alter Hut

5.2.1. Zahlen, Daten, Fakten – Vorbilder prägen
unser Leben 252

5.2.2. Mutiger Mann sein – Vorbild sein und
Orientierung geben 253

Vorbild sein • Über die eigenen Vorbilder hinauswachsen •
Der Staat als Vorbild

5.3. Verlernt – Übergangsrituale und Initiation 255

Alltagsrituale • Tagesrituale • Anfang und Ende, Alpha und
Omega • Markierung von Lebensübergängen

5.3.1. Zahlen, Daten, Fakten – Rituale bestätigen
Gewohntes und markieren Veränderungen 259

10 5.3.2. Mutiger Mann sein – Rituale lebendig halten 260

5.4. Veränderung zulassen	261
Die fünf Phasen der Veränderung • Phase 1 – Unstimmigkeit und Zweifel • Phase 2 – innere Dialoge und Abwägen • Phase 3 – Unsicherheit • Phase 4 – Neuorientierung • Phase 5 – Abschied und Neubeginn	
5.4.1. Zahlen, Daten, Fakten – für den Wandel offen sein	265
5.4.2. Mutiger Mann sein – Wendepunkte aktiv gestalten	266
Lebensereignisse bewältigen • Lebens-Übergänge bei Männern • Vom Jungen zum Mann • Mein Haus, mein Auto, meine Familie, mein Baum • Wechsel-Jahre • Weisheit oder Starrsinn	
Fazit	274
Referenzen für No Bullshit	276
Weiterführende Literatur und Quellen	277

1

VERLETZT

1.0. Einleitung

Ein dickes Lob an alle Männer: Mit dem verinnerlichten Glaubenssatz »man(n) muss alles ganz alleine hinbekommen« sind Männer wirklich erfindungsreich geworden, selbst schwierigste Situationen zu meistern.

»Männer weinen heimlich« – die prägnante Textzeile aus Herbert Grönemeyers Song »Männer« bringt es auf den Punkt. Unaussprechliche oder unangenehme Gefühle werden von Männern gerne ignoriert oder aus Hilflosigkeit völlig banalisiert oder knapp und bündig verbalisiert. Das ist doch Bullshit. »Alles chic« war die kurze WhatsApp-Antwort aus dem männlichen Bekanntenkreis auf eine sehr kritische familiäre Situation. »Männer haben auch Gefühle außer Hunger und Durst« war der versteckte Hinweis in einer Mail auf eine erlebte Kränkung.

Dieses erste Kapitel **Verletzt** macht Männern Mut, bei körperlichen und seelischen Verletzungen gut für sich zu sorgen und diese Wunden nicht mit einer lockeren Handbewegung abzutun. Mit dem eigenen Auto gehen viele Männer besser um als mit dem eigenen Körper und der Seele. Der BMW, VW, Mercedes etc. wird rechtzeitig betankt, gewaschen und poliert, das Check-Heft gepflegt und der Reifendruck kontrolliert. Auch so manche liebevolle Streicheleinheit erhält die Karosse. Die Identifikation mit dem fahrbaren Untersatz geht so weit, dass der stolze Besitzer den Parkplatz mit »ICH stehe da drüben« anzeigt.

Manche Männer haben im Auto ihren einzigen Rückzugsort, ein Faradaykäfig, der von äußeren Einflüssen abgeschirmt ist. Heftige Emotionen kann Mann mit der Tachonadel am Anschlag auf die Straße bringen und Ungerechtigkeiten mit

Hupkonzerten und wilden Anschuldigungen oder Drohgebärden kommentieren. Wir sagen dazu Bullshit. Mit der eigenen Gesundheit gehen Männer in der Regel nicht so pfleglich um, sondern sie gehen davon aus, dass diese auch ohne Fürsorge und Checkup 80 Jahre funktioniert. Das ist ein Trugschluss. Auch kleinere oder größere Schrammen werden lieber übersehen, verdrängt oder bagatellisiert, obwohl Körper und Seele schon deutliche Signale senden und die Energielampe auf Rot steht. Warum ist das so? Das Auto bekommt alles, die Gesundheit nichts.

Wegschauen gilt nicht: Es geht um Ihre Gesundheit und für ganz Mutige gibt es genug praktische Tipps, morgen auch direkt etwas zu verändern.

Dazu passend erreichte mich die Mail eines Freundes: »Ich habe mir eine Waage mit Körperfettmessung im Zweipunktsystem gekauft. Gewichtstechnisch bin ich mit 74kg zufrieden, aber im Bauchbereich dürften es einige Kilo weniger sein. Das bedeutet, ich sollte mal wieder etwas Bewegung einschieben, Ernährung auf reines Fleisch umstellen und weniger Brot, oder beides? Was würde Frau Doktor empfehlen?«

Die wichtigsten Punkte rund um die körperliche Gesundheit sind im **Kapitel 1.1. »Verwundet – Mit dem Körper fürsorglich umgehen«** benannt. Sie werden sicher einige »Roststellen« bei sich entdecken, die einer Ausbesserung bedürfen. Seien Sie mutig, nicht nur für Ihr Auto, sondern auch für sich selbst eine bessere Vorsorge zu organisieren. Und Oldtimer wollen auch besonders gehätschelt werden, denn Ersatzteile sind echte Mangelware.

Das **Kapitel 1.2.** nimmt das Thema **»Verpennt – Schlafstörungen und andere Symptome«** unter die Lupe. Die meisten Macken fangen ganz klein an und werden im Laufe der Zeit immer größer. Frühwarnsignale, dass hier etwas nicht stimmt, werden leider zu oft abgetan mit »das wird

schon wieder«, »ich sollte ja mal zum Arzt gehen, aber ...« Diese Ignoranz ist Bullshit. Insbesondere Schlafstörungen sind erste Anzeichen, dass der Körper und die Seele einfach nicht rundlaufen. Nehmen Sie das nicht auf die leichte Schulter, sondern ändern Sie etwas. Es muss wirklich nicht der Herzinfarkt oder der Bandscheibenvorfall sein, welche Sie zu einem abrupten Bremsmanöver im hektischen Leben zwingen. Wenn der Motor stottert, lassen Sie doch auch Ihr Auto in der Werkstatt überprüfen oder warten Sie ab, bis es auf der Autobahn liegen bleibt?

Ein sehr wichtiges und häufiges Phänomen in unserer Leistungsgesellschaft, die alles optimiert, funktionalisiert und profitabel macht, ist **Kapitel 1.3. Verbrannt – Burnout vorbeugen**. Besonders Männer sind häufig davon betroffen, da Vollerwerbstätigkeit plus Familie häufig mit chronischer Überforderung, ständiger Stressbelastung und inneren Sorgen verknüpft ist. Die eigenen Reserven werden bis zum Ende ausgeschöpft und leider nicht aufgeladen. Irgendwann geht dann gar nichts mehr. Richtig erahnt, keine Reserven zu haben ist Bullshit. Auch da ist es mutig, erste Warnzeichen, die blinkenden Kontrolllampen wie z.B. erhöhte Geiztheit und Aggressivität oder das Gefühl der Energielosigkeit, wahrzunehmen und sich im Alltag zu entlasten. Wir wissen, dass Männer viele Argumente und Ausreden parat haben, im Hamsterrad weiter zu rennen wie bisher. »Nur noch das eine Projekt mache ich fertig ...«, »Wenn ich den LKW nicht durch die Nacht fahre, dann komme ich zu spät mit der Ladung« etc. Das ist Bullshit. Wer da nicht aufpasst, landet dann drei Jahre später in einer Erschöpfungsdepression und braucht lange Erholungszeiten.

Mit dem **Kapitel 1.4. Versucht – Irrwege der Abhängigkeit** sprechen wir ein wichtiges Thema der Männergesundheit an. Wie schnell ist aus einem Bier oder Glas Wein das zweite oder dritte geworden. Irgendwann werden Nikotin oder Alkohol zur Gewohnheit und Mann hat einfach nicht mehr die

Kontrolle. Wir stehen heutzutage einer Flut von schnellen »Ersatzglücksstoffen« (Alkohol, Nikotin, Hasch etc.) oder »Ersatzglückshandlungen« (Fernsehen, Internetgebrauch, Spielhallen, Frustkäufe, sexuelle Fantasien etc.) gegenüber. Immer griffbereit können diese Frustgefühle oder Unwohlsein schnell in gute Laune verwandeln. Nur das tolle Gefühl hält nicht lange an, die Schulden oder der körperliche Schaden schon.

In jedem Leben gibt es Höhen und Tiefen, Freude und Frust. Kennt ja auch jeder Mann. Aber wirklich eine Niederlage einstecken zu müssen, ist schon schwere Kost, die mit aller Wucht auf das Selbstwertgefühl geht. Im letzten Unterkapitel **Kapitel 1.5. Victory – Sieg und Niederlagen begegnen** zeigen wir Wege auf, die uns nach einer gescheiterten Mission wieder zum Leben erwecken, Hoffnung geben und die Kompetenzen wieder in das richtige Licht rücken. Im Sport ist es häufig zu sehen, wie Niederlagen verkraftet werden müssen. Der Lohn ist ein persönliches Wachstum und mehr Gelassenheit.

Im Kapitel »Verletzt« werden Männer aufgerüttelt, sich gut um ihre körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern. Kleine Signale sollten als »gesundheitliche Seismografen« verstanden und wahrgenommen werden. Ziel ist es ja, dass möglichst nichts in die Brüche geht. Viele Ausreden, warum Mann keine Zeit hat etc. etc., sind einfach Bullshit.

Wir wollen Sie als Männer ermuntern, sich neugierig Ihrer emotionalen und verletzbaren Seite zu stellen, rechtzeitig Hilfe anzunehmen und schneller die Weichen in Richtung Wohlbefinden und guter Lebensbalance zu stellen.

Zahlen, Daten, Fakten und mutiger Mann sein

Damit wir noch besser überzeugen können, wird bei jedem Kapitel des Buches die **Rubrik »Zahlen, Daten und Fakten«** auftauchen, damit jede Ausrede im Keim erstickt werden

kann. Wir wollen klare Fakten schaffen – No Bullshit. Und immer wenn wir Männer bei Ablenkungsmanövern »ertappen«, werden sie mit einem No Bullshit-Kommentar aufgerüttelt. Verstecken gilt nicht. Männer, die sich auf Entdeckungsreise wagen, werden Neues entdecken.

In der **Rubrik »Mutiger Mann sein«** sind viele Lösungssätze und »Mutmacher« aufgelistet, um doch die Komfortzone zu verlassen und Dinge zu verändern.

1.1. Verwundet – Mit dem Körper fürsorglich umgehen

Ein Stich ins Wespennest, denn fürsorglich mit dem Körper umzugehen, ist für das starke Geschlecht leider mehr ein Fremdwort als ein alltägliches Vorgehen. Die Männer tun sich mit der Erhaltung ihrer Gesundheit schwerer als die Frauen, und wir möchten diesem Sachverhalt gerne nachgehen.

Gesundheit ist nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht »die Abwesenheit von Krankheit, sondern das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden, dort wo wir leben, spielen und arbeiten. Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern muss jeden Tag wieder neu hergestellt werden.«

In dieser Aussage steckt alles Wesentliche drin. Es geht um das eigene Wohlbefinden, um Fürsorglichkeit, um Achtsamkeit mit sich – an jedem Tag und in allen Facetten des Lebens. Diese Worte scheinen aber bei den Männern mit »soft skills«, Duftkerzen oder »Gefühlskram« verbunden zu sein, also wirklich nichts für starke Typen. Das ist eher peinlich. Dies lässt sich auch durch jahrelange Beobachtung im Fitnessstudio erhärten, wo die Kurse für Pilates, Aerobic, Muscle Fire und Yoga überwiegend von Frauen besucht werden. Allenfalls die Kraftgeräte und noch mehr der Krafttraining-Bereich lassen Männermuskeln schwellen und damit auch den Selbstwert. Aber dann auch bitte nicht das kleine Gewicht draufgepackt, sondern das große. Immerhin

hat sich in dem Body-Krafttraining-Bereich das »Tandem Training« durchgesetzt, ganz im Sinne der Blutsbrüderschaft von Winnetou und Old Shatterhand. »Gemeinsam seid ihr stärker als zwei einzelne Krieger!« Finden wir gut.

Cooler Sprüche – coole Ausstattung

Beim Lauftraining oder anderen Ausdauersportarten ist es ähnlich. Zunächst werden die Pulsuhren mit möglichst viel Tamtam auf Vordermann gebracht und gestartet. Das neueste Modell soll ja auch Beachtung finden. Es werden nebenbei Informationen über die besten Trainingspläne ausgetauscht und wie viel Strecke in welcher Geschwindigkeit heute zu absolvieren ist. Und dann fällt der innere Startschuss und los geht's. Achtsamkeit für den eigenen Körper ist dabei nicht angesagt. Laufen bis der Puls rast, der Muskel schmerzt, die Bänder gezerzt und das Knie irgendwann knirscht. Kleine Wehwehchen kann man allerdings noch eine Zeit lang mit Schmerzmitteln, Bandagen und Physiotherapie kurieren. Auch wilde Ernährungstipps machen unter Männern die Runde, wie man mit Eiweiß, Energieriegeln, Basenpulver oder magerem Fleisch am Abend den Leistungsstand verbessern kann. Informiert sind die Männer schon und das gesetzte Ziel liegt häufig am oberen Ende. Als aktuelles Beispiel zu diesem Thema ist der Trainings-Wochenplan von Raimund hier abgedruckt, der vorsorglich zur Information per Mail an die mitreisenden Mallorca-Radfahrer verschickt wurde. Dazu schrieb Raimund auffallend viele Zeilen mit Maximalwörtern (markiert);

»Da ich mich schon für Ende April in ein weiteres **Top-Ereignis** eingebucht habe, habe ich für Malle einen Trainingsplan erstellt, den ich euch in der Anlage beifüge. Hier findet die Grundlagenausdauer genügend Platz. Demnach wird es **sehr sehr viele Runden** durch die Gärten geben – ohne viel Autoverkehr. Daneben tummle ich mich an den Tagen 2 + 3 **im langen Ost-West-Tal** zwischen Pollenca und dem **Anstieg**

zum Berg Richtung Kloster Lluç, um **erste Intervalle** zu fahren. An Tag 4 soll es 3-mal auf den **ersten Berg** Richtung Cap Formentor gehen. An Tag 7 dasselbe nochmals, aber **mit mehr Tempo**.«

No Bullshit – da meint es einer ernst: Sport, Sport und nochmal Sport – aber hat so eine Reise nicht auch einen sozialen Aspekt? Geht es nicht darum, in der Gruppe aktiv zu sein, Erlebnisse zu teilen?

Vor zwei Wochen wurde ich Teilnehmer einer typischen Szene in der Sauna. Ich landete zufällig am Freitagabend in der Aufguss-Sauna, die in unserem Studio ca. vierteljährlich stattfindet. Torsten, der »Saunameister«, schwenkte mit einer riesigen Borussia-Dortmund-Fahne (die könnte je nach Vorliebe auch anders aussehen) heiße Luft durch die Reihen, während sich die Männer Slibowitz aus Plastikbechern einverleibten. Dazu der Spruch »Ey Torsten, mach doch hier keine Kindersauna«, wobei alle schon fast am Kollabieren waren und die Augen vor Menthol-Eisminze brannten. Coole Sprüche und das maximale Rausholen ist hier die Devise.

Gesundheit als Lebensmaxime

Es gibt aber auch die andere Fraktion von Männern, die ihre Gesundheit mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln optimieren. Messgeräte gibt es ja dafür genug am Markt, wie z.B. Schrittzähler, Pulsmesser mit Kalorienverbrauch, Höhenmetern, Kilometerzähler, Radcomputer, Tauchcomputer, Navigationsinstrumente usw. usw. – allein mit dieser Aufzählung könnten wir Seiten füllen. Es gibt keine Sportart, die nicht vermessen werden kann und wo Zahlen einem sagen, wie es mir geht. Der Kühlschrank gibt Meldung, wenn sich zu wenig Gemüse und Obst in den auf 10 Grad temperierten Fächern befindet, und der professionelle Smoothie-Mixer steht natürlich neben dem Profi-Kaffeefullautomaten – Preis nach oben offen. Wichtig ist dabei

noch, den Weber-Grill nicht unerwähnt zu lassen – für das Kobe-Rind oder das Grillgemüse am Samstagabend. Der Weber-Grill scheint das Lagerfeuer des modernen Mannes zu sein. In diesen Kreisen ist auch vegan und Yoga erlaubt inklusive der japanische Tee-Zeremonie im Wellnesshotel, dient diese Haltung doch der vollkommenen Gesundheit und dem Stopp des Alterungsprozesses. No Bullshit – Bei vielen Männern geht es oft um »ganz oder gar nicht«. Ist dieser Pseudo-Perfektionismus wirklich sinnvoll?

Couchpotato

Eine weitere Gruppe von Männern scheint die Gesundheit vergessen zu haben. Da werden ohne nachzudenken alle industriellen Supermarktprodukte mit viel Salz, Fett, Zucker und Konservierungsstoffen in sich hineingeschaufelt, bis der Bauch anschwillt und der Blutzuckerwert in die Höhe schnell. Vervollständigen kann man diesen Raubbau noch durch das Weglassen jeglicher Bewegung und dem Konsum von Alkohol und Nikotin. Beim heimatlichen Sofaschmaus neben dem Flachbildschirm und dem 24-Stunden-TV-Programm runden Chips, Cola, Käse, Erdnüsse und andere hochkalorischen Leckereien wahrscheinlich folgendes Gefühl ab: »Das hab ich voll verdient; jetzt ist Feierabend.« Immerhin werden zwischendurch die Kurznachrichten und der Sportsender angeklickt. »WIR haben die Italiener/Spanier/Argentinier etc. heute richtig fertiggemacht; 3:1«. WIR sind ja so sportlich.

Volle Pulle

Die Achtsamkeit für die eigene Gesundheit ist bei männlichen Jugendlichen auch noch in der Findungsphase. Eine Szene aus einer ICE-Fahrt von Berlin nach Frankfurt ist nachhaltig im Kopf geblieben. Im Großraumabteil saßen Samstagabend ca. 50 Fahrgäste den üblichen Bahnaktivitäten nachgehend, wie z.B. Filme schauen, Musik hören (beides mit und ohne Kopfhörer), lautstark per Handy

die zweiminütige Verspätung ankündigen, den Döner/das Käsebaguette/die Gummibärchen mampfen, Zeitschriften blättern oder konzentriert arbeiten. In Göttingen enterte eine alkoholisierte Gruppe männlicher Jugendlicher laut grölend den Waggon. Der Schaffner verschwand und nach einer Weile auch alle 50 Mitreisenden. Eine wahre Völkerwanderung machte sich mit Sack und Pack auf den Weg, einen freien Platz im nächsten Waggon zu suchen. No Bullshit – das ist nicht normal. Der Anteil der Jugendlichen, die bereits Alkohol konsumiert haben, steigt mit zunehmendem Alter rasch an. Das Rauschtrinken spielt vor allem ab dem 14. Lebensjahr eine Rolle, bei 17-jährigen männlichen Jugendlichen zu 40 Prozent.

Diese Szenen sollen den männlichen Umgang mit dem Thema »fürsorglicher mit sich umgehen« aufgreifen und zum Nachdenken anregen. Es geht nicht darum, mit dem erhobenen Zeigefinger daherzukommen, sondern darum, den Männern einen Spiegel vorzuhalten, um manches eingeschliffene Verhalten zu ändern. Es lohnt sich.

1.1.1. Zahlen, Daten, Fakten – Männer achtet auf eure Gesundheit!

Zum Nachdenken:

- Männer leben fünfeinhalb Jahre kürzer als Frauen
- gehen seltener zum Arzt
- arbeiten mehr und gefährlicher als Frauen
- folgen immer noch dem eingepflichten »harten« Männlichkeitsbild
- konsumieren mehr Drogen, sind in mehr Unfälle verwickelt, verüben öfter Suizide und sind sowohl Täter als auch häufiger Opfer von Gewalt

Lebenserwartung

Fünfeinhalb Jahre weniger Lebenszeit – das ist doch eine Schreckensbotschaft! Warum ist das so? Zum einen sind die Gesundheitsrisiken der von Männern ausgeführten Tätigkeiten (schwere und gefährliche körperliche Arbeit) höher, zum anderen sind die Lebensarbeitszeiten deutlich länger als die der Frauen. Die Kombination »Familie und Beruf« ist erstaunlicherweise gesundheitsförderlich. Ein weiterer Faktor ist das »eingepflichtete Männlichkeitsleitbild« von hart, schmerzunempfindlich, hohe Leistungsbereitschaft und erfolgreich. Zu schnell werden kleine körperliche Warnsignale wie Schlafstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden übersprungen und weitergemacht. Jungen spielen gefährlicher, Pubertierende verhalten sich risikoreicher (Drogen, Unfälle, Suizide) und fügen sich gegenseitig mehr Verletzungen zu.

Gesundheit und gesundheitliche Lage von Männern

- hohe Gesundheitsrisiken durch Rauchen, Fehlernährung, Bewegungsmangel und Alkohol
- weniger Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Hodenkrebs) und Arztbesuche durch Männer
- Gesundheitsangebote sind weniger auf Männer ausgerichtet und Öffnungszeiten mit deren Arbeitszeiten häufig nicht vereinbar
- sozialer Status und ein soziales Netzwerk fördern die Gesundheit

Die gesundheitliche Lage der Männer ist leider schlechter als die der Frauen, was durch Gesundheitsrisiken wie Rauchen, Fehlernährung, Bewegungsmangel oder Alkohol bedingt ist. Des Weiteren steigt die Rate der Krebserkrankungen bei Männern im stärkeren Maß an. No Bullshit Männer – geht rechtzeitig zum Arzt und nutzt die Vorsorge. Neben dem Verhalten der Männer müssen auch die Angebote im Gesundheitssystem angeschaut werden, die insgesamt we-

niger auf die Bedürfnisse der Männer ausgerichtet sind. Seit 1900 und verstärkt seit 1975 werden dabei mehr die Frauen in den Fokus genommen (Brustkrebsscreening, Angebote rund um die Geburt, Sexualberatungsstellen, Hautkrebs). Erst seit wenigen Jahren gibt es auch ein Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Für die Männer ist es schwieriger, Gesundheitsangebote wahrzunehmen, da die Öffnungszeiten mit den Arbeitszeiten von Männern häufig nicht vereinbar sind (94 Prozent der berufstätigen Männer arbeiten ganztags, 85 Prozent aller Teilzeitbeschäftigten sind Frauen).

Es wird selten erwähnt, aber die überwiegende Anzahl der Mitarbeiter des Gesundheitswesens ist weiblich (Pflegepersonal, medizinisch-technische Berufe, Arzthelferinnen, Hebammen, Beratungsstellenmitarbeiter, Hausärzte), so dass vielleicht auch manchmal der Blick auf die Männer verloren geht.

Gesundheitsbezogene Lebensqualität und gesunde Lebenserwartung

Lebensqualität (siehe WHO Definition Gesundheit) schließt physische, psychische und soziale Dimensionen mit ein. Studien zeigen, dass der soziale Status und die Einbettung in ein soziales reales Netzwerk (Freunde, Familie) die Gesundheit der Männer stärkt.

Jungengesundheit

- »äußere Umstände« wie Unfälle, Suizide, Transportmittelunfälle sind bei 2/3 der jungen Männer der Grund für eine hohe Sterblichkeit
- erhöhte vorsätzliche Selbstschädigung (riskantes Verhalten im Verkehr, Aggressionen, Aggressionen gegen sich, Depressionen, Suizid)
- niedriger sozialer Status führt mehr zu einem riskanten Verhalten (Rauchen, Essen, Fernsehkonsum, Gewalt)

Mit zwei Drittel (66 Prozent) der Fälle sind »äußere Umstände«, wie Unfälle und Suizide, mit großem Abstand der häufigste Grund, weshalb Jungen, männliche Jugendliche und junge Männer sterben. Auffällig ist, dass dreimal mehr Jungen als Mädchen durch Transportmittelunfälle sterben, und je älter Jungen und junge Männer werden, desto höher steigt auch die Todesursache »vorsätzliche Selbstbeschädigung«. Die im Geschlechtervergleich mehr als doppelt so hohe Zahl der gestorbenen Jungen zwischen 15 und 20 Jahren lässt sich auf Männlichkeitserwartungen (riskantes Verhalten im Verkehr bzw. Verkehrsunfälle) und nicht erreichte Männlichkeitsideale (Aggression gegen sich selbst, Depression, Suizid) zurückführen. Jungen mit einem niedrigen Existenz- und Bildungsstatus verhalten sich insgesamt deutlich riskanter in Bezug auf ihre Gesundheit (Rauchen, Fernsehkonsum, problematisches Essverhalten, Gewalt) als Jungen mit einem höheren Status.

Gesundheit um die Lebensmitte und im Alter

- In der Lebensmitte kommt es zu körperlichen, hormonellen und psychischen Veränderungen
- wichtige Lebensthemen stehen auf dem Prüfstein: das eigene Männlichkeitskonzept, die Partnerschaft, die berufliche Entwicklung, die eigene Vergänglichkeit, die neue Rolle als Opa

Bei Männern um das 50. Lebensjahr kann es in vielen Bereichen zur Destabilisierung kommen. An der Midlife-Crisis ist also wirklich etwas dran. Manche Lebensveränderungen werden als »kritische Ereignisse« erlebt und mit körperlichen und psychischen Reaktionen beantwortet. Neuanpassungen oder Verleugnungen dieser Erlebnisse sind im Rahmen von individuellen Verarbeitungsprozessen spürbar.

- Wahrnehmung körperlicher Veränderungen, einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit und Sexualität
- Beeinträchtigung des bisherigen »perfekten« Männerkonzepts
- Kinder sind aus dem Haus
- Veränderte Wahrnehmung der eigenen Partnerschaft
- Erhöhtes Trennungsrisiko und mögliche neue Beziehungsaufnahme mit einer jüngeren Frau mit Kinderwunsch (»späte Väter«)
- Stagnation der beruflichen Entwicklung
- Konfrontation mit chronischen Erkrankungen
- Konfrontation mit dem Tod eigener Eltern oder Gleichaltriger
- Konfrontation mit der neuen Rolle als »Opa«

Auch hormonelle Veränderungen, insbesondere der sinkende Testosteronspiegel, spielen bei dem fortschreitenden Alterungsprozess eine große Rolle mit körperlichen, psychischen und funktionalen Veränderungen (Reduktion der Muskel- und Knochenmasse; Abnahme der Erektionsqualität; Müdigkeit, depressive Verstimmung, Reizbarkeit). In dieser Zeitspanne erleben wir mehr Fragen nach dem Sinn im Leben und dem Wunsch, nützlich zu sein und Erfahrungen weiterzugeben.

Das Konzept »Starker Mann«

Nein, es ist nicht alles in Ordnung mit der Gesundheit der Jungen und Männer. Ein verinnerlichtes »starkes und perfektes Männerkonzept« führt zu einem »wildem Treiben« in der Pubertät und zu Bagatellisierung, Übergesundheit oder völliger Vernachlässigung im Erwachsenenalter. Da »James Bond 007« auch nicht »altersschwach« werden darf, beginnt besonders um das 50. Lebensjahr ein erneutes Aufkeimen und Beweisen des »Immer-noch-starken« Männerbildes. Da tun sich doch einige Irrwege auf. No

Bullshit – unerreichbaren Leistungsbildern nachzujagen kostet einen hohen Preis.

Der Mann als Opfer von Gewalt

Ein Thema, welches vielfach verschwiegen wird und bei Männern extreme Schamgefühle hervorruft, ist der psychische, körperliche, sexuelle und institutionelle Missbrauch von Männern. Die Dunkelziffer ist hoch, da Männer diese Erlebnisse meist jahrelang für sich behalten und es wenige Stellen gibt, an die sie sich wenden können. Die »Scham der Unmännlichkeit«, sich nicht gewehrt zu haben, lässt Männer schweigen. Mittlerweile gibt es Gewaltschutzwohnungen für Männer und aufklärende Internetseiten wie *www.gib-dich-nicht-geschlagen.de* sowie einige Männerberatungsstellen. Männer haben Angst, sich mit ihrer Offenbarung lächerlich zu machen und nicht ernst genommen zu werden. Der »geschlagene« Mann ist immer noch ein Tabu unserer Gesellschaft.

Die statistische Datenlage ist sehr schwach, da es noch wenige Erhebungen zu diesem Thema gibt. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Die Männer sind da nicht erwähnt in diesem Ministerium) gab 2004 eine größere Pilotstudie zum Thema »Gewalt gegen Männer« in Auftrag.

- *Psychische Gewalt*: Drei von fünf Männern geben an, in ihrer Kindheit und Jugend schikaniert, schwer beleidigt, eingeschüchtert oder gedemütigt worden zu sein; zwei von fünf Männern berichten, dass sie von Älteren oder Erwachsenen über Dinge informiert wurden, die sie belasteten und sie niemandem weitererzählen sollten; jeder achte Mann ist als Kind oder Jugendlicher erpresst oder zu etwas gezwungen worden
- *Sexualisierte Gewalt*: betrifft ca. jeden zwölften Mann (von unangenehmen Berührungen bis zum jahrelangen Missbrauch)

- *Körperliche Gewalt*: Jeder zehnte Mann gibt Androhung von Gewalt oder wütendes Wegschubsen in der Öffentlichkeit an; drei bis fünf Prozent berichten über heftige Bedrohung auch mit Waffen und treten, stoßen, schlagen; ein Prozent berichten, verprügelt oder zusammengeschlagen worden zu sein; Eine Studie aus dem Jahr 2014 in sechs europäischen Städten kam zu dem Ergebnis, dass 3,5 Prozent der Frauen angaben, im Jahr zuvor Opfer eines körperlichen Angriffs geworden zu sein, 4,1 Prozent der Männer
- *Arbeit*: etwa jeder achte Mann ist von Vorgesetzten oder Kollegen/-innen schwer beleidigt, eingeschüchtert oder aggressiv angeschrien worden; jeder elfte Mann hat Verleumdungen erlebt oder Hänseleien und Abwertungen
- *Häusliche Gewalt*: jedem vierten Mann widerfuhr einmal oder mehrmals mindestens ein Akt körperlicher Gewalt durch die aktuelle oder letzte Partnerin; fünf bis zehn Prozent berichten von »leicht geohrfeigt«, »gebissen und gekratzt«, »schmerzhaft getreten, gestoßen«, »durch Gegenstände verletzt. Psychische häusliche Gewalt erfolgt in Form von Eifersucht, Kontrolle, Bestimmung, soziale Isolierung; laut BKA waren 2012 ca. 20.000 Männer Opfer von häuslicher Gewalt, die angezeigt wurde, 2015 waren es ca. 23.200

Widerfahrene Gewalt hat Einfluss auf Körper und Seele

In unserer Akademie erleben wir nach außen toll funktionierende Männer, die sich nach gefasstem Vertrauen verschiedene Formen von Gewalterlebnissen von der Seele reden. Erlebte Gewalt macht nicht gesund und führt in vielen Fällen zu einer »Opfer-Täter-Umkehr« aus einer ohnmächtigen Wut und Hilflosigkeit heraus. Im Sinne der seelischen, körperlichen und sozialen Gesundheitsidee möchten wir Männer dazu ermutigen, sich rascher zu offenbaren, um

die Kette von widerfahrener Gewalt zu unterbrechen. No Bullshit: Formen von Gewalt sind Grenzüberschreitungen, die nicht zu tolerieren sind

Szenen

Zuckerschwankungen verbergen Gewalt

Hinter einer schwer einzustellenden Zuckerkrankheit oder einem schwankenden Bluthochdruck steckten dann bei einem 51-jährigen Mann heftige kindliche Gewalterfahrungen. Er war von seinem Hausarzt an uns überwiesen worden, der sich Sorgen um den Patienten machte. Allein schon das Erleben, Unausprechliches doch mit einer Vertrauensperson geteilt zu haben, kann innere Spannungen lösen und damit günstige Einflüsse auf die Gesundheit haben. Sowohl der Zucker als auch der Blutdruck waren nach einiger Zeit im Normbereich.

Ängste, entdeckt zu werden, steigern den Blutdruck

Ein 58-jähriger Meister in einem Betrieb (seit fast 30 Jahren dort angestellt und geschätzt) mit einer koronaren Herzerkrankung konnte erstmalig in seinem Leben berichten, dass er nicht lesen und schreiben kann. »Ich habe mich immer bisher irgendwie durchmogeln können und Ausreden gefunden und mir alles so gemerkt. Jetzt mit den ganzen Computern komme ich in Schwierigkeiten und habe ständig Angst.« In der Schulzeit wurde er wegen seiner Lese-Rechtschreib-Schwäche zum einen extrem gehänselt, zum anderen von den psychisch kranken Eltern nicht unterstützt. Selbst seine beiden Söhne und der Arbeitgeber hatten keine Ahnung von dem »Lesedoppelleben« ihres Vaters. Unter der inneren Anspannung »entdeckt zu werden« litt natürlich sein Blutdruck und sein Sozialverhalten.

Der psychischen Gewalt zu trotzen, kostet Energie

Die psychisch zerstörerische Kraft der eigenen Mutter, die sich im Rollenmissbrauch »sei du mir der bessere Ehemann, dein Vater ist der letzte« und abwechselndem Liebesentzug äußerte,

beantwortete ein 49-jähriger Akademiker zum einen mit einer »familiären Trotzburg« (sehr frühe Heirat und fünf eigene Kinder) und einer steilen Karriere. Dies war nur mit einer enormen Energieleistung zu schaffen, die letztlich in die Depression und erst durch therapeutische Begleitung wieder herausführte.

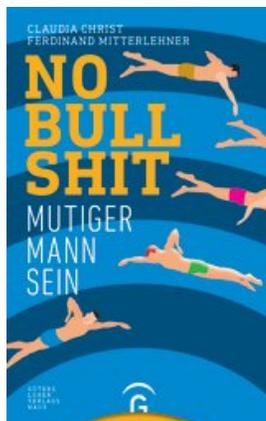
Aus Hilflosigkeit wird Robin Hood

Die erlebte Hilflosigkeit seinem häufig alkoholisieren Vater gegenüber versuchte ein 32-jähriger Bankangestellter, durch extreme Beschützerinstinkte für die Mutter und die Schwester in der aktiven Form zu kaschieren. Für die beiden »Schutzbefohlenen« war er der »starke Mann«. Dieses »Robin-Hood-Prinzip« wiederholte sich dann in seiner Beziehung, in dem er aus Mitleid motiviert mit einer Frau aus einem gewalttätigen Elternhaus zusammenzog. Diese Frau schikanierte ihn aber nach einiger Zeit, kontrollierte alle seine Anrufe, isolierte ihn von seinen Freunden und schlug bei heftigen Wutausbrüchen auf ihn ein. »Ich war immer schuld, konnte nichts dagegensetzen, fühlte mich wie Abfall und habe mich nicht gewehrt. Irgendwann hatte ich dann genug und bin erst mal zu einer Beratungsstelle. Ich habe viel Geld verloren, da meine Freundin mich immer gedrängt hat, teure Sachen zu kaufen. Es war ein Albtraum.«

Extreme machen stumm

Ein 85-jähriger Mann wird von seinem Urologen nach der Diagnose Prostatakrebs an uns verwiesen mit der Bitte um Begleitung bei seiner Erkrankung. Er erzählt zunächst sehr wenig von sich, aber umso mehr von seinen zwei großen Enkelkindern, die ihm viel Freude machen und für die er ein »richtiger Opa« sein konnte. »Mit denen habe ich immer gebastelt und Geschichtenabende am Kamin verbracht«, sind seine Erinnerungen. »Mit meinem Sohn konnte ich das nicht. Den habe ich immer angehalten eine gute Ausbildung zu machen. Leistung zählte.« Auf die Frage »Kennen Sie das, immer zu leisten?« antwortet er: »Ich musste doch, es gab ja nichts nach dem Krieg. Da hatte ich

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Claudia Christ, Ferdinand Mitterlehner

No Bullshit

Mutiger Mann Sein

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-08689-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: September 2017

» Ehrlicher Blick, offenes Herz, klare Spur – das Buch ermutigt den Mann, eigene Wege zu gehen.« (Claudia Christ; Ferdinand Mitterlehner)

"Männer sind einsame Streiter müssen durch jede Wand, müssen immer weiter." (Herbert Grönemeyer, Männer)

Jetzt mal Klartext: Auch Männer haben ihre Krisen – und wollen doch nur authentisch leben. Sie wollen nicht nur funktionieren, sondern ihrem Leben einen Sinn geben, getragen von einem guten Umfeld. Schuldgefühle, Versagensängste, Verletzungen machen krank und verstellen den Blick auf das, was zählt. Es braucht viel Mut, sich diesen Schwierigkeiten zu stellen und seinen Weg als Mann zu finden: als echter Kerl, der mutig, stark und kämpferisch für sich und für andere sorgt.

 [Der Titel im Katalog](#)