

«Testosteron ist unwichtig»

Midlife-Crisis Was müssen ältere Männer beachten? Medizinprofessor Peter Henningsen über die aktuelle Forschung – sowie gute und schlechte Vorbilder.

Linus Schöpfer

Im Mailverkehr vor diesem Gespräch bezeichnete ich über 45-Jährige als «ältere Männer». Sie verwahrten sich dagegen. Ab wann ist diese Bezeichnung denn zulässig?

Ich wurde eben 60 Jahre alt. Insofern würde ich sagen: Wer ein paar Jahre älter als 60 ist, darf allmählich als «älterer Mann» bezeichnet werden. (lacht) Im Ernst, das ist natürlich eine subjektive Angelegenheit. 45 Jahre ist aber für gewöhnlich schon eine Zäsur. Weil der Mann merkt, dass er nicht mehr alles kann. Dass ihm nicht mehr alle Optionen offenstehen – körperlich, biografisch. Die Befähigung zur Lebenswender reflexion, wie ich das nenne, ist entscheidend, ob ein Mann dies nur als bedrohlich empfindet. Oder ob er gelassen damit umgehen und seine neue Rolle sinnvoll interpretieren kann.

«Lebenswender reflexion»? Das klingt intellektuell anspruchsvoll.

Mit Intelligenz hat das nichts zu tun. Auch weniger gut gebildete oder intelligente Männer vollziehen diese Reflexion. Sie merken intuitiv, dass diese oder jene Aktivität nicht mehr drinliegt, ihrem Alter nicht mehr angemessen ist. Zugleich gibt es viele intelligente Männer, die es eigentlich besser wissen müssten und sich dennoch in peinliche Abenteuer stürzen.

Zum Beispiel?

Ein Klassiker ist, dass der Mann plötzlich wieder Fussball spielt und sich dabei sofort verletzt. Oder Affären anfängt: Vor allem narzisstische Männer, die viel Bestätigung von aussen brauchen, sind anfällig. Bestimmte Milieus bieten ihnen für Seitensprünge mehr Gelegenheit als andere. Typisch ist auch, dass Männer sich auf einmal extrem für die Hobbys und die Freizeit ihrer Kinder zu interessieren und sie nachzueifern beginnen. Wenn ein 45-Jähriger plötzlich auf Instagram posiert, wirds schwierig. Das ist ein deutliches Anzeichen



US-Schauspieler George Clooney ist 58. Na und? Foto: James Veysey (Camera Press, Laif)

dafür, dass einer mit seinem realen Lebensalter hadert. Auf der anderen Seite gibt es auch Männer, die komplett blockiert sind und mit den Umbauprozessen auf eine ganz andere Weise nicht zurechtkommen. Dieser Typ Mann traut seinem Körper nichts mehr zu. Ein 50-Jähriger etwa, der mal Herzbeschwerden hatte und jetzt ängstlich zu Hause bleibt.

Welche Sportarten eignen sich für ältere Herren besser als Fussball?

Golf zum Beispiel ist gut. Ein gepflegtes, längeres Spazierengehen mit integrierten Bewegungsabläufen, bei dem es auf Fokussierung und Körperkontrolle ankommt und nicht auf Kraft und Schnelligkeit. Golf ist sicher besser geeignet als etwa Tennis oder eben Fussball – wenn Mann souverän mit dem damit verbundenen Image des Besserverdieners Sports umgehen kann.

Der grau melierte 50-Jährige galt lange als attraktivster

Männertyp überhaupt. Heute nicht mehr?

Das war vielleicht früher so. Doch die Lebenserwartung steigt ständig, und so entstehen neue biografische Spannungsverhältnisse. Heute können Männer mit 70 noch fit und attraktiv sein. Das ist aber eben auch eine neue Herausforderung, die sich Männer früher so nicht stellte: dass man nach der Pensionierung sein Leben noch für viele Jahre gestalten muss, mit viel Freizeit

«Es ist schon in Ordnung, dass der alte Mann nun auch mal in die Defensive gerät.»

und abseits der bisherigen Arbeit. Dass man Hobbys reaktiviert und Freundschaften intensiver pflegen kann. Im Wissen um die lange Zeitspanne, die noch vor ihnen liegt, vollziehen heute viele Männer mit 50 nochmals eine radikale Kehrtwende. Die Gesellschaft ist diesbezüglich auch offener als früher. Mancher outet sich erst mit 50 als schwul, und sein Umfeld akzeptiert das dann weitgehend.

Der alte Mann mit der neuen, deutlich jüngeren Partnerin wird aber nicht mehr so gern gesehen.

Das stimmt. Der alte, heterosexuelle Mann wird heute kritischer gesehen und kann sich weniger erlauben als früher. «Alter, weisser Mann» ist ja so ein Schlagwort. Es ist schon in Ordnung, dass der alte Mann nun auch mal in die Defensive gerät. Wenn es jetzt auffällt, wenn auf einem Podium ausschliesslich solche alten Männer sitzen und reden. Andererseits ist die Kritik teils auch übertrieben, medial stark angeheizt.

Die Anforderungen an den zeitgemässen Mann werden von manchen als allzu herausfordernd, wenn nicht als schizophren empfunden: Tough und sensibel soll er sein. Klar, diese Rollenerwartung ist

eine Herausforderung. Aber, bitte nicht vergessen: Für die Frauen ist die Angelegenheit noch komplizierter. Sie werden noch konsequenter in Doppelrollen gedrückt als Männer.

Welches Ergebnis der Männerforschung hat Sie in den letzten Jahren überrascht? Dass Testosteron unwichtig ist. Das ist ja ein richtiges Business geworden: Sobald sich der Mann etwas müde oder melancholisch fühlt, wird das mangelnde Testosteron dafür verantwortlich gemacht. «Low-T-Syndrom» wird das dann genannt. Studien der letzten zehn Jahre haben allerdings klargemacht, dass solche Zustände nichts mit dem Testosteron Gehalt zu tun haben. Es geht nicht um die Hormone. Anders gesagt: Der Mann kennt keine biologisch bestimmten Wechseljahre.

Komplett unwichtig ist Testosteron aber nicht, oder? Der Testosteronspiegel wirkt sich auf die Erektion aus, das stimmt. Aber all die psychosomatischen Phänomene, die typischerweise mit der Midlife-Crisis verbunden werden, sind Testosteron-unabhängig.

Geben Sie noch das Beispiel eines gut gealterten Prominenten. Helmut Schmidt, der ehemalige deutsche Bundeskanzler. Ein Mann, der mit seinem Alter souverän umging. Der nicht übertrieben und um seine Grenzen wusste. Der zugleich wach blieb und die aktuellen Debatten verfolgte und sie prägte mit seiner grossen Lebenserfahrung, die man tatsächlich «Weisheit» nennen darf. Und der sich auch im ganz hohen Alter noch Freiheiten herausnahm und unvernünftigerweise bei der Zigarette blieb.



Peter Henningsen Professor an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapien München.

Sie wischen das Blut weg, ein ums andere Mal

Bühne Regisseurin Sophia Aurich schält bei Konzert Theater Bern den zeitlosen Kern aus dem antiken Mythos um Orest.

Wie nah sich Liebe und Hass doch sind in diesen antiken Stoffen: Noch während Orest (Gabriel Schneider) seine Mutter Klytāimnestra (Chantal Le Moign) innig umarmt, tötet er sie. Der Jüngling ist nach Jahren aus der Verbannung zurückgekehrt, um Rache zu nehmen an ihr, die Agamemnon, seinen Vater und ihren Ehemann, einst umgebracht hatte – und damit ihrerseits einen Mord rächte.

Es ist ein ewiger Kreislauf des Liebens, Tötens und Sühnens in der Geschichte um das Geschlecht der Atriden, und Dichter wie Aischylos, Sophokles und Euripides haben sie einst auf die Bühne gebracht. Für ihre Inszenierung bei Konzert Theater Bern greift die 27-jährige Regisseurin Sophia Aurich indes auf die Version des deutschen Autors John

von Düffel zurück, der 2013 die Werke der drei antiken Autoren verschmolz, entschlackte und das ganze Geschehen auf Menschenmass schrumpfte.

Morde hinter Milchglas

Es sind nämlich nicht mehr die Götter, die hier die Fäden ziehen, es sind die Figuren selber, allen voran Elektra (Marie Popall), Orests Schwester. Sie ist es, die den Bruder anstachelt und, wenn das Feuer der Rachelust auszugehen droht, hineinpustet in die Glut, sie immer wieder neu entfacht, bis Orest einen Mord nach dem anderen begeht, erst an Aigisthos (Stefano Wenk), dem neuen Mann von Klytāimnestra, und dann an der Mutter selber.

Auch wenn es Grund dazu gäbe, so lässt Sophia Aurich die Emotionen ihrer Protagonisten

doch nicht überkochen, sie hält sie meist deutlich unterhalb des Siedepunkts. Dazu passt die Einrichtung: Ein kühl-weisser Kubus mit Glaswänden steht auf der kleinen Vidmar-Bühne und gibt die Aussicht frei auf eine Berglandschaft (Bühne: Kim Zumstein). Dieses Haus scheint wie geschaffen für einen schicken Yoga-Retreat – ein schöner Kontrast zum mörderischen Geschehen, dessen blutigste Momente sich jedoch hinter Milchglas abspielen.

Sowieso beginnt hier alles mit dem Schluss, Klytāimnestra und Aigisthos liegen in ihrem Blut, bevor sie wieder erwachen, sich recken und mit Eimer und Lappen die Spuren von Orests Taten verschwinden lassen. Sie sind wie Untote, Gefangene des Mythos und der Tragödie, die Abend für

Abend erneut auf die Bühne kommt. Warum eigentlich immer er der Mörder sein müsse, fragt



Lieben und hassen: Gabriel Schneider als Orest, Marie Popall als Elektra. Foto: Annette Boutellier

Orest in der Mitte des Stücks einmal, als das Putzen von neuem losgeht, viel lieber möchte er sich befreien vom Fluch und jener Handlung, die ihm als Theaterfigur vorgeschrieben ist.

Geschichten neu erzählen

Sie haben es auch wirklich nicht einfach, diese Figuren. Wo nämlich keine Götter mehr sind, liegt die ganze Verantwortung für sein Handeln beim Menschen selbst. Und das Richtige zu tun, das scheint unmöglich, denn auch Klytāimnestra hatte gute Gründe, ihren Ehemann zu meucheln und die Herrschaft an sich zu nehmen. Es ist hier eben nichts nur schwarz oder weiss – einzig die farblosen Kleider sind es (Kostüme: Melanie Häusler).

So schält Sophia Aurich den zeitlosen Kern aus dieser antiken

Fabel und macht ihn für das heutige Publikum nachvollziehbar, ohne auf eine schnittige Poppigkeit zurückgreifen zu müssen.

Sie reichert das Stück zudem mit kurzen Texten des Universalhistorikers Yuval Noah Harari und der Feministin Laurie Penny an. In beiden wird deutlich, dass die antiken Mythen auch nichts anderes sind als Geschichten – so wie die eigene Biografie, der Kapitalismus, die Religion oder das Patriarchat. Geschichten also, die sich auch anders erzählen, neu denken lassen. Und welcher Ort eignet sich besonders gut dafür? Das Theater, natürlich.

Regula Fuchs

Weitere Vorstellungen in der Vidmar 2 bis 22. April