



Männer in der Lebensmitte

Praxis-
und
Selbsterfahrungen

Eine Frage vorweg:

- Was verbinden Sie eigentlich mit dem Thema Lebensmittel?

Wichtige Etappen

- Emotional: wie geht es den Männern in der LM?
- Kognitiv: Was tut sich im Kopf?
- Körperlich: Wie verändert sich der Körper?
- Beziehungen: was tut sich in der Partnerschaft?
- Einige Anregungen zur LM

Wie geht es den Männern?

- Frohe Botschaft: den Männern in den 40ern geht es besser als vorher!
- Midlife crisis kommt vor, aber seltener als vermutet.
- Warum?
- Gedächtnispsychologie
- Plus an Lebenserfahrung führt auch zu verbessertem Coping

Wie geht es den Männern?

- Entwicklungspsychologisch
- Im Regelfall: stabile Identität
- Dazu gehört: wir wissen, wer wir sind, welchen Platz wir im Leben haben, was wir erwarten oder auch getrost vergessen können.
- LM als Übergang. Gute Prognose bei guten Übergangserfahrungen

Lebenslaufforschung

- Empty-nest oder Leere-Nest-Syndrom
- Wer ist häufiger davon betroffen: Männer oder Frauen?
- Männer. Warum?
- Versäumtes wird bedauert.

Und der Kopf?

- Zunächst die schlechte Nachricht:
- Durchblutung im Gehirn lässt nach, die Weitergabe von Impulsen verlangsamt sich.
- Folge: Kurzzeitgedächtnis wird schwächer und wir sind leichter ablenkbarer.
- Abrufen von Wissen ist schwieriger

Und der Kopf?

- Warum?
- Wir haben viel mehr Wissen gespeichert!
- ... und jetzt die gute Botschaft...

Und jetzt der Kopf...

- Unser Gehirn entwickelt neue Stärken:
- Wir können besser Informationen miteinander verknüpfen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden
- Leistungsfähigkeit von älteren und jüngeren nicht unterschiedlich

Und jetzt der Kopf

- Es gibt unterschiedliche Profile
- Beispiel zu Studie mit Fluglotsen
- Bei Routine-Situationen reagierten jüngere Lotsen schneller.
- Im Vorteil waren ältere Lotsen bei komplexeren Situationen oder Unvorhergesehenes passierte

Prävention

- Bildungsabschluss ist ein prognostisch günstiger Faktor für mentale Fitness im Alter
- Aber: Mentale Fitness lässt sich trainieren.
- Das beste Hirnjogging sind...
- Freundschaften

Prävention

- Reden, Zuhören, sich selbst oder jemand anderes beobachten: kaum eine andere Aktivität stimuliert so viele Hirnregionen wie das Gespräch



Körperlich

- Testosteron-Spiegel
- Testosteron macht uns zum Mann
- Muskelmasse, Produktion von roten Blutkörperchen, Libido, Antrieb, Ausdauer und Lebenslust allgemein hängen vom männlichen Königshormon ab.

Testosteron

- Ab dem 40 LJ nimmt der Spiegel um ca. 1,2 % ab.
- Größere Abnahme bei Rauchern oder Männern im Stress/Befindensstörungen
- Problematisch ist ein Testosteronmangel unter 12nmol.
- Bei etwa jedem dritten Mann

Testosteron

- Prävention vom Testosteron-Mangel-Syndrom
- Empfehlung der DGMG:
- 3 Orgasmen in der Woche!
- No smoking!
- Kurze Ausdauersport- und Kraftsporteinheiten

Tipp für körperliche Fitness

- Ausdauersport
- 3xWoche für ca. 30min.
- Sport wirkt...
- Antidepressiv
- Angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen

Aber

- Im Alter bleibe ich fit, je früher ich mit Ausdauersport beginne
- Möglichst vor dem 50sten LJ!!

Lebenserwartung von Männern

- Männern sterben im Schnitt 5,5 Jahre früher
- Woran liegt's?
- Vor allem an Lebensstilfaktoren
- Was Mann aus dem Tierreich lernen kann: Männchen, die sich um Nachwuchspflege kümmern und nicht fremd gehen, leben länger (Schimpansen, Gorillas, Siamangs)

Lebenserwartung von Männern

- Wem das zu langweilig ist:
- Männer in Hochdörfern in Sardinien sind überzufällig häufig langlebig.
- Ihr Rezept?
- Wenig Alkohol
- Wenig Fleisch
- Viel Gemüse und Ziegenkäse

Lebenserwartung von Männern

- Aber das stärkste Lebenselixier war...
- Bewegung
- Bis zu 9 Monaten haben die hochbetagten Männer in ihrem Leben mit den Ziegenherden in den Bergen gekraxelt
- Je mehr Höhenunterschiede zu überwinden waren, um so älter...



Und in der Beziehung?

- Zunächst die schlechte Nachricht:
- Männer und Frauen entwickeln sich in der LM asynchron.
- Frauen entwickeln ab der LM stärkeres Autonomiebedürfnis
- Kinder, die ‚aus dem Gröbsten‘ raus sind, ermöglichen größere Freiräume

Und die Beziehung?

- Dieses ‚Weg‘ von den Kindern führt aber nicht automatisch zu mehr Nähe zum Mann.
- Und der Mann?
- Auf dem und nach dem Zenit (vlt. auch am Ende der Karriere) entdecken viele Männer ihre bedürftige, emotionale Seite

Und in der Beziehung?

- Größere emotionale Souveränität
- Testosteron-Reduktion bindet weniger unsere ‚weiblichen‘ Anteile
- Mit anderen Worten: viele Männer in der LM können jetzt mehr Nähe zulassen und wünschen sich das auch

Und in der Beziehung?

- Folgende Situation: Männer wollen mehr WIR
- Und Frauen wollen mehr ICH
- Was nun?



Und in der Beziehung?

- Bleiben Sie im Kontakt und tarieren Sie das Thema Nähe-Distanz neu aus
- Akzeptieren Sie mögliche Differenzen
- Verbreitern Sie die Basis für ein erfülltes Leben

WICHTIG!

Anregungen

- Bewegen Sie sich!
- Ran an die Kinder – und nicht erst dann, wenn sie ausgezogen sind.
- Vernetzen Sie sich – auch außerhalb der Familie
- Besinnen Sie sich
- Impulse für die Besinnung von Bronnie Ware:

Impulse

- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt weniger nach den Bedürfnissen anderer zu leben.
- Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle stärker auszudrücken

Impulse

- Ich wünschte, ich hätte mich mehr um meine Freunde gekümmert.
- Ich wünschte, ich hätte mir mehr erlaubt, das Leben zu genießen.



Vorletzte Anregung

- Mehr Aufenthalt/Aktivitäten in der Natur
- Führt zu verbessertem Befinden
- und zu langfristigeren Entscheidungen

Letzte Anregung

- „Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier“
- Zitat Woody Allen:
- „Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein...“
- ...manchmal braucht er auch einen Drink!“

In diesem Sinne:

- Prost!
- Und:

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!