

© K&A Brandresearch

Die Frau – das starke Geschlecht!

Oder: Warum Frauen länger leben und Männer früher sterben (müssen)

Die Lebenserwartung von Frauen und Männern in modernen Industrienationen unterscheidet sich im Schnitt um knapp sechs Jahre. So werden Frauen in Deutschland aktuell etwa 82 Jahre alt und Männer nur rund 76 Jahre. In Frankreich und Russland klafft die Schere sogar mit acht bzw. zehn Jahren noch weiter auseinander: Männer sterben in Europa schneller als Frauen.

Diese Differenz hat sich in den Industrienationen erst in den letzten Jahrzehnten herausgebildet. Noch 1871 betrug der Unterschied zwischen den Geschlechtern in Deutschland nur knapp drei Jahre. Mit zunehmender Lebenserwartung ging die Schere zwischen den Geschlechtern jedoch immer weiter auseinander. Frauen überleben immer besser ihre Ehemänner ...

Gene oder Verhalten?

Das gilt nicht nur allgemein, sondern auch nach Familienstand, Beruf und vielen anderen Unterscheidungskriterien: Immer scheint die Frau im Durch-

schnitt gesünder und damit länger zu leben. Der Unterschied wird oftmals über genetische, physiologische, verhaltensspezifische oder umweltbedingte Faktoren begründet.

Über zahlreiche Untersuchungen im Rahmen von langfristigen Klosterstudien konnte der Demograf Marc Luy zwischenzeitlich eindeutige Ergebnisse über die geschlechterspezifischen Unterschiede in der Mortalität zwischen Männern und Frauen liefern. Für das längere Leben von Frauen gegenüber Männern sind biologische von nicht-biologischen Faktoren zu unterscheiden. Zu den biologischen Faktoren gehören vor allem genetische und hormonelle Unterschiede zwischen den Geschlechtern wie das zweite X-Chromosom der Frauen, das vor allem zu einem besseren Schutz vor Herz-Kreislaufkrankheiten führen soll. Allerdings bewirken diese Faktoren wohl nicht mehr als einen Vorteil von einem Lebensjahr für die Frauen. Zumindest deuten die Ergebnisse der Klosterstudie darauf hin, da die Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen Nonnen und Mönchen, die fast ausschließlich auf eben diese biologischen Diffe-

renzen zurückgeführt werden können, kaum mehr als ein Jahr betragen. Abbildung 1 macht deutlich, dass die Männer der Allgemeinbevölkerung letztlich im Durchschnitt um vier bis fünf Jahre zu früh sterben.

Die Klosterstudie gibt somit Hinweise darauf, dass für einen großen Teil der unterschiedlichen Lebenserwartung der Geschlechter verhaltens- und umweltbedingte Faktoren mit verantwortlich sind. Denn Menschen in Klöstern zeichnen sich durch nahezu identische Lebensbedingungen aus: gleiche Tagesabläufe, Arbeiten, Beten und Ernährung. Mönche wie Nonnen pflegen einen einfachen Lebensstil, haben keine eigenen Kinder zu erziehen und sind beruflich wie privat weniger Stress ausgesetzt: „Ora et labora“ als Formel für geringere Unterschiede in der Mortalität von Mann und Frau!

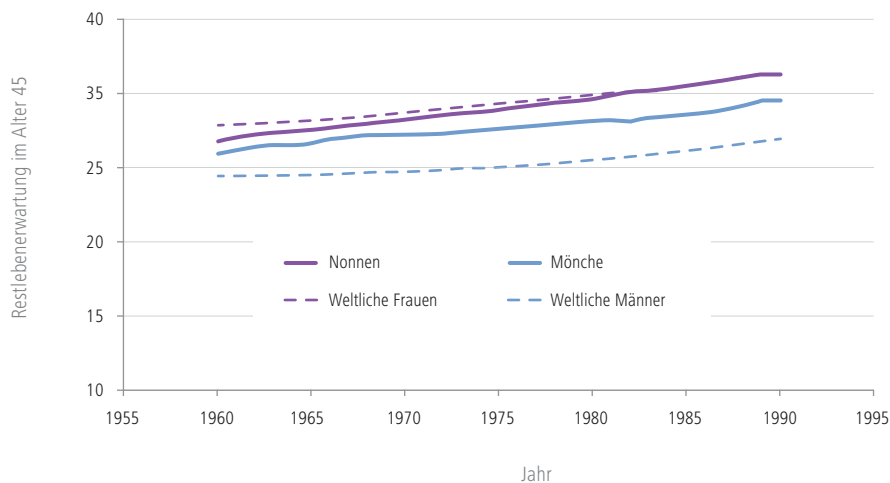
Es liegt somit nicht nur an den Genen, sondern auch an der Lebensführung. Neben dem sogenannten Raucher-Effekt (Männer rauchen intensiver und länger) dürften sozialpsychologische Komponenten eine besondere Rolle spielen. Betrachtet man die Lebensführung von Mann und Frau, so fallen einem spontan offensichtliche Unterschiede auf: Sie macht sich Sorgen um ihr Gewicht, um ihr Aussehen und Sozialkontakte, er schaufelt gerne Steaks, Bier und Burger in sich hinein. Sie geht regelmäßig zum Arzt,

er kommt angeblich vor lauter Arbeit nicht dazu. Und sollte es ihm weniger gut gehen, dann helfen Alkohol, Zigaretten, schnelle Autos und schnelle Vergnügen. Sicherlich lassen sich noch viele weitere derartige Klischeebefahene schwarz-weiß gezeichnete Unterschiede im Umgang mit dem eigenen Körper, der eigenen Gesundheit und Lebensführung finden. Doch wie kommt das? Warum pflegen Männer und Frauen einen unterschiedlichen Lebensstil? Sind Frauen in dieser Beziehung einfach klüger als das vermeintlich starke Geschlecht?

Die Evolution von Mann und Frau aus einer anderen Perspektive

Gehen wir in der Evolution an die Anfänge zurück, so zeigen sich bereits zu Beginn der Menschheit große Unterschiede im Verhalten und Leben von Frau und Mann. Männer waren schon damals das starke Geschlecht, das zur Jagd ging, Hütten baute und die Familie vor Gefahren beschützte. Die Frau hatte im Gegensatz dazu die Aufgabe, sich um die Kinder zu kümmern und den Mann zu umsorgen. Dies führte dazu, dass sich über die Zeit unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten (weiter)entwickelten – eben diejenigen, die für die Erfüllung der jeweiligen Rolle wichtig waren. Männer fokussierten sich auf ihre Kraft und Stärke z.B. bei der Jagd oder im Kampf.

Restlebenserwartung im Alter von 45 Jahren von weltlichen und in Klöstern lebenden Frauen und Männern (1955-1995)



Quelle: www.klosterstudie.de © New Business Verlag

Anzeichen von Krankheit – und damit Schwäche – konnten sie sich nicht erlauben, da sowohl das eigene Leben, als auch das der Familie (und damit des eigenen Bestandes) in Gefahr war. Für die Erfüllung der männlichen Aufgaben und Pflichten war es daher wichtig, eigene körperliche Gebrechen so lange es geht auszuschalten, herunter zu spielen und nach außen nicht zu zeigen. Frauen entwickelten im Gegensatz dazu eher ein empathisch-fürsorgliches Verständnis im Umgang mit den Kindern und den anderen Familienmitgliedern. Ihre Aufgabe war es, sich um die Familie zu kümmern und für das (körperliche) Wohlergehen für sich und damit auch für die anderen zu sorgen.

Diese Art der Rollenaufteilung und des Rollenverständnisses sollte noch lange Zeit so bleiben. Doch das Interessensgebiet der Frauen in Bezug auf das Wohlbefinden und Wohlergehen entwickelte sich dahingehend weiter, dass sie auch den eigenen Körper als wertvolles Kapital (an)erkannten. Waren Männer hauptsächlich immer noch damit beschäftigt, ihre „Revieregrenzen“ im Kampf abzustecken und die eigene körperliche Überlegenheit (auch Frauen gegenüber) zur Schau zu stellen, blieb ihnen wenig Zeit, sich ausführlich der eigenen Körperpflege zu widmen. Die Frauen hingegen nutzten das mehr an Zeit, indem sie sich um den eigenen Körper und auch die eigene Schönheit kümmerten. Die Körperpflege entwickelte sich immer mehr zu einem regelrechten Schönheitsritual. Jeder kennt die Ausführungen und Zeichnungen von Frauen aus der Antike, die ihre Schönheit durch ausgiebige Milchbäder, Massagen, Einreibungen, Tinkturen und andere Kräuter pflegten. Beide Geschlechter entwickelten auf diese Weise ein anderes Verständnis zu ihrem Körper, dessen Bedeutung und damit auch dessen Pflege. Der Körper des Mannes musste funktionieren – koste es, was es wolle. Der Körper der Frau hingegen sollte gefallen.

Der Mann, das selbstzerstörerische Geschlecht

Es verwundert nicht, dass sich aufgrund dieser aus der menschlichen Evolution exemplarisch herausgegriffenen Verhaltens- und Lebensweisen auch heute noch Unterschiede in der Sozialisation sowie im daraus resultierenden Verhalten und Handeln zwischen Mann und Frau zeigen, die sich auf die Gesundheit auswirken können.

Evolutionspsychologen glauben, dass sie dabei dem eben beschriebenen archaischen Programm folgen: Im Laufe der Evolution hätten sich Gene durchgesetzt, die männliches Risiko- und Wettkampfverhalten fördern.

Eine entsprechende geschlechtsspezifische Sozialisation tut darüber hinaus ihr übriges. Mädchen werden bereits sehr früh dazu ermutigt, über ihre Gefühle, ihren Körper, ihr Wohlbefinden und über ihre Gesundheit zu sprechen – und damit auch darüber zu reflektieren. Bei Jungen wird dies jedoch als ein Zeichen von Schwäche angesehen. Welcher Mann kennt nicht Sprüche wie „Reiß dich zusammen und verhalte dich wie ein Mann!“, oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“. Das „Mann-werden“ deckt sich auch in unserer Gesellschaft häufig noch mit der Maxime „groß, stark, mächtig und unabhängig“ zu sein. Um jener Prototypen-Mann zu werden, erfordert es bereits früh eine hohe Disziplin und Verzicht. In der Konsequenz ergibt sich ein wesentlicher Unterschied darin, wie Frauen und Männer mit eigenen Schwächen und Ängsten – auch in Bezug auf Krankheit – umgehen und sich damit auseinandersetzen.

Auch in der weiteren Entwicklung kommen Mädchen früher mit einer gesundheitsvorsorglichen Sichtweise in Berührung. Der Besuch beim Frauenarzt ist im Grunde ab der Pubertät und den ersten Gedanken an Geschlechtsverkehr obligatorisch. Gerade gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen (wie z.B. Krebsvorsorge, etc.) beginnen wesentlich früher als z.B. die Prostatavorsorge beim Mann. Dieser Gesundheitsbereich sozialisiert Frauen früher und stärker mit dem Gesundheitswesen und ist ein wichtiger Erfahrungsbereich bezüglich des eigenen Körpers und der eigenen Gesundheit.

Bei Männern erleben wir auch heute noch in zahlreichen Psychodrama-Analysen eine Neigung, Probleme bis zum bitteren Ende zu erdulden oder dann, wenn es gar nicht mehr geht, „schnell zu beenden“. Allein schon bei Erkältungskrankheiten oder psychologischen Problemen tendiert der Mann in der Regel weniger zu nachhaltigen, natürlichen oder gar verhaltenstherapeutischen Methoden, sondern vielmehr zu schnellen, spürbaren Eingriffen: Eine Pille und weg mit den Beschwerden. Oder bei schwerwiegenden Erkrankungen: Ein Schnitt oder Eingriff und fort mit dem Problem! Das Leben ist schön – auch für Männer, aber die „Schlachten des Lebens“ müssen gewonnen werden. Meistens auch auf Kosten des Körpers und der eigenen Gesundheit.

Über die Zeit hinweg entwickelten Männer und Frauen ein unterschiedliches Krankheits- beziehungsweise Gesundheitsgefühl. Männer haben eher eine instrumentelle Beziehung zu ihrem eigenen Körper: Funktionieren bis es wirklich gar nicht mehr geht!

Männer holen in puncto Lebenserwartung wieder auf

Der Unterschied in der Lebenserwartung zwischen Männern und Frauen entstand erst in den vergangenen Jahrzehnten. Seinen Höhepunkt in Deutschland erreichte er Mitte der 1980er-Jahre mit acht Jahren Differenz. Es zeigt sich jedoch der Trend, dass sich dieser Abstand wieder verringert. Gründe hierfür liegen wahrscheinlich darin, dass sich die modernen Frauen in ihrem Lebens- und Arbeitsstil den Männern immer mehr angepasst haben. Sie rauchen häufiger, trinken mehr und arbeiten auch öfter in sogenannten Männerberufen. Die Frauen gleichen sich den Männern also immer weiter an und damit (leider) auch den gesundheitlichen Nachteilen.

Doch auch der Mann ist nicht hoffnungslos verloren: Sein Lebensstil wird allmählich weiblicher und bewusster. Männerkosmetik ist auf dem Vormarsch und auch Gesundheitsvorsorge beim Mann beginnt, von einzelnen Gesellschaftsschichten ausgehend, auch auf andere Personengruppen abzufärben. Je weniger weiblich und schwach die Therapieangebote werblich an den Mann gebracht werden, desto erfolgreicher dürften diese auch wirken. Und gerade bei Männern gibt es kommunikativ nicht nur für zahlreiche Healthcare-Angebote schlummernde Potenziale zu bergen, sondern hier leistet möglicherweise auch Werbung einen besonderen Beitrag für mehr Lebensqualität und Lebenserwartung für den Mann: Werbung als Entwicklungshilfe für ein gesünderes Mannsein!

Tanja Schlegl



© K&A BrandResearch

ist Senior Brand-Consultant und Brand Psychologist bei K&A BrandResearch, Röthenbach bei Nürnberg. Nach dem Studium an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg ist die Diplom-Psychologin

(Schwerpunkt Psychiatrie u. Sozialpsychologie) seit 2009 bei K&A BrandResearch für Kunden forschend und beratend tätig. Ihr Schwerpunkt liegt dabei in den Segmenten HealthCare, Kosmetik und Dienstleistungen. Zuvor war sie als Beraterin für Transfer- und Outplacement-Projekte tätig. Neben ihrer Consultant-Tätigkeit bei K&A macht sie eine Ausbildung zur Psychotherapeutin..

✉ t.schlegl@ka-brandresearch.com

Dr. Uwe Lebok



© K&A BrandResearch

ist CMO von K&A BrandResearch, Röthenbach bei Nürnberg. Nach seiner Promotion in Demografie/Gesundheitssystemforschung war er seit 1999 für die branchenübergreifende Kundenbetreuung bei K&A BrandResearch

(Marktforschung und Marketingberatung) zuständig und hat zahlreiche Fachpublikationen zu psychologischer Markenführung und Positionierung veröffentlicht. Seit 2005 ist Lebok im Vorstand des Unternehmens und verantwortlich für Marketing und Vertrieb.

✉ u.lebok@ka-brandresearch.com