

IV. DISKUSSION

9. Diskussion

Die Diskussion der Studie umfasst drei Abschnitte: Als erstes werden die zentralen Befunde der Studie diskutiert, in theoretische Überlegungen eingebettet und mögliche Implikationen angesprochen. Anschließend werden methodische Aspekte der Studie kritisch beleuchtet, um mit einem Ausblick auf zukünftige Forschungsvorhaben zu schließen.

9. 1. Inhaltliche Diskussion der Ergebnisse

Selbstkonzept. Das Selbstwertgefühl und die Irritierbarkeit durch andere Personen gehören zu dem übergeordneten und weiträumigen Konstrukt des Selbstkonzeptes und sind folglich eng miteinander verknüpft (Deusinger, 1986). Übergreifend konnte in den Daten faktorenanalytisch die Struktur eines defizitären Selbstkonzeptes entdeckt werden. Dieses „defizitäre Selbstkonzept“ setzt sich zusammen aus einer hohen Irritierbarkeit durch andere Personen, einem niedrigen Selbstwertgefühl, einer hohen ablehnenden Körperbewertung und einem hoch ausgeprägten männlichen Geschlechtsrollenstress. Im Folgenden werden nun die einzelnen Aspekte des „defizitären Selbstkonzeptes“ genauer betrachtet und diskutiert.

Bei dem Vergleich von fünf Altersgruppen in der vorliegenden Studie zeigte sich, dass Männer im mittleren Erwachsenenalter (32-53 Jährige) ein etwas schwächer ausgeprägtes Selbstkonzept hatten als Männer anderer Altersgruppen. Auf den beiden eingesetzten Unterskalen gaben sie zwar ein ungefähr gleich hohes Selbstwertgefühl an, nannten jedoch deutlich höhere Ausprägungen hinsichtlich der Irritierbarkeit durch andere Personen als Männer der übrigen Altersgruppen. Die Ausprägung auf der Skala Irritierbarkeit durch andere war mit ihren absoluten Werten nicht sehr stark – interessant waren hier jedoch die Ausprägungsunterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen: So gaben zum einen Männer im mittleren Erwachsenenalter (32-53 Jährige) im Vergleich zu den anderen Altersgruppen an, durch andere Personen irritierbarer zu sein als die Vergleichsgruppen. Zum anderen erzielten Männer der höheren Altersgruppen (54-63 Jährige und 64-88 Jährige) eindeutig geringere Werte auf der Skala Irritierbarkeit durch andere Personen, d.h. sie gaben an erstaunlich weniger sozial beeinflussbar zu sein.

Eine mögliche Erklärung für die Altersunterschiede in der Irritierbarkeit durch andere Personen kann in der Auseinandersetzung mit und Validierung der (männlichen) Identität im Berufsleben liegen. Biographisch betrachtet sind Männer (wie Frauen) im mittleren Erwachsenenalter beruflich meist in einer abhängigen Position verankert. Wenn sie als

Mitarbeiter beschäftigt sind müssen sie, durch ihre Abhängigkeit begründet, Anweisungen und Aufträge ihrer Vorgesetzten entgegennehmen und ausführen. Dieser Erklärungsansatz wird auch durch den in der vorliegenden Untersuchung erzielten Befund bestätigt, dass Männer im berufstätigen Alter (hier: 32 bis 53 Jahre) vor allem den Vorgesetzten und die Kollegen als Stressquelle ihrer subjektiven Leistungsanforderungen nennen. Wenn für die vorliegende, überdurchschnittlich gut gebildete Stichprobe angenommen wird, dass manche Männer der höheren Altersgruppe biographisch gesehen eine berufliche Karriere absolvierten, so werden sie höchstwahrscheinlich in einem Alter jenseits der 50 selbst Leitungspositionen inne haben. In einer solchen gehobenen Position können dann von ihnen selbst Anweisungen gegeben oder Aufgaben delegiert werden. Das abhängige Beschäftigungsverhältnis wird folglich durch den Berufsaufstieg aufgehoben und somit auch die Wahrscheinlichkeit, Anweisungen erteilt zu bekommen oder sich anderen Meinungen beugen zu müssen. Folglich sind diese Männer weniger beeinflussbar – im Sinne der Irritierbarkeit durch andere. Vorstellbar ist, dass sich diese biographisch bedingte Veränderung durch den erlebten beruflichen Erfolg und die daraus resultierende soziale Anerkennung positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt. In den Daten ist eine direkte Beziehung zwischen beruflichem Erfolg und der Höhe des Einkommens erkennbar, ebenso wie das Einkommen mit den Variablen des Selbstkonzeptes assoziiert ist. Es zeigte sich, dass Männer mit einem höheren Einkommen ein höheres Selbstwertgefühl äußerten sowie sich körperlich vitaler wahrnahmen als Männer mit einem niedrigen Einkommen. Eine andere mögliche Erklärung für das positive Selbstkonzept der älteren Probanden könnte z.B. auch an einer eigenmächtigen Entscheidung zur Frührente liegen. Dies würde bedeuten, dass Männer Ende 50 sich freiwillig entscheiden, aus ihrem Berufsleben auszusteigen und in dieser Phase, in der vermutlich wenige funktionelle, körperliche Einschränkungen bestehen, ihre Freizeit zu genießen. Dieser Gedanke lässt sich auch durch die Befunde in den Daten bestärken, in denen Männer der höheren Altersgruppen eine sehr viel höhere Lebenszufriedenheit angaben, insbesondere im Bereich ihrer Freizeiterholung und -gestaltung, wie unten noch ausführlich diskutiert wird. Der Gedanke der Frührente ist selbstverständlich nicht unproblematisch, da vor allem nach dem Ende des durch die Wiedervereinigung bedingten Wirtschaftsbooms sehr viele Unternehmen die Möglichkeit nutzten, Arbeitnehmer nach einer Vorruhestandsphase auf Kosten der Rentenkasse in die Altersrente zu schicken. Und dies nicht immer zwingend unter Zustimmung der Arbeitnehmer.

Wurde die Partnerschaft im Zusammenhang mit dem Selbstkonzept betrachtet, nannten Männer, die in einer Partnerschaft lebten ein höheres Selbstwertgefühl als ledige Männer – und dies unabhängig vom Alter. Dieses Ergebnis könnte mit der sozialen Zuwendung und Anerkennung seitens der Partnerin erklärt werden. Auch könnte die Gewissheit, eine Partnerin zu haben, bei Männern ein Bewusstsein der eigenen Attraktivität

und des Wertes auslösen. Als unmittelbare Konsequenz würde es zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls kommen. Weiterhin zu beobachten war, dass verheiratete Männer deutlich weniger irritierbar durch andere Personen waren. Bei diesem Befund wäre es interessant zu untersuchen, inwiefern die Partnerin oder der Partner, im Verhältnis zu dem sozialen und beruflichen Umfeld, einen (stärkeren) Einfluss auf den Mann ausübt.

Körperbild. Unter dem Körperbild werden die verschiedenen Facetten des subjektiven Erlebens der eigenen Körperlichkeit verstanden (Clement & Löwe, 1996). In der vorliegenden Studie wurde das Körperbild durch die Variablen „vitale Körperdynamik“ und „ablehnende Körperbewertung“ erfasst. Das Körperbild bezieht sich auf die kognitiven, affektiven und bewertenden Aspekte des körperlichen Selbstkonzeptes und ist folglich eng mit dem Selbstkonzept verknüpft (Whitbourne, 1985). Neben dem Geschlecht (Berscheid et al., 1973) ist das Alter (Mrazek, 1984) eine wichtige Variable für die Ausprägung des Körperbildes. So zeigten sich z.B. ältere Probanden bei der Beurteilung der eigenen Fitness kritischer als jüngere Probanden. Dieser Befund ist gut durch die alterbedingten physischen Funktionseinschränkungen zu erklären (Berscheid, et al., 1973). Auch in der vorliegenden Studie wurde ein negativer Zusammenhang zwischen vitaler Körperdynamik und chronologischem Alter gefunden. Das Gefühl der abnehmenden Fitness scheint ab dem 32. Lebensjahr präsent zu sein und kann mit der in dieser Stichprobe vorherrschenden beruflichen Situation in Verbindung gebracht werden. In der vorliegenden überdurchschnittlich gut gebildeten, nicht repräsentativen Stichprobe wird in der beruflichen Anfangsphase vermutlich viel am Schreibtisch und unter Druck gearbeitet und die Zeit für körperliche Betätigung ist, wenn überhaupt vorhanden, knapp bemessen. Solch beruflicher Stress wirkt sich unweigerlich auf das Gesundheitsverhalten z.B. im Sinne einer ungesunden Ernährung und somit auch auf das Körpererleben aus. Wie in den Daten gezeigt werden konnte, bestehen signifikante Korrelationen mit dem subjektiven Gesundheitszustand und den beiden Skalen des Körperbildes. So zeigte sich, dass Männer, die ihren subjektiven Gesundheitszustand als gut einschätzten, mehr vitale Körperdynamik und weniger ablehnende Körperbewertung äußerten. Diese Argumentationslinie könnte zumindest für die überrepräsentierte Gruppe von Akademikern in dieser Stichprobe als ein Erklärungsansatz gelten.

Die neben der vitalen Körperdynamik untersuchte, zweite Dimension des Körperbildes war die ablehnende Körperbewertung. In der vorliegenden Stichprobe gaben Männer im mittleren Erwachsenenalter (32-53 Jahre) eine etwas stärker ausgeprägte ablehnende Körperbewertung an als die übrigen Altersgruppen – wobei zu bemerken ist, dass die ablehnende Körperbewertung generell nicht besonders hoch ausgeprägt war. Dieses Phänomen der negativeren Bewertung des Körpers könnte in Zusammenhang mit dem ab dem 30. Lebensjahr einsetzenden Rückgang des Testosterons stehen (Gray et al.,

1991). Es bedarf jedoch näherer Überprüfungen, inwiefern solche altersbedingten Hormonveränderungen bei Männern negative körperliche Bewertungen bedingen. Offensichtlich und gut erforscht ist allerdings die Tatsache, dass mit zunehmendem Alter nicht nur die Leistungsfähigkeit sinkt, sondern auch die Muskelmasse abnimmt und der Anteil des Fettgewebes steigt (Whitbourne, 1985). Vermutlich wird Ende des 30. Lebensjahres manchen Männern bewusst, nicht mehr den Körper eines 20-Jährigen zu besitzen und ein defizitäres Gefühl stellt sich bei dem Vergleich zu den aus der Werbung proklamierten muskulösen Männerbildern ein. Um im mittleren Erwachsenenalter vergleichbare Körperformen jüngerer Männer zu erreichen, müsste deutlich mehr trainiert werden (Whitbourne, 1985). Da dies allein schon aufgrund des notwendigen zeitlichen Aufwands bei gleichzeitigen beruflichen Verpflichtungen kaum möglich ist, potenziert sich das negative Körpergefühl und die ablehnende Haltung gegenüber dem eigenen Körper steigt. Zudem konnte durch die vorliegende Studie gezeigt werden, dass Probanden mit einer ablehnenden Körperbewertung einen hohen männlichen Geschlechtsrollenstress, ein geringes Selbstwertgefühl, eine hohe soziale Irritierbarkeit und eine negative Einstellung zum eigenen Altern angaben. Diese Verbindungen erinnern stark an das oben genannte, faktorenanalytisch gewonnene „defizitäre Selbstkonzept“. Dieses Phänomen scheint vor dem Hintergrund der traditionellen gesellschaftlichen Normen für männliches Verhalten und die in den Medien mittlerweile auch für Männer proklamierten Schönheitsstandards wenig verwunderlich. Durch den Vergleich mit den Idealbildern kommt es vermutlich bei manchen Männern zu einer defizitären Wahrnehmung des eigenen, dem gesellschaftlichen Ideal nicht entsprechenden Körperbildes.

Ein anderer, auffallender Befund war die deutlich geringere Ausprägung der ablehnenden Körperbewertung in den höheren Altersgruppen (54-63 Jahre; 64-88 Jahre). Eine Erklärung könnte an dem nachlassenden Körperarzissmuss und der abnehmenden Körperaufmerksamkeit mit zunehmendem Alter liegen (Mrazek, 1984). Eine andere Begründung liefert eventuell das Phänomen der sozialen Vergleichsprozesse (erste Arbeiten zum Thema „social comparison“ siehe Taylor, 1983). Um soziale Abwärtsvergleiche für einen positiven Ausgang herstellen zu können werden im sozialen Umfeld Personen gesucht, mit denen sich gemessen wird. Es ist nun vorstellbar, dass in den höheren Altersgruppen vermutlich nicht mehr die ganz jungen Männer als Vergleichsgruppe herangezogen werden sondern eher Männer im selben oder sogar höheren Alter. Der Vergleich fällt durch Wahrnehmungsverzerrungen vermutlich positiv aus, wenn wenige körperliche Beschwerden bestehen und es offensichtlich ist, dass die eigene Körperform und -fitness erklecklich ist. Häufig ändern sich aber auch die Vergleichsziele im Altern insofern, dass sich Menschen nicht mehr unbedingt mit anderen, sondern eher mit sich selbst in der Vergangenheit vergleichen (temporale Vergleiche), d.h. wenn es andere Personen gibt, denen es vergleichsweise besser geht, dann kann sich an schlechte Zeiten oder Ereignisse im eigenen

Leben erinnert werden, die schlimmer sind als die in der Gegenwart (Smith et al., 1996). Einen weiteren Erklärungsansatz liefern Ergebnisse zum subjektiven Wohlbefinden der Berliner Altersstudie (Smith et al., 1996). So konnte dort gezeigt werden, dass das subjektive Wohlbefinden nur indirekt durch objektive Lebensumstände vorhergesagt wurde – die direkten Prädiktoren hingegen stellten die subjektiven Bewertungen dar. Es kann also angenommen werden, dass die Veränderungen des alternden Körpers bei älteren Probanden als unumgänglich angesehen werden (Smith et al., 1996) und die allmählich eintretenden körperlichen Verluste durch langjährige Anpassung, Veränderung von Vergleichszielen und Senkung der Ansprüche zu einer positiven Einschätzung führen (Smith et al., 1996). In den höheren Altersgruppen würde sich dann ein Arrangement mit dem eigenen Körper und den eigenen Schwachstellen einstellen. So gaben auch die Probanden der Berliner Altersstudie an, dass sie trotz zum Teil erheblicher Einbußen in ihren Lebensbedingungen recht zufrieden waren (Smith et al., 1996).

Subjektives Altern. Unter subjektivem Altern wird das gefühlte und gewünschte Alter verstanden. Zudem wird die Einschätzung des eigenen Aussehens im Vergleich zum chronologischen Alter betrachtet. In der vorliegenden Studie konnte eindrücklich gezeigt werden, dass die Probanden ihr subjektives Alter auf allen drei untersuchten Ebenen im Vergleich zu ihrem chronologischen Alter unterschätzten. Wie zu erwarten war stieg bei zunehmender Altersgruppe die Differenz zwischen dem subjektiven und dem chronologischen Alter. Die hohe Altersgruppe (64-88 Jahre) fühlte sich um 13 Jahre jünger und schätzte sich in ihrem Aussehen ebenfalls um 13 Jahre jünger ein. Zudem wünschte sie sich, 23 Jahre jünger als ihr chronologisches Alter sein zu wollen. Diese Ergebnisse stehen in ihrer Tendenz im Einklang mit den Befunden der Berliner Altersstudie (Smith & Baltes, 1996). So fühlten sich die Teilnehmer der Berliner Altersstudie um zwölf Jahre jünger als ihr chronologisches Alter und sie schätzten sich in ihrem Aussehen neuneinhalb Jahre jünger ein (Smith & Baltes, 1996). Die angegebenen Differenzen zwischen subjektivem Altern und chronologischem Alter der BASE Teilnehmer wichen von denen der vorliegenden Studie ab. Eine Erklärung hierfür liefert der unterschiedliche Altersrange der beiden Stichproben. Die Teilnehmer der BASE-Studie waren deutlich älter (70 Jahre - 95+Jahre) als die Probanden der vorliegenden Studie (18-88 Jahre).

Es gibt zwei mögliche Erklärungsansätze für dieses immer wiederkehrende Ergebnis, dass sich ältere Probanden jünger fühlen als ihr chronologisches Alter. Der eine Ansatz geht von einer positiven Interpretation des Befundes aus, indem er annimmt, dass eine Unterschätzung des eigenen Alters nicht unbedingt als Angst vor dem eigenen Altern oder gar dessen Verleugnung angesehen werden muss. Eine solche Einschätzung könnte auch als ein positives Selbstbild gedeutet werden (Montepare & Lachman, 1989). Der andere Ansatz hingegen richtet sein Augenmerk auf die steigenden Zahlen schönheitschirurgischer

Maßnahmen bei älteren Probanden in den USA, insbesondere auch der beachtliche Anstieg männlicher Konsumenten in den vergangenen Jahren (http://www.plasticsurgery.org/public_education/2003statistics.cfm). Wenn sich ein Mann jünger fühlt als sein Körper ihm widerspiegelt wären schönheitschirurgische Maßnahmen eine effektive Maßnahme zur Bekämpfung der Alterssymptome und das tatsächliche Alter könnte kaschiert werden. Dieses Vorgehen würde dann jedoch dem Ansatz eines positiven Selbstbildes, im Sinne der Akzeptanz des eigenen Alters, wie er von Montepare und Lachman (1989) als Erklärung herangezogen wurde, widersprechen. Denn in einem solchen Verhalten käme die Angst vor dem eigenen Altern und ihre Verleugnung augenscheinlich zum Ausdruck. Bestärkend für die Annahme sind weitere Befunde der vorliegenden Studie, dass trotz vorhandener Partnerschaft, die sich durchaus protektiv auf z.B. die Lebenszufriedenheit auswirken kann (Fahrenberg et al., 2000), Männer der höheren Altersgruppen eine negativere Einstellung zum Altern äußerten, welche mit einem geringen Selbstwertgefühl und einer hohen Irritierbarkeit durch andere Personen assoziiert war. Die Probanden, die sich jung einschätzten sowie meinten jünger auszusehen, gaben hingegen eine bessere vitale Körperdynamik und eine geringere ablehnende Körperbewertung an. Es besteht die oben angeführte Vermutung, dass diese Männer gegen die ersten Anzeichen des Alters kämpfen und sich darin teilweise erfolgreich erleben. Bei dem weitläufig bestehenden negativen Stereotyp des Alters müsste ein ausgeprägter Wille jung zu bleiben entstehen, da der gesellschaftliche Eindruck erweckt wird, dass das Alter als persönliche Entbehrung vermieden bzw. verzögert werden muss. Eine solche Begründung könnte wiederum die steigenden Zahlen der schönheitschirurgischen Konsumenten z.B. in den USA erklären (http://www.plasticsurgery.org/public_education/1997_cosmetic_procedure_trends.cfm). In zukünftigen Studien wäre demzufolge zu überprüfen, ob eine Vergrößerung der Differenz zwischen subjektiven Altern und chronologischen Alter sich aufgrund des Wertewandels in der Gesellschaft vollzieht, der heutzutage vom jugendlichen Ideal beherrscht wird.

Einstellung zum Altern. Die Einstellung zum eigenen Altern wurde durch zwei Vorgehensweisen erhoben. Zum einen wurde eine Unterskala der Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCMS) eingesetzt, die die Zufriedenheit mit dem eigenen Altern erfasste. Zum anderen wurde eine offene Fragestellung dargeboten („Älterwerden bedeutet für mich...“), um möglichst viele Antwortalternativen für spätere Interpretation zu generieren. Allgemein gesehen waren die Probanden recht zufrieden mit ihrem eigenen Altern, was den Befunden der BASE entspricht (Smith et al., 1996). Es zeigte sich, dass verheiratete oder in einer Partnerschaft lebende Männer, unabhängig vom Alter, eine deutlich positivere Einstellung zum Altern angaben, als nicht in einer Partnerschaft lebende Männer. Auch dieses Ergebnis gleicht dem der Berliner Altersstudie (Smith et al., 1996). In der Literatur werden auch positive Zusammenhänge zwischen sozialen Beziehungen wie etwa der Ehe

und dem Gesundheitszustand (House et al., 1988) sowie der Lebenszufriedenheit (Fahrenberg et al., 2000) berichtet. Eine Reihe von Studien unterstreichen auch die Bedeutung der sozialen Unterstützung z.B. durch die Partnerin auf das Gesundheitsverhalten (Schulz & Schwarzer, 2003; Schröder & Schwarzer, 2001). Allgemein gesehen haben in der vorliegenden Stichprobe Männer in einer Partnerschaft zwar eine positivere Einstellung zum Altern, doch lässt dieser Effekt in der vorliegenden Studie nicht die Auswirkungen des biologischen Alters auf die Einstellung zum Altern verschwinden.

Die recht gut ausgeprägte Zufriedenheit mit dem eigenen Altern kann unter anderem damit erklärt werden, dass Männer im Vergleich zu Frauen finanziell und sozial meist besser gestellt sind (vgl. Smith et al., 1996). In der vorliegenden Studie konnte zwar kein Geschlechtervergleich gezogen werden, dennoch fiel die hohe Zufriedenheit auf. In diesem Kontext wirkt der Befund stützend, dass in der vorliegenden Studie, so wie in der BASE, ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer positiven Einstellung zum Altern und einem hohen Einkommen bestand. Werden nun naheliegende Vergleiche zum Selbstkonzept gezogen, so äußerten Männer dieser Stichprobe, die alterskontrolliert eine positive Einstellung zum eigenen Altern angaben zudem ein positives Selbstkonzept (gutes Selbstwertgefühl, geringe Irritierbarkeit durch andere Personen, hohe vitale Körperdynamik, geringe ablehnende Körperbewertung, geringer männlicher Geschlechtsrollenstress) und eine hohe Lebenszufriedenheit.

Ein weiteres zu diskutierendes Ergebnis ist die recht positive Einstellung zum eigenen Altern jüngerer Probanden im Vergleich zu den höheren Altersgruppen. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass im Alter generell ein niedrigeres Niveau des Wohlbefindens besteht (Atchley, 1991). So wird argumentiert, dass mit zunehmendem Alter die einhergehenden Funktionseinbußen das Wohlbefinden und somit auch die Einstellung zum Altern massiv beeinflussen. Darüber hinaus können Folgen des negativen Stereotyps des Alters möglicherweise ihren Einfluss geltend machen. Damit ist ein Bild körperlicher und geistiger Einbußen und eingeschränkter Lebensfreude im Alter gemeint (Heckhause et al., 1989), das sich ebenfalls negativ auf das Wohlbefinden und die Einstellung zum Altern auswirken könnte. Interessant zu beobachten ist an dieser Stelle, dass in der BASE-Studie vor allem der subjektive Gesundheitszustand als der stärkste Prädiktor für das subjektive Wohlbefinden ermittelt wurde (Smith et al., 1996). In der vorliegenden Studie wurde deswegen vertiefend analysiert, ob die Einstellung zum eigenen Altern möglicherweise den Zusammenhang zwischen chronologischem Alter und subjektivem Gesundheitszustand mediiert. Da sich das Regressionsgewicht des Alters auf die subjektive Gesundheit durch hinzunehmen des Mediators „Einstellung zum eigenen Altern“ signifikant verringerte, ist von einer Partialmediation auszugehen. Es kann also angenommen werden, dass das chronologische Alter indirekt über die Einstellung zum Altern auf den subjektiven Gesundheitszustand einwirkt und dieser wiederum auf das subjektive Wohlbefinden.

Werden nun die Antworten der offenen Fragestellung als Interpretationshilfe hinzugezogen, so zeigte sich, dass vor allem junge Männer eine deutlich positivere Einschätzung des Älterwerdens äußerten als ältere Männer. Bei jungen Männern zeigte sich häufig eine positive Grundstimmung in Hinblick auf einen Zuwachs an Erfahrung und einer gewissen gelassenen Haltung im Alter. Es wurden Antworten wie *Älterwerden bedeutet für mich...* „mehr Erfahrung“, „reifer werden“, „einen reichen Erfahrungsschatz erwerben, schöne Erinnerungen sammeln“, „reifer, ruhiger, schlauer, gelassener“ oder „Erfahrung, Selbstfindung, Verantwortung“. Vor allem die Worte „reif werden“ oder „Erfahrung sammeln“ schienen die Vorstellungen junger Männer gegenüber dem Altern zu prägen. Dieses Ergebnis steht in Einklang mit den hier vorliegenden Befunden zur Selbstdarstellung insbesondere „reif“ erscheinen zu wollen. Auch Autonomie und ein Gedanke an Freiheit wurden als positive Aspekte des Älterwerdens genannt („mehr Freiheit“, „neue Möglichkeiten“, „lernen und unabhängig werden“, „Reife und Stärke“). Sehr affektiv getönte Äußerungen umfassten Aspekte wie „das Leben intensiver genießen“, „das Leben lieben lernen“, „... meine Tochter aufwachsen sehen!“, „... die Welt kennen lernen, das Glück finden“. Seltener wurden prozesshafte Aspekte des Älterwerdens genannt – ein Beispiel hierfür war die Aussage *Älterwerden bedeutet für mich...* „Lieben → Leben → Aufnehmen → Abgeben“. Zugleich, wenn auch deutlich seltener vertreten, war eine ambivalente Vorstellung über das Älterwerden bei jüngeren Männern („geistig reifer, gesundheitlich schwächer“).

Diese positive Tönung im jungen Erwachsenenalter sind in der Literatur bekannt und werden mit mehr positiven Erwartungen hinsichtlich persönlichen Wachstums, sozialer Aktivität, Autonomie und Produktivität in Verbindung gebracht (Smith et al., 1996). Auch scheint diesen Erwartungen eine weitverbreitete, soziale und altersentsprechende Norm immanent zu sein, die eine positive Äußerung und Bewertung des Lebens vorsieht (Smith et al., 1996). So könnten auch hier die gesellschaftlichen Normen und Standards, wie sie auch bei dem männlichen Geschlechtsrollenstress diskutiert werden, zum Zuge kommen. Die Anpassung an diese Normen erklärt die relativ geringen Auswirkungen, die Alter und objektive Lebensbedingungen auf das Wohlbefinden haben (Smith et al., 1996).

Männer im mittleren und höheren Erwachsenenalter äußerten sich ebenso positiv, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt. Hinzu kam eine Einstellung, die geprägt war von Resignation, Rationalisierung bzw. Hinnahme des Gegebenen in Aussagen wie „die Gegebenheit der Natur akzeptieren“, „ein Naturgesetz“, „Normalität“, „kein Problem“, „mehr Toleranz, mehr Gelassenheit“ oder „nichts besonderes“. Auch schienen Männer im mittleren und höheren Erwachsenenalter eine zeitorientierte, sinnsuchende Perspektive vor Augen zu haben, die in Aussagen wie „zufrieden sein, auf ein erfülltes Leben zurückblicken“, „bewusster zu Leben, mehr Zeit für Hobbys zu haben und neue Aufgaben sich zu stellen“, „mein Leben besser zu genießen“ oder „das Leben besser zu verstehen“ zum Ausdruck

kommt. Sehr differenziert äußerte sich ein Mann mittleren Alters: „Älterwerden bedeutet für mich bewusster Verzicht auf diverse Aktivitäten aber auch ausgefülltes Leben und Anerkennung früherer Leistungen und meiner Auffassung zu aktuellen Situationen“. Es ist in diesen Aussagen deutlich zu erkennen, was auch in anderen Studien gezeigt werden konnte, dass sich die Beurteilungen der Zufriedenheit mit dem vergangenen Leben verbessern (Andrews & Withey, 1976) oder zumindest verzerren. Auch wenn sich die Einstellung zum Altern und die Zufriedenheit im Allgemeinen als positiv getönt wahrnehmen lässt, so können doch deutliche interindividuelle Unterschiede bestehen, wie sie in der BASE eindrücklich gezeigt werden (Smith et al., 1996). Eine vorschnelle und verallgemeinernde Interpretation sollte hier unbedingt vermieden werden.

Dies zeigt auch die Betrachtung der negativen Aspekte des Älterwerdens. Hier äußerten Männer im mittleren Erwachsenenalter insbesondere Bereiche wie Krankheit, Tod oder Verfall mit den Aussagen: „welken“, „Schwäche“, „Krankheit“, „Hinfälligkeit“, „das Ende naht“, „langsamer Abschied vom Leben“, „Furcht vor nachlassender Leistungsfähigkeit und Zunahme gesundheitlicher Probleme“, „Abstieg in allen Lebenslagen“, „weniger Möglichkeiten was neues anzufangen, mich neu zu orientieren“, „die Dinge hinauszuschieben“ oder „Nachlassen der Energie“. Junge Männer äußerten vermehrt körperorientierte Sorgen wie „nicht mehr attraktiv auszusehen“, „dass der Körper abbaut“, „Abnahme meiner Potenz“, „körperliche Gebrechen, Einsamkeit, Verachtung“ oder „unattraktiv und einsam zu sein“. An diese Stelle greift vermutlich erneut das negative Stereotyp des Alters, dass gekennzeichnet ist von der Annahme körperlichen und geistigen Verfalls und eingeschränkter Lebensfreude im hohen Alter (Heckhause et al., 1989).

Geschlechtsrollenstress. Der maskuline Geschlechtsrollenstress entspricht der Überzeugung eines Mannes, er selbst sei unfähig, den sozialen Anforderungen der männlichen Geschlechtsrolle zu genügen (McCreary et al., 1999). Dieser Stress entsteht, wenn es einem Mann nicht oder nur unter hohem Aufwand gelingt, den kulturellen Standards zu entsprechen oder wenn er zwar die Erwartungen der Männerrolle erfüllt, diese aber negative Konsequenzen haben und zwar gerade wegen der vorgeschriebenen Charakteristika (Pleck et al., 1994). Die Befunde der vorliegenden Studie zeigen, dass insbesondere junge Männer (18-21 Jahre sowie 22-31 Jahre) mehr Geschlechtsrollenstress und eine höhere subjektive Leistungsanforderung äußerten als ältere Männer. Als primäre Stressquelle nannten sie das familiäre gefolgt vom beruflichen Umfeld. Zudem zeigte sich in den Daten, dass bei Männern mit einem hohen männlichen Geschlechtsrollenstress ebenso ein „defizitäres Selbstkonzept“ vorlag, d.h. ein geringes Selbstwertgefühl, eine hohe Irritierbarkeit durch andere Personen, eine geringe vitale Körperdynamik und eine hohe ablehnende Körperbewertung. Je stärker die Beeinflussbarkeit durch andere wie etwa die Peergroup ausgeprägt war, desto stärker wurde auch der Geschlechtsrollenstress

empfunden. Diese Annahme wurde durch das korrelative Ergebnis zwischen hohem Geschlechtsrollenstress und geringem Selbstwertgefühl unterstrichen. Gemäß der engen Verbindung zwischen Selbstkonzept und Körperbild ging ein hoher Geschlechtsrollenstress mit einer hohen ablehnenden Körperbewertung sowie einer niedrigen vitalen Körperdynamik einher. Ebenso nannten sie eine negative Einstellung zum Altern und eine geringe Lebenszufriedenheit. Ähnliche Ergebnisse wiesen andere Studien auf. Bei kanadischen College-Studenten ging z.B. ein hoher Geschlechtsrollenkonflikt mit einer niedrigen Ich-Identität einher (Chartier & Arnold, 1985).

Als eine Erklärung für das mit dem männlichen Geschlechtsrollenstress in Verbindung stehende „defizitäre Selbstkonzept“ kann in der männlichen Geschlechtsrolle an sich liegen, die gekennzeichnet ist durch Externalisierung und handlungsorientierte Antworten auf emotionale Situationen. Sich in Aktion zu begeben lenkt die Aufmerksamkeit vom eventuell defizitär erlebten Selbst auf das Verhalten oder Ziel ab. Es kann davon ausgegangen werden, dass Männern die Differenz zwischen ihrem idealen und realen Selbstbild durchaus bewusst ist (Krugman, 1995). Die Differenz zwischen Ideal- und Realbild des Mannes konnte aber anhand der vorliegenden Daten leider nicht ermittelt werden. Einen Hinweis können jedoch die erfassten intendierten Selbstdarstellungswünsche liefern, die aufzeigten, dass Männer der höheren Altersgruppen mutiger und risikofreudiger erscheinen wollen als junge Männer. Weiterhin ist vorstellbar, dass Situationen und soziale Beziehungen, die androhen, die eigene Unzulänglichkeit aufzudecken, vermieden werden. In diesem Kontext muss eine eindrucksvolle Studie von Eisler (1995) aufgeführt werden, die zeigen konnte, dass für die Versuchsteilnehmer eine beunruhigende situative Einschätzung ihrer Kompetenz innerhalb der maskulinen Geschlechtsrolle wichtiger zu sein schien, als eine empfundene Herausforderung, ein Schmerz oder eine psychologische Bedrohung. Eine Verletzung von Geschlechtsrollen führt häufig zu sozialer Verurteilung, negativen psychologischen Konsequenzen, Dysfunktionen und schwerwiegenden Problemen für Männer (O'Neil et al., 1995). Um dieses Gefühl der Unzulänglichkeit unter Kontrolle zu bringen sowie Gefühle der Geringschätzung oder Selbstabwertung zu bewerkstelligen, treten hypermaskulines Verhalten, Überkompensation oder obsessive Rigidität als Strategien zu Tage. So ist auch das in der vorliegenden Studie untersuchte Verhalten des Substanzmissbrauchs eine häufige, maladaptive Lösung für den erfolglosen Versuch, den internalisierten Geschlechtsrollenidealen gleich zu kommen (Krugman, 1995).

Ähnliche Ergebnisse wurden auch in der Studie von Cournoyer (1994) berichtet. In dieser Studie wurde der Zusammenhang von Selbstwertgefühl (self-esteem) hier allerdings mit Geschlechtsrollenkonflikten (gender role conflict) bei jungen Männern und Männern im mittleren Erwachsenenalter untersucht. Für junge Männer schienen überwiegend Konflikte zwischen der Arbeit und den familiären Beziehungen signifikant negativ mit dem Selbstwertgefühl zu korrelieren. Dieses Ergebnis entspricht den Befunden der vorliegenden

Studie hinsichtlich der Arbeit und den familiären Beziehungen als Stressquelle. Aber auch für die ältere Gruppe in Cournoyers Studie (1994) zeigten sich negative Korrelationen zwischen Geschlechtsrollenkonflikten und dem Selbstwertgefühl. Im Speziellen heißt das, dass Männer im mittleren Erwachsenenalter mit einem geringen Selbstwertgefühl mehr Schwierigkeiten im Bereich der restriktiven Emotionalität hatten, d.h. sie konnten schwieriger Gefühle ausdrücken oder annehmen. Die restriktive Emotionalität wurde in der Studie von Cournoyer (1994) mittels der betreffenden Subskala der Male Gender Role Conflict Scale von O'Neil (1982) erfasst. Männer mit eben solcher restriktiven Emotionalität werden von ihrem sozialen Umfeld oft als kalt und gefühllos erlebt, was zu drastischen interpersonellen Konflikten führen kann, wobei sie sich selber eher als autonom, extrem unabhängig und autark sehen (Pollack, 1995).

Eine solche Verleugnung eigener Vulnerabilität im Sinne einer restriktiven Emotionalität wird durch traditionelle Geschlechtsrollenstereotype unterstützt (Krugman, 1995). So soll eine spezifische Selbstdarstellung die eigene Unverwundbarkeit simulieren und repräsentieren (Krugman, 1995). Vor diesem Hintergrund versuchen jugendliche Männer durch kompetitives und aggressives Verhalten gegenüber anderen Personen, ein hohes Selbstwertgefühl zu erlangen (Krugman, 1995) – diese Annahme konnte allerdings in der vorliegenden Studie nicht bestätigt werden. Die Kehrseite derartiger Aggressionen ist dennoch präsent: So birgt jeder Wettkampf auch eine potentielle Niederlage, denn irgend jemand muss verlieren, damit es einen Gewinner gibt. Das Gefühl, in einem solchen Wettstreit aufgrund der antizipierten Niederlage nicht antreten zu wollen, löst Scham aus und diese vermindert wiederum das Selbstwertgefühl (Krugman, 1995) – denn Scham stellt eine unabhängige Referenz für das Ideal-Selbstbild dar. Vor diesem Hintergrund muss auch der in der vorliegenden Studie erzielte regressionsanalytische Befund interpretiert werden. Es konnte gezeigt werden, dass subjektiv empfundene Leistungsanforderung, Irritierbarkeit durch andere sowie Heterosexualität einen signifikanten Einfluss auf den männlichen Geschlechtsrollenstress ausübten. Wettstreit, Leistung, traditionelle Normen und der Einfluss der Peers bedingen also das Gefühl, nicht fähig zu sein, den sozialen Anforderungen der männlichen Geschlechtsrolle zu genügen. Ein solches Gefühl kann distal in selbstdarstellerischem Verhalten münden. Selbstdarstellerisches Verhalten, unter Umständen auch gesundheitsgefährdendes Verhalten dient in einem solchen Fall vermutlich der Identitätsstiftung und -bestätigung. In der vorliegenden Studie wurden deswegen Verhaltensweisen erfasst, die insbesondere mit einem spezifischen Selbstdarstellungsaspekt verknüpft waren wie etwa Rauchen, Alkoholkonsum oder rasantes Autofahren. Aber auch andere Verhaltensweisen, die der Selbstdarstellung dienlich waren wurden erfasst z.B. Pflegeprodukte benutzen, die speziell für Männer sind. Die Interpretationen der einzelnen Verhaltensweisen wird unten ausführlich dargestellt. An dieser Stelle soll nur kurz in Erinnerung gerufen werden, dass es nicht um die Vorhersage von Verhalten oder deren

Intention im eigentlichen Sinn ging, sondern um die Bestimmung psychosozialer Profile gewisser Verhaltensweisen.

Werden nun Geschlechtsrollenkonflikte näher betrachtet, wird davon ausgegangen dass sie immer dann entstehen wenn rigide, sexistische oder restriktive Geschlechtsrollen in persönlicher Einschränkung, Entwertung oder Übergriffen auf das Selbst oder auf andere Personen bestehen (O'Neil et al., 1995). Die Befunde der vorliegenden Studie hinsichtlich des Geschlechtsrollenstress als eine Ableitung von Geschlechtsrollenkonflikten können ein Indiz dafür sein, dass kognitive und emotionale Probleme sowie Verhaltensauffälligkeiten durch die erlernten Geschlechtsrollen entstehen. Die vorliegenden Ergebnisse sind vergleichbar mit dem dreidimensionalen Ansatz von O'Neil et al. (1995), der besagt, dass Geschlechtsrollenkonflikte innerhalb der eigenen Person begründet sind, durch andere Personen beeinflusst werden und gegenüber anderen Personen ausgedrückt werden. Den Studienergebnissen folgend, weisen Männer, die sich leicht durch andere Personen irritieren lassen, z.B. stark durch ihre Peergroup beeinflussbar sind, einen besonders hohen Geschlechtsrollenstress auf. Dieses Ergebnis korrespondiert mit dem aus der Studie vorliegenden Befund, dass eine hohe subjektiv empfundene Leistungsanforderung, die von außen auf die Person einwirkt, mit einem hohen Geschlechtsrollenstress einhergeht. Hinzu kam noch, dass der Geschlechtsrollenstress umso stärker ausgeprägt war, je jünger sich die Probanden wünschten, zu sein. Der Gedanke an Leistungsfähigkeit, Potenz und Wetteifer ist, wie die Daten belegen, in jungen Jahren bei Männern sehr präsent und wird auch durch den Wunsch älterer Generationen, jünger sein zu wollen, offensichtlich. In Zusammenhang mit dieser subjektiv empfundenen Leistungsanforderung soll zur Veranschaulichung eine Studie erwähnt werden, die vier Stereotype benennt, durch welche historisch gesehen Jungen in Männer sozialisiert werden (David & Brannon, 1976): „to become a sturdy oak“ weist auf den männlichen Stoizismus hin, indem jungen Männern z.B. gesagt wird, dass sie über Schmerzen nicht klagen sollen; „the give´m hell stance“ der Sporttrainer, entwirft ein falsches Bild von Wagemut, Tapferkeit und Gewalt; „the ideal of being a big wheel“ strapaziert das Bild, um jeden Preis Status und Macht zu erreichen; sowie „no sissy stuff“ bezieht sich auf die Verurteilung abhängig oder gefühlvoll zu sein, welches als feminin und somit völlig inakzeptabel für Männer angesehen wird. So scheint Männlichkeit oft einen Test zu beinhalten, der immer wieder bestanden werden muss und welcher ein Gefühl hinterlässt, dass Männlichkeit ein widerruflicher Zustand darstellt, der schmerzvoll erlangt und leicht zu verlieren ist (Pollack, 1995). Dieser Ansatz lässt Interpretationsspielraum dahingehend zu, dass gesundheitsgefährdendes Verhalten wie etwa rasantes Autofahren, Alkoholkonsum oder Rauchen, Verhaltensweisen wie sie in der vorliegenden Studie erfasst wurden, auf solche internalisierten Werte und Normen zurückzuführen ist. Denn solche, permanent zu erbringenden Beweise von Maskulinität kann Männer mit dem möglichen Verlust konfrontieren, Teile ihrer Identität seien bedroht. Wie aus den Ergebnissen der Studie

hervorgeht, scheint insbesondere das junge Erwachsenenalter, in dem die Identität unter anderem durch die berufliche Situation beeinflusst wird, für solche Verunsicherungen vulnerabel zu sein.

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigten entgegen den ursprünglichen Erwartungen, dass der männliche Geschlechtsrollenstress vor allem in der jungen Männergruppe am stärksten ausgeprägt war und nicht bei Männern im mittleren oder höheren Erwachsenenalter. Da die Reliabilitäten in allen Altersgruppen für den Geschlechtsrollenstress ungefähr gleich ausgeprägt waren, konnte die Annahme verworfen werden, dass dieser altersspezifisch sei. Einen anderen Ansatz lieferte der Befund, dass der Geschlechtsrollenstress eng mit der subjektiv empfundenen Leistungsanforderung assoziiert war. So wurde auch in anderen Studien auf den Zusammenhang zwischen Instrumentalität und männlichem Geschlechtsrollenstress hingewiesen (O'Neil et al., 1986). Es zeigte sich deutlich, je höher die subjektiv empfundene Leistungsanforderung war, umso höher war auch der männliche Geschlechtsrollenstress. Auch hier wiederum übt die berufliche Situation womöglich ihren Einfluss aus: Junge Männer bzw. Berufsanfänger müssen sich einer sehr herausfordernden Situation stellen, die hohe Leistungen an sie stellt und unter der sie ihre Maskulinität und die ihr innewohnenden Erwartungen und Anforderungen ständig beweisen müssen. Die Frage nach den Stressquellen für eine derartige empfundene Leistungsanforderung bei jungen Männern und ihre Antwort der Ursprungsfamilie bzw. der Kollegen/Vorgesetzten liefern eine weitere Erklärung. Junge Männer werden zum einen von ihren Vorgesetzten gefordert und fühlen sich unter Druck gesetzt; zum anderen fordert die Familie, bei der vermutlich die traditionellen Normen vorherrschend sind, einen erfolgreichen Sohn, Mann und Vater. Aus den vorliegenden Daten konnte allerdings nicht genau geschlossen werden, ob bei jungen Männern mit „Familie“ insbesondere die eigenen Eltern gemeint waren.

Eine weitere Erklärung für den über die Altersgruppen unterschiedlich stark ausgeprägten Geschlechtsrollenstress, weisen andere Studien auf, in denen bei Männern unterschiedlicher Lebensphasen und Altersgruppen verschiedene Arten von Geschlechtsrollenkonflikten zu Tage treten (Cournoyer, 1994). Geschlechtsrollenstress und -anspannung scheinen sich überwiegend aus der Angst vor Femininität zu begründen (O'Neil et al., 1995). Diese Angst vor Femininität wird wiederum gefördert durch Konflikte zwischen der Arbeit und den familiären Beziehungen, einer restriktiven Emotionalität, einem Streben nach Erfolg und Wettkampf sowie einem emotional zurückhaltenden Verhalten anderen Männern gegenüber. So scheint maskulin zu sein auch zu bedeuten, zu lernen, nicht weiblich zu sein. Männer versuchen anscheinend femininen Identifikationen sowie Erfahrungen mit starken Gefühlen oder intensiver Bindung zu entkommen (Pollack, 1995). Vor diesem Hintergrund ist interessant, dass in der vorliegenden Studie ein Zusammenhang zwischen Geschlechtsrollenstress und sexueller Orientierung gezeigt werden konnte. So

empfanden heterosexuelle Männer deutlich mehr maskulinen Geschlechtsrollenstress als homosexuelle Männer. Dieses Ergebnis kann auf die stärker internalisierten Maskulinitätsnormen und Standards der Gesellschaft des heterosexuellen Mannes zurückgeführt werden. Homosexuelle Männer werden sich eher von traditionellen maskulinen Normen gelöst haben und eine alternative Form von Männlichkeit leben, die vermutlich nicht so sehr durch Leistung, Karriere, Aggression, Erfolg und Dominanz geprägt ist. Oder aber es fällt leichter, Emotionen zu zeigen und die sich negativ auswirkende, restriktive Emotionalität zu überwinden. Eine solche alternative Form von Maskulinität setzt zugegebenermaßen eine entsprechende Umgebung von Liberalität und Toleranz im gesellschaftlichen Alltagsumgang voraus. Denn ein intolerantes soziales Umfeld wird höchstwahrscheinlich als ebenso stressreich erlebt werden.

Um noch einmal zu den traditionellen männlichen Geschlechtsrollen zurückzukehren, sollte der Frage nachgegangen werden, welche maskulinen Verpflichtungen voraussichtlich Stress oder problematisches Verhalten produzieren (Eisler, 1995). So scheinen viele Männer ihrer Fähigkeit sich in Situationen durchzusetzen, viel Gewicht beizumessen. Wahrgenommene Voraussetzung hierfür sind physische Kraft und Fitness. Als schwach oder sexuell unterhalb dem Sollwert zu liegen, wird von vielen Männern als eine der bedeutendsten Bedrohungen ihres Selbstwertgefühls angesehen (Eisler, 1995). Die regressionanalytischen Ergebnisse der vorliegenden Studie sind mit den Aussagen von Eisler kompatibel. Vitale Körperdynamik als Äquivalent physischer Kraft und Fitness sowie sexuelle Leistungsfähigkeit weisen in den hier erzielten Befunden wesentliche Verbindungen zum männlichen Geschlechtsrollenstress auf. Des Weiteren scheint es für Männer besonders wichtig zu sein, sich selbst als äußerst entscheidungsfreudig und voller Selbstvertrauen wahrzunehmen. Die meisten Männer fühlen sich zwei Bereichen verpflichtet, in denen sie erfolgreich wahrgenommen werden wollen: im Berufsleben sowie im sexuellen Bereich (Eisler, 1995). Auch diese Annahme erfährt durch die Ergebnisse der vorliegenden Studie Bestätigung, da auch das Berufsleben, als eine angegebene wesentliche Stressquelle eine Beziehung zum männlichen Geschlechtsrollenstress aufweist. Ein dogmatisches Streben nach Erfolg in diesen beiden Bereichen und die mit ihnen verknüpften Anforderungen machen somit männlichen Geschlechtsrollenstress sehr wahrscheinlich. Weiterführende Studien zeigten zudem, dass Geschlechtsrollenstress positiv mit Ärger und Besorgnis (Cournoyer, 1994) sowie positiv, wenngleich eher schwach, mit risikoreichem Verhalten (Eisler, 1995) verknüpft ist. Nachfolgend werden die Ergebnisse der vorliegenden Studie eingehend diskutiert, welche Zusammenhänge zwischen männlichem Geschlechtsrollenstress und risikoreichem Verhalten sowie der dazugehörigen Intention bestehen und warum diese Zusammenhänge derart schwach ausgeprägt sind.

Selbstdarstellung in Verhalten und Intention. Unter Selbstdarstellung wird der Prozess verstanden, bei dem Menschen den Eindruck zu kontrollieren versuchen, den sie bei anderen hinterlassen wollen (Leary, 1996). Die Selbstdarstellung wird als etwas aktuelles, situationsspezifisches angesehen, wohingegen das Selbstkonzept als ein überdauerndes relativ stabiles Bild der eigenen Person beschrieben wird. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie machen deutlich, dass im Sinne der Selbstdarstellung heterosexuelle Männer offensichtlich mehr Risikoverhalten, weniger Gesundheitsverhalten und mehr sportliche Betätigung als homo- oder bisexuelle Männer zeigten. Hingegen zeigten homosexuelle Männer ein verstärktes kosmetisches Verhalten als heterosexuelle Männer. Dieses Ergebnis entspricht der Vorstellung von traditioneller Männlichkeit, eher Härte zu zeigen und Sport zu treiben, um als männlich angesehen zu werden (vgl. David & Brannon, 1976). Hingegen schienen diejenigen Männer, die sich von den klassischen Normen und Standards entfernten und sich einer neuen Form von Maskulinität zuwandten, mehr feminine Anteile beispielsweise durch kosmetisches Verhalten, zu zeigen. In diesem Bereich ergab sich noch ein weiterer interessanter Befund: Vor allem junge Männer übten deutlich mehr kosmetisches Verhalten aus oder intendieren dies in Zukunft zu tun als ältere Männer. Ebenfalls taten junge Männer nach eigenen Angaben mehr für ihre Attraktivität als ältere Männer. Diese Befunde können einen Hinweis auf ein neues Bild von Männlichkeit geben, in dem der eigene Körper und die äußere Erscheinung als etwas Wesentliches, insbesondere in Hinblick auf die Selbstdarstellung, erlebt wird.

In diesem Zusammenhang ist das Konstrukt der „Metrosexualität“ zu erwähnen, das 1994 erstmals von dem britischen Journalisten Mark Simpson publiziert wurde. Dieser Begriff setzt sich aus „metropolitan“ und „heterosexual“ zusammen und bezeichnet weniger eine sexuelle Ausrichtung als einen extravaganten Lebensstil heterosexueller Männer, die keinen Wert auf Kategorisierung in ein maskulines Rollenbild legen. Metrosexuelle Männer zeigen in ihrem Verhalten eine feminine Seite, die bis dato eher dem Lebensstil von Frauen oder homosexuellen Männern zugeordnet wurde. Weibliche Züge zu haben, aber dennoch männlich zu erscheinen wird in der Werbung und unter den medienorientierten Vorbildern der jungen Erwachsenen als passend angesehen. Hinsichtlich der Frage, für wen sich Männer attraktiv darstellen wollten, zeigten die Ergebnisse, dass jüngere Männer stärkere Ausprägungen bei der Frage nach den Beweggründen nannten. Bei allen Probanden wurden als wichtigste Beweggründe, etwas für die eigene Attraktivität zu tun, „für sich selbst“ sowie „für die Partnerin“ genannt. Das Ausmaß der Beweggründe war durchgehend relativ hoch, wobei zu bemerken ist, dass ab der Gruppe der 32-53 Jährigen vor allem der Antrieb „für einen Selbst“ an Wichtigkeit für attraktivitätssteigerndes Verhalten verlor. Dass für Männern ab 32. Lebensjahr die eigene Attraktivität anscheinend nicht mehr so wichtig ist, drückt sich auch in der ablehnenden Körperbewertung sowie der geringen vitalen Körperdynamik und der ausgeprägten Unzufriedenheit mit ihrer eigenen Attraktivität aus. Die Analyse der

vorliegenden Daten ergab bei den Probanden der höheren Altersgruppen, dass sie weder besonders attraktiv noch ausgesprochen spaßig oder gesellig erscheinen wollten, was als eine leichte „Selbstaufgabe“, Selbstvernachlässigung oder Resignation interpretiert werden kann. Junge Männer dieser Stichprobe wollen vermutlich den „alpha-male-status“ erreichen und dies äußert sich in ihrer Motivation und ihrem Verhalten. Vor diesem Hintergrund könnte sich der Geschlechtsrollenstress, der in der vorliegenden Studie insbesondere bei jüngeren Männern hoch ausgeprägt war, auf die Toleranz auswirken, auch die unangenehmen Seiten attraktivitätssteigernden Verhaltens zu ertragen. Interessanterweise wollten sich Männer ab dem 54. Lebensjahr zunehmend mutig und risikofreudig darstellen. Ein solcher Trend zeigte sich auch für die höheren Altersgruppen in besonders hohen Ausprägungen zur Intention, zukünftig solches Risikoverhalten ausführen zu wollen. Es scheint ein Wunsch dieser Altersgruppe zu sein, den traditionellen, in dieser Kohorte geltenden Männlichkeitsnormen nachzukommen.

So ist durchaus vorstellbar, dass sich Männer mit zunehmendem Alter, sinkender Attraktivität oder schwindender Leistungsfähigkeit persönlich abgewertet, eingeschränkt oder verletzt fühlen, da diese Attribute zu den Eigenschaften der traditionellen männlichen Rolle gehören. Dies kann Schwierigkeiten auf den Ebenen der psychischen sowie physischen Gesundheit nach sich ziehen (O`Neil et al., 1995). Beispielsweise kann ein Mann, der den maskulinen Normen emotionaler Inexpressivität nachkommt, eine höhere Wahrscheinlichkeit für Risikoverhalten oder psychologische Beschwerden wie Depression entwickeln (O`Neil et al., 1995). Auf der anderen Seite befürchten manche Männer, die offen ihre Gefühle zeigen, durch ihr soziales Umfeld abgewertet zu werden, da Emotionalität stereotyp als feminin definiert ist. Durch die negative Bewertung durch andere Personen kann Scham in Form einer schmerzvollen Selbstaufmerksamkeit entstehen (Krugman, 1995). Alkohol, welcher akute Scham aufhebt bzw. in einer gewissen Weise auflöst, ist nur eine gender-assozierte Antwort auf den Druck, der durch den signifikanten Anderen oder durch die eigenen perfektionistischen Ansprüchen herrührt (Krugman, 1995). Durch Verhalten wie zwanghaftes Arbeiten oder Überengagement in körperlicher Betätigung, wie Sport treiben trotz Verletzung, können solche schamvollen Zustände minimiert oder zumindest kontrolliert werden (Krugman, 1995). Aber auch die Schönheitschirurgie offenbart mögliche Varianten einer verjüngenden Selbstdarstellung.

Im folgenden werden die Profile der einzelnen Verhaltensweisen und die dazugehörigen Intentionen genauer diskutiert. Vorweggenommen sei die Anmerkung, dass die relativ niedrigen Zusammenhänge zwischen den untersuchten Variablen und dem tatsächlichen Verhalten sowie der dazugehörigen Intention nicht überraschen, denn die vorliegende Untersuchung war nicht darauf ausgelegt, die Intention und das Verhalten durch spezifische Selbstkonzept-Variablen vorherzusagen. Wäre eine Vorhersage von Intention und Verhalten beabsichtigt gewesen, dann wären die klassischen Variablen der

motivationalen und volitionalen Phase erhoben worden, wie sie beispielsweise das HAPA-Modell (Schwarzer, 1992) umfasst. Dazu hätten Selbstwirksamkeit, Handlungsergebniserwartungen, Risikowahrnehmung und Intention in der motivationalen Phase und Planung, Initiierung, Aufrechterhaltung, Wiederherstellung der Handlung in der volitionalen Phase gehört. Vielmehr interessierte in der vorliegenden Studie die Zusammensetzung eines möglichen „defizitären Selbstkonzeptes“ bei Männern und die Rolle des männlichen Geschlechtsrollenstress im Erleben und Verhalten unterschiedlicher Altersgruppen. Denn auch die Selbstschemata beeinflussen systematisch die Informationsverarbeitung und die Beziehung zwischen Intention und Verhalten (Sheeran, 2002). So wurde das Verhalten und die Intention als Zukunftsperspektive erfasst, da in der Literatur zudem Hinweise für Zusammenhänge zwischen Selbstdarstellung, die das Selbstkonzept nach außen präsentieren soll (Mummendey, 1995), und verschiedenen Verhaltensweisen existieren. So z.B. gibt es viele Studien die sich mit altruistischem, prosozialem und kooperativem Verhalten in Zusammenhang mit der Selbstdarstellung beschäftigten (Brown et al., 1991; Tedeschi & Riordan, 1981). Andere Studien untersuchten hingegen die Selbstdarstellung und das Selbstkonzept in Zusammenhang mit aggressivem Verhalten (vgl. die Übersicht bei Mummendey, 1995). In dem Kontext des aggressiven Verhaltens können auch einige der in der vorliegenden Studie erfassten Items (z.B. Rauchen, Alkoholkonsum, Sporttreiben trotz Verletzung) eingeordnet werden, da diesem Verhalten durchaus eine autoaggressive Komponente inne wohnt. Schlussfolgernd kann ein defizitär erlebtes Selbstbild hypothetisch angenommen in kompensatorischem Risikoverhalten münden. So geht bei jungen Männern die Attraktivitätssteigerung mit Risikoverhalten wie beispielsweise Rauchen einher (Norman & Tedeschi, 1989; Martin & Leary, 2001).

Das Risikoverhalten war aber entgegen den langläufigen Beobachten bei Männern im mittleren Erwachsenenalter (32-53 Jahre) und nicht in den jungen Altersgruppen am stärksten ausgeprägt. Es nannten zudem vor allem diejenigen Männer ein häufiges risikoreiches Verhalten, die eine hohe subjektiv empfundene Leistungsanforderung sowie einen hohen männlichen Geschlechtsrollenstress angaben. Die beiden letzt genannten Befunde unterstreichen die theoretischen Überlegungen, dass risikoreiches Verhalten mit den traditionellen Männlichkeitsvorstellungen einher geht. Wie in dieser Studie so konnte auch in anderen Studien gezeigt werden, dass der männliche Geschlechtsrollenstress positiv, wenngleich auch schwach, mit risikoreichem Verhalten assoziiert ist (Eisler, 1995). Eine positive Intention für Risikoverhalten nannten zudem Männer, die eine ablehnende Körperbewertung äußerten. Auch zeigten die Befunde der vorliegenden Studie, dass Männer im mittleren Erwachsenenalter die geringste Lebenszufriedenheit aufwiesen und sich im Vergleich zu den anderen Altersgruppen stärker durch andere Personen irritieren lassen. Als Erklärung für das häufige Risikoverhalten könnte ein defizitär erlebtes Selbst herangezogen werden, dass durch riskantes Verhalten zu kompensieren versucht wird. Im Sinne von

Mummendey's (1995) Konzept des Impression-Management wollen diese Männer durch kompensatorisches Verhalten wie z.B. rasantes Autofahren ein viriles Bild von sich kreieren, indem sie ihre ablehnende Körperbewertung und geringe vitale Körperdynamik zu kaschieren versuchen. Dieser Zusammenhang kann als Hinweis für eine kompensatorische Bewältigung durch kohärentes Verhalten, aus der Sicht auf sich selbst angesehen werden. Ein in diesem Zusammenhang treffender Erklärungsansatz bietet das „Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation“ (Baltes & Baltes, 1989). Angesichts begrenzter Ressourcen werden Handlungsziele ausgewählt (Selektion) sowie Fähigkeiten und Kompetenzen erworben, um schließlich diese Ziele zu erreichen (Optimierung) oder verlorengegangene Kompetenzen zu ersetzen (Kompensation). Diese Vorgänge sind Entwicklungsprozesse, die gerade im Verlauf des Alterns von größter Wichtigkeit sind, da sie der Anpassung an die Lebensumwelt und -möglichkeiten dienen (Adaptation). Auf welche Art kompensiert wird hängt von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise dem Alter, den sozialen Erwartungen und den eigenen Möglichkeiten ab. Junge Männer nannten eine hohe Intention in Zukunft Risikoverhalten auszuüben. Risikoreiches Verhalten stellt für sie womöglich eine Verführung dar, zu der sie eine hohe Bereitschaft haben. Mit einem solchen Verhalten wird vermutlich versucht, einen männlichen Eindruck zu hinterlassen. Die relativ hohe Intention der 64-88 Jährigen für zukünftiges Risikoverhalten ist vermutlich anders zu begründen: In dieser Altersgruppe wird die Intention zu risikoreichem Verhalten eventuell als ein Wunsch wahrgenommen, ein solches Verhalten doch noch einmal ausüben zu können. Möglicherweise ist auch eine verzerrte Selbstrepräsentation dafür verantwortlich, in der angenommen wird, dass dieses Verhalten noch ausgeübt werden kann – entsprechend dem subjektiv empfunden jüngeren Alter. Diese Altersgruppe wird höchstwahrscheinlich durch ihr biologisches Alter und durch die damit einhergehenden Funktionseinbußen daran gehindert, tatsächlich solche Risikoverhaltensweisen auszuüben. So unterstreichen weitere Befunde der vorliegenden Studie diese Tendenz, da das chronologische Alter als Moderator zwischen Risikoverhalten und männlichem Geschlechtsrollenstress fungierte. Ältere Männer mit hohem Geschlechtsrollenstress übten deutlich weniger Risikoverhalten aus, wohingegen junge Männer mit hohem Geschlechtsrollenstress ein hohes Risikoverhalten zeigten. Dieses Ergebnis weist darauf hin, dass der männliche Geschlechtsrollenstress vermutlich durch unterschiedliche Quellen gespeist wird. So geben junge Männer vor allem die beruflichen Anforderungen und die Leistung als Stressquelle an wohingegen ältere Männer eher die körperliche Funktionsfähigkeit als stressreich in der Erfüllung ihrer Geschlechtsrolle erleben. Da anscheinend der Geschlechtsrollenstress in verschiedenen Altersgruppen unterschiedlich entsteht, mündet dies auch in unterschiedlichem Verhalten. So können ältere Männer vermutlich aufgrund ihrer altersbedingten körperlichen Funktionseinbußen auch bei hohem Geschlechtsrollenstress nicht mehr das hier erfasste Risikoverhalten zeigen, obwohl sie eine hohe Intention dazu äußerten.

Bezüglich des Gesundheitsverhaltens zeigten Männer der höheren Altersgruppen deutlich ausgeprägtere Werte als jüngere Männer. Je älter eine Person wird, desto wichtiger ist für sie ihre Gesundheit und ihre körperliche Funktionsfähigkeit (Martin et al., 2001), und sie versucht, sie so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Eine andere Erklärung für dieses Phänomen könnte auch in der Annahme von Triandis (1980) liegen, dass manche Verhaltensweisen eher durch Gewohnheiten kontrolliert sind. Ein routinierter, durchstrukturierter Tagesablauf unter Einbeziehung gesundheitsförderlicher Maßnahmen im höheren Erwachsenenalter lässt vermutlich weniger Freiheit für alternative Verhaltensweisen zu. Dafür spricht auch, dass sich Männer in der vorliegenden Studie, die mehr Gesundheitsverhalten ausübten, auch durch eine höhere Lebenszufriedenheit, eine bessere vitale Körperdynamik und eine positivere Einstellung zum Altern auszeichneten. Zu bemerken sei hierbei noch, dass in experimentellen und quasi-experimentellen Studien gezeigt werden konnte, dass eine qualitativ und quantitativ ausreichend gute Partnerschaft vor gesundheitlichen Risiken zu bewahren scheint (für einen Überblick siehe House et al., 1988) – vermutlich bedingt durch das gemeinsam mit der Partnerin im Sinne der sozialen Unterstützung geförderte oder im Sinne der sozialen Kontrolle durchgeführte Gesundheitsverhalten.

Wird die sportliche Aktivität näher betrachtet, so gaben Männer im Alter zwischen 32 und 53 Jahren das geringste Engagement im sportlichen Bereich an. Dieser Befund spiegelt sich auch in der ablehnenden Körperbewertung und der ausgeprägten Unzufriedenheit dieser Altersgruppe mit ihrer eigenen Attraktivität wieder. Ein Erklärungsansatz könnte in der beruflichen Situation dieser Altersgruppe liegen. In der vorliegenden überdurchschnittlich gut gebildeten Stichprobe wird vermutlich viel und unter Zeitdruck gearbeitet, so dass die Zeit für körperliche Aktivitäten sehr gering sein wird. Für die geringe Ausprägung beim Sporttreiben oder die Nichtteilnahme an Sportprogrammen können somit Zeitprobleme aber auch gesundheitliche Probleme wie Verletzungen, Unmotiviertheit bzw. Trägheit oder situative Faktoren wie finanzielle Kosten, lange Anfahrtswege und für Berufstätige ungünstige Anfangszeiten der Sportkurse genannt werden (Lee & Owen, 1985). Häufig werden in der Literatur für das Sporttreiben bzw. die Aufrechterhaltung sportlicher Betätigung interne oder intrinsische Motive genannt wie Spaß an der Bewegung, Aufregung und Spannung bestimmter Sportarten oder Freude persönliche Leistungsziele zu erreichen (Fuchs, 1997). Aber auch Aspekte des Sozialverhalten müssen hinzugezählt werden. So ist beispielsweise beim Joggen der soziale Kontext zwar kein konstituierender Bestandteil (wie beim Volleyball), sondern eher eine antezedente Bedingung des Sportverhaltens (Fuchs, 1997). Wirksame soziale Mechanismen, die das Sporttreiben fördern können sind z.B. Ermutigung in Form sozialer Unterstützung, Konformitätsdruck oder Modellverhalten anderer (Fuchs, 1997). Der unbestrittene Geschlechtsunterschied, dass Männer einen höheren sportlichen Aktivitätsgrad haben als Frauen (Schwarzer, 1996) und überdies der Befund, dass der Grad

der körperlichen Aktivität mit zunehmendem Alter sinkt (Schwarzer, 1996), geben Hinweise darauf, dass vermutlich schon in der Altersgruppe der 32-53 Jährigen die soziale Unterstützung der Männer in diesem Bereich eher niedrig ist. Somit würde ein wesentlicher sozialer Mechanismus wegfallen, der die niedrigen Ausprägungen im Sportverhalten erklären könnte.

Zusammenhang zwischen Intention und Verhalten. In der vorliegenden Studie interessierten die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Verhaltensweisen und den dazugehörigen Intentionen nur am Rand, da die Studie nicht beabsichtigte Verhaltensänderungen mit Verhaltensmodellen wie etwa mit dem HAPA-Modell (Schwarzer, 1992) vorherzusagen. Dennoch sollen nachfolgend verschiedene Gründe für die nur moderaten Korrelationen zwischen Verhalten und Intention diskutiert werden. So könnten beispielsweise Verhaltensweisen wie Rauchen oder Alkoholkonsum aufgrund ihrer Operationalisierung in der vorliegenden Studie im Sinne einer Veränderungsintention interpretiert worden sein. Mit Veränderungsintention ist gemeint, dass ein bestimmtes Verhalten wie etwa Rauchen in Zukunft unterlassen werden soll. Wenn dem so ist, verwundert der geringe Zusammenhang wenig. Normalerweise wird davon ausgegangen, dass vergangenes Verhalten der besten Prädiktor für zukünftiges Verhalten ist (Sutton & Sheeran, 2003). Wenn es sich aber nun um eine solche antizipierte Veränderung des Verhaltens handelt, dann stellt sich eine andere Situation ein. Vergangenes Verhalten ist somit nicht mehr unbedingt für zukünftiges Verhalten prädiktiv verantwortlich und ebenso wenig für die Veränderungsintention; vielmehr sagen Veränderungsintention und die nachfolgenden volitionalen Prozesse wie die Planung das Verhalten vorher (HAPA-Modell, Schwarzer, 1992). Solche volitionalen Konstrukte dienen der Überbrückung der sogenannten Intenions-Verhaltens-Lücke. Darunter ist das Phänomen zu verstehen, dass nur ein geringer Teil der Varianz eines Verhaltens durch die Intention aufgeklärt wird.

Die vorliegende Studie erfasste retrospektives Verhalten und prospektiv die Intentionen für zukünftiges Verhalten. Wenn angenommen werden kann, dass die erhobenen Intentionen stabil sind, dann kann davon ausgegangen werden, dass sie mit dem vergangenen Verhalten zusammenhängen und auch einen wesentlichen Einfluss auf die Ausübung zukünftigen Verhaltens haben (Sheeran, 1999). Dagegen würden instabile Intentionen bei geringer Motivation, das Verhalten zu verändern, zukünftiges Verhalten schlecht vorhersagen. In diesem Fall wäre das vergangene Verhalten ein besserer Prädiktor für zukünftiges Verhalten als die Intentionen (Sutton & Sheeran, 2003). Die Stärke der Intention gibt also Auskunft über die Wahrscheinlichkeit in Zukunft das Verhalten zu zeigen. Dennoch sollten laut Sheeran (2002) Personen unterschieden werden mit einer hohen vs. einer niedrigen Intention sowie Personen, die ein Verhalten vs. kein Verhalten zeigen, da neben den ersten beiden Gruppen a) eine Gruppe, die keine Intentionen hat und auch nicht

handelt, b) eine Gruppe, die Intentionen äußert und auch danach handelt; auch die folgenden Gruppen aufkommen könnten c) eine Gruppe, die keine Intentionen hat, aber handelt und d) eine Gruppe, die zwar Intentionen hat, aber nicht handelt. Diese beiden letzten Gruppen können theoretisch für die Diskrepanz zwischen Intention und Verhalten der Intentions-Verhaltens-Lücke verantwortlich sein. Welche Person, welcher Gruppe angehört, konnte anhand der vorliegenden querschnittlichen Daten nicht überprüft werden. Dies wäre eine Aufgabe für zukünftige Forschung.

Bei den in der vorliegenden Studie relativ geringen Korrelationen zwischen Intention und Verhalten wäre ebenso zu bedenken, dass auch die Art eines bestimmten Verhaltens ganz wesentlich den Grad der Intentions-Verhaltens-Konsistenz beeinflusst: Dabei kommt es darauf an, ob es sich um eine einzelne Aktion oder um ein höher geordnetes Ziel handelt (Sheeran, 2002). In diesem Zusammenhang könnten Faktoren wie Wissen, Fähigkeiten, Ressourcen, Gelegenheiten, Zugänglichkeit, Kooperation sowie unerwartete Situationen wichtige Kontrollfaktoren darstellen, die einen Einfluss ausüben, ob eine Intention in ein Verhalten umgesetzt wird oder nicht (Sheeran, 2002). Eine weitere Frage ist, ob die Intention zukünftig z.B. zu rauchen, Alkohol zu trinken oder Sport zu treiben trotz Verletzung vornehmlich durch die Einstellungen, d.h. die persönlichen Überzeugungen oder durch die subjektive Normen, d.h. durch die normativen Überzeugungen gemäß der Theorie des geplanten Verhaltens (TPB) beeinflusst wurden (Ajzen & Fishbein, 1980). Am Beispiel des Sporttreibens trotz Verletzung, dass der Selbstdarstellung und dem Bild der Härte und Männlichkeit entspricht, aber auch als Versuch anzusehen wäre, Aufmerksamkeit zu erhalten, spielt vermutlich der Anspruch der sozialen Umgebung, der von den Probanden verinnerlicht wurde, eine wesentliche Rolle. Dies entspricht der „subjektive Norm“ in der TPB. In der Literatur ist vielfach beschrieben worden, dass die subjektive Norm im Sinne eines „generalisierten signifikanten Anderen“ einen wesentlichen Einfluss auf die Intention ausüben kann (Trafimow & Finlay, 1996; Sheeran et al., 1999).

Lebenszufriedenheit. Lebenszufriedenheit ist ein sehr vages Konstrukt und wird häufig mit subjektivem Wohlbefinden oder Lebensqualität gleichgesetzt (Fahrenberg et al., 2000). Dabei werden vier Dimensionen unterschieden: die Lebenszufriedenheit (Kongruenz), die Erfüllung begehrteter Lebensziele (kognitive Komponente), das Glück, welches sich auf einen längerfristigen positiven affektiven Zustand bezieht sowie der positive und negative Affekt (Fahrenberg et al., 2000). Die Probanden der vorliegenden Studie gaben generell eine recht hohe Lebenszufriedenheit an. Dennoch zeigten sich hinsichtlich einzelner Bereiche und auch bezüglich der verschiedenen Altersgruppen signifikante Unterschiede. So gaben Männer im Alter zwischen 22 und 31 Jahren eine etwas höhere Ausprägung der allgemeinen Lebenszufriedenheit an, was mit hinzugewonnener Autonomie und Selbstständigkeit zusammenhängen kann, denn frühere Phasen der Lebensspanne werden häufig mit

positiven Erwartungen hinsichtlich eines persönlichen Wachstums, sozialer Aktivität oder Autonomie gesehen (Smith et al., 1996). Dies verdeutlichen auch Zitate wie „neue Möglichkeiten“ und „weniger Probleme“ aus der offenen Fragestellung der vorliegenden Studie. So scheint die gewonnene Freiheit und die erfolgreiche Loslösung von den Eltern einen Zuwachs an allgemeiner Lebenszufriedenheit mit sich zu bringen.

Männer im Alter zwischen 32 und 53 Jahren gaben eine deutlich geringere Lebenszufriedenheit an als die anderen Altersgruppen. Diese etwas geringere Lebenszufriedenheit mag eventuell an den Unsicherheiten in dieser Lebensphase liegen. Beispielsweise stehen für Männer dieser Altersgruppe wichtige Entscheidungen bezüglich ihrer beruflichen Situation bevor. Auch die eventuell bevorstehende Separation vom gewohnten sozialen Umfeld aufgrund eines beruflich bedingten Wegzugs aus der Heimatstadt sind Faktoren, die zur Minderung der allgemein guten Lebenszufriedenheit beitragen können. So wird angenommen, dass einschneidende Lebensereignisse und spezifische zu bewältigende Situationen in dieser doch recht großen Altersspanne zutreffen. Aber auch eine Aufteilung in kleinere Altersgruppen (Fünfjahresabschnitte) führte zu keiner Veränderung der Ergebnisse. Mögliche Erklärungsansätze für die signifikant geringere Lebenszufriedenheit im Vergleich zu den anderen Altersgruppen könnte erneut im beruflichen Alltag zu suchen sein. Männer dieser Altersgruppe müssen sich beruflich unter Beweis stellen und haben folglich wenig Zeit für Entspannung oder Erholung in der Freizeit.

Wird die Lebenszufriedenheit in spezifischen Bereichen gesondert betrachtet, bestätigen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung diese Argumentationsrichtung. So gaben Männer zwischen 32 und 53 Jahren an, deutlich unzufriedener mit ihrem Erholungswert in der Freizeit zu sein als die höheren Altersgruppen. Ferner gaben sie im Vergleich die geringste Zufriedenheit mit dem Beruf an. Auch schienen Männer in dieser Altersgruppe sich am wenigsten attraktiv einzustufen. Hinzu kam, dass die Zufriedenheit mit ihrem sozialen Umfeld im Vergleich mit den anderen Gruppen ebenfalls als sehr gering bewertet wurde, was darauf zurückzuführen sein kann, dass Männer im mittleren Erwachsenenalter deutlich weniger Zeit für ihre Freizeitaktivitäten und somit für ihr soziales Umfeld haben. Auch möglich wäre, dass die Partnerin den Wunsch nach einer Familie äußert, welcher neben dem beruflichen Leistungsdruck zusätzlich die Rolle des Ernährers anzunehmen verlangt und die eigenen Bedürfnisse nach Expansivität oder Abenteuer zurückgestellt werden müssen. Eine Familie zu gründen bzw. zu haben bedeutet für viele Männer auch ein hohes Konfliktpotential zwischen den Anforderungen des Berufslebens und den Anforderungen der Familie um Zeit und Aufmerksamkeit (O'Neil et al., 1995). Dieses Konfliktpotential ist in der Altersgruppe der 32-53 Jährigen besonders ausgeprägt. Die Befunde lassen sich auch vor dem Hintergrund des Stadienmodells von Erikson (1973) diskutieren, in dem im mittleren Erwachsenenalter die Generativität das vordergründige Entwicklungsziel darstellt. Damit ist die Förderung der Entwicklung der eigenen Kinder und

darüber hinaus berufliches, soziales und politisches Engagement gemeint. Fehlt dies oder ist dies nur ungenügend ausgeprägt sind Stagnation, Selbstabsorbtion und Langeweile und als unmittelbare Konsequenz eine geringere Lebenszufriedenheit zu erwarten.

In der Altersgruppe der 54-63 Jährigen äußerten sich die Probanden am zufriedensten mit ihrem Leben im allgemeinen. Dies kann unter anderem daran liegen, dass es sich in dieser Altersgruppe um Frühpensionäre handelte, die auf ihr Lebenswerk zurück blicken und zufrieden mit ihren Leistungen sowie mit ihrer Freizeit sind. Eine andere Erklärung wäre der Befund, dass Beurteilungen der Zufriedenheit mit dem vergangenen Leben sich meist verbessern wohingegen mit zunehmendem Alter die Beurteilung der Zukunft sich verschlechtern (Smith et al., 1996; Brandtstädter & Wentura, 1994). Auch könnte die Annahme bestehen, dass sich in diesem Lebensabschnitt die beruflichen Anforderungen nicht mehr ganz so stark und stressreich darstellen und aufgrund dessen die Lebenszufriedenheit zunimmt. In diesem Kontext zeigten die Befunde der vorliegenden Studie, dass eine positive Lebenszufriedenheit mit geringem Geschlechtsrollenstress sowie der Abwesenheit negativer Körperbewertung assoziiert war. Auch andere Studien weisen Befunde auf, dass die Lebenszufriedenheit in dieser Altersgruppe als positiv beschrieben werden kann (Brähler et al., 2000). Hier scheint das sogenannte Paradox hinsichtlich der häufig beobachteten Diskrepanz zwischen objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden aufzutreten (Smith et al., 1996). Als ein Erklärungsansatz weisen die Ergebnisse der BASE daraufhin, dass eine moderierende Kraft von Selbst und Persönlichkeit existiert, was den Zusammenhang zwischen (Alters-)Zufriedenheit und körperlichen und sozioökonomischen Risikofaktoren anbelangt (Staudinger et al., 1996). Die in der vorliegenden Studie gut ausgeprägte Lebenszufriedenheit der älteren Probanden steht darüber hinaus im drastischen Widerspruch zur Annahme eines Klimakterium virile bzw. einer Midlife Crisis, die sich laut Literatur in dieser Altersspanne ansiedelt (Hermans & Oles, 1999; Heinemann, 1999; Vermeulen, 2000).

Aus den vorliegenden Befunden schließend und anderen Autoren folgend (vgl. Bergman, 1995), ist die sogenannte Midlife Crisis des Mannes, wenn sie denn so existiert, eher in einer Spanne Ende des 30. Anfang des 40. Lebensjahres anzusiedeln. Es wird angenommen, dass den individuellen Gefühlen des subjektiven Wohlbefindens eine Art interne Kalkulation hinsichtlich der Diskrepanz zwischen dem, was Menschen anstreben und was sie glauben erreicht zu haben, zugrunde liegt (Andrews & Withey, 1976). So müsste die Zufriedenheit mit zunehmender Diskrepanz sinken. Wird erneut dem Stadienmodell von Erikson (1973) gefolgt, so ist zu Beginn des Erwachsenenalters die Intimität, nicht nur im Sinne einer sexuellen Beziehung sondern auch der Aufbau von Solidarität in einer „Wir-Gruppe“ die vorherrschende Entwicklungsaufgabe. Voraussetzung für Intimität ist jedoch eine gut integrierte Identität. Ende des 30. Anfang des 40. Lebensjahres scheinen Männer jedoch eine Art Diffusion ihrer Identität zu durchleben (Bergman, 1995), so wird Männern von

Anbeginn vermittelt, dass sie ihre Arbeit und ihr Leben selbstständig regeln sollen – aber gerade diese Isolation scheint sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auszuwirken (vgl. auch House et al., 1988). Männer in der Midlife Crisis haben offenbar das Gefühl von Einsamkeit, Leere und Erfolglosigkeit, welches wiederum zu gesteigerter Isolation, Stagnation und Depression führt (Bergman, 1995). Auf einmal kann ein Bedürfnis nach einer tiefen, bedeutungsvollen Beziehung aufkommen (siehe Intimität: Erikson, 1973). Wenn zu dieser Zeit jedoch nicht die Möglichkeit gegeben wird, solche Beziehungserfahrungen zu durchleben, werden vermutlich alte, kompensatorische Verhaltensweisen aktiviert um sich viril und kraftvoll zu fühlen wie z.B. Alkohol- oder Drogenkonsum oder durch Verhalten wie den Kauf eines Sportwagens oder Verabredungen mit jungen Frauen (Bergman, 1995). Wird allerdings das Klimakterium virile überwiegend aus körperlicher Perspektive diskutiert (Heinemann, 1999), so zeigten differenzierte Analysen der vorliegenden Studie hinsichtlich der Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensbereichen, dass Männer in den höheren Altersgruppen mit ihrem körperlichen Gesundheitszustand sowie mit ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit deutlich weniger zufrieden waren als die jüngeren Altersgruppen. Dabei ist bekannt, dass insbesondere die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit für Männer eine besondere Bedeutung einnimmt (Bauernfeind et al., 2001; Bongers, 1986). Die erlebten Einschnitte des Selbstwertgefühls in der vermeintlichen Midlife Crisis, seien sie nun auf der Beziehungsebene oder auf der körperlichen Ebene, bleiben nicht folgenlos. So zeigten auch die Ergebnisse der vorliegenden Studie, dass ein negatives Selbstwertgefühl mit einer geringeren Lebenszufriedenheit einhergeht, gefolgt von einer negativen Einstellung zum eigenen Altern und einer geringen vitalen Körperdynamik. Schlussfolgernd müsste in zukünftigen Studien zwischen einer körperlich und sozial bedingten Krise in verschiedenen Lebensabschnitten bei der Diskussion über ein mögliches Klimakterium virile nachgedacht werden.

9.2. Methodische Diskussion der Studie

Nachfolgend werden einzelne Bereiche der Studie wie etwa das querschnittliche Design, die Stichprobenrekrutierung, die Skalenkonstruktion sowie die Itembeantwortung bzw. das Problem der sozialen Erwünschtheit bei Selbstberichtsdaten in der vorliegenden Fragebogenerhebung kritisch betrachtet und unter möglichen ergebnisverzerrenden Aspekten diskutiert.

Design. Die berichteten Befunde der vorliegenden Studie beruhen auf einer Querschnittsuntersuchung, d.h. die Studienteilnehmer wurden nur zu einem Messzeitpunkt untersucht. Die Messung von Unterschieden im Altersverlauf, von Veränderungen der Werte und Normen sowie einzelner Variablenausprägungen im individuellen Lebenslauf würde eine längsschnittliche Untersuchung erfordern – möglichst bei mehreren Geburtskohorten (Schaie, 1965). Die vorliegenden querschnittlich gewonnenen Altersgruppenvergleiche stellen somit nur erste Schätzungen von Altersveränderungen dar und enthalten keine Information über individuelle Verläufe. Möglich hingegen sind Aussagen über durchschnittliche Unterschiede in verschiedenen Bereichen hinsichtlich unterschiedlicher Altersgruppen (Baltes et al., 1996). Dabei wird mitbedacht, dass zu dem erhobenen Messzeitpunkt verschiedene Kohorten in der Studie repräsentiert sind und die gefundenen unterschiedlichen Mittelwertsausprägungen auf den Variablen müssen vor diesem Hintergrund interpretiert werden. Mit der vorliegenden Querschnittsuntersuchung konnten keine kausalen Aussagen über Determinanten und Wirkungssequenzen untersucht werden, wohl aber korrelative Beziehungen zwischen verschiedenen Funktionssystemen, beispielsweise der Zusammenhang zwischen Geschlechtsrollenstress und subjektiv empfundener Leistungsanforderung. Es bestehen nur wenige Anhaltspunkte in der Literatur, dass sich solche Kovarianzmuster deutlich verändern, wenn diese beispielsweise aufgrund längsschnittlicher Daten für jüngere und ältere Probanden getrennt berechnet werden (Baltes et al., 1996). Zudem können Querschnittsdaten als erste Schätzung für korrelative Bedingungsanalysen genutzt werden. Bei solchen korrelativen Bedingungsanalysen handelt es sich um kausal angedachte, theoriegeleitete longitudinale Wirksysteme, die überprüft werden sollten (Baltes et al., 1996). In diesem Fall handelt es sich um ein Muster von Zusammenhängen, deren zeitliche und ursächliche Struktur im Querschnitt nur nachgeahmt und nicht direkt getestet werden kann. Die Befunde haben somit keinen Beweischarakter sondern stützen nur die theoretischen Annahmen (Baltes et al., 1996).

Kohorteneffekte. Eine wichtige Fehlerquelle bei der Interpretation der querschnittlichen Altersunterschiede liegt in den sogenannten Kohortenunterschieden (Baltes et al., 1996). „Being a man changes from one generation to the next, and the expectations differ for men of different racial, ethnic, and religious groups, as well as social classes“ (Thompson & Pleck, 1995, S. 134). Bei fast allen Ergebnissen der vorliegenden Studie sollte diese Aussage von Thompson und Pleck Berücksichtigung finden. Kohorteneffekte treten in Querschnittsuntersuchungen dann auf, wenn unterschiedliche Werte und Normen der verschiedenen Altersgruppen, die in der Jugend internalisiert worden sind, bestehen und das Verhalten oder die Merkmalsausprägungen im Allgemeinen beeinflussen. Für junge Männer als stressreich erlebte Situationen müssen für ältere Männer nicht zwingend ebenso belastend empfunden werden. Da es sich um eine Querschnittstudie handelt, haben die Männer in den fünf Altersgruppen deutlich voneinander abweichende gesellschaftspolitische Erfahrungen gemacht. Auch das Schönheitsideal, die Fixierung auf das Jugendbild und welche Werte als wichtig angesehen werden divergieren vermutlich in den fünf Gruppen stark. Bestimmte historische Ereignisse, Perioden sowie die damaligen und heutigen gesellschaftlichen Standards und Normen hinsichtlich der äußeren Erscheinung und des Körperbildes können für die unterschiedlichen Ausprägungen in den verschiedenen Geburtsjahrgängen verantwortlich sein (Baltes et al., 1996). Querschnittlich untersuchte Altersgruppen unterscheiden sich somit nicht nur im Lebensalter, sondern ebenso darin, dass sie in verschiedenen gesellschaftlich-historischen Perioden aufgewachsen sind. So wuchsen die in der Studie 70 bis 88 Jährigen in ihren ersten 20 Lebensjahren in der politisch bewegten Phase zwischen 1917 und 1945 mit dem ersten und zweiten Weltkrieg auf. Hingegen wuchsen die jungen Probanden der Studie in den neunziger Jahren auf. Querschnittlich gewonnene Altersunterschiede sind deswegen immer dann fehlerbehaftete Schätzungen, wenn solche historisch verankerten Bedingungskonstellationen die Gestaltung des Lebensverlaufs dominieren (Baltes et al., 1996). Kohorteneffekte sind des weiteren insbesondere bei sozial-normativ bedingten, psychischen Selbsteinschätzungen zu erwarten, die einem historischen Wandel unterliegen. Bezogen auf die Geburtsjahrgänge der vorliegenden Studie (1917-1987) sind Kohorteneffekte in den Befunden zum Selbstkonzept, den Geschlechtsrollen und den damit assoziierten psychischen Dimension wie etwa dem Risikoverhalten zu erwarten. Allerdings zeigen Studien zur Geschlechtsrollenidentifikation und zu Geschlechtsrollenstereotypen der letzten Jahrzehnte, trotz der gesellschaftlichen Veränderungen in verschiedenen Kohorten, eine auffällige Stabilität (Alfermann, 1997). Dennoch sollte Vorsicht bei der Auslegung der Ergebnisse geboten sein.

Stichprobe. Eine möglichst heterogene Zusammensetzung der Stichprobe war Ziel der vorliegenden Studie. Dies ist durch die vielen verschiedenen Distributoren ansatzweise gelungen. Allerdings muss bemerkt werden, dass diese Stichprobe einem selektiven Bias in

der Probandenrekrutierung unterliegt, da sich überwiegend höher gebildete sowie relativ sportlich engagierte Teilnehmer in der Studie befanden. Die Ergebnisse müssen somit hinsichtlich der Repräsentativität und Generalisierung vorsichtig interpretiert werden. Jüngere Probanden wurden überwiegend an den Universitäten und dort vornehmlich im Bereich Medizin, Psychologie und Betriebswirtschaftslehre rekrutiert. Ältere Probanden waren mehrheitlich sportlich aktiv, da sie durch die Kooperation verschiedener Sportvereine zur Teilnahme an der Studie gewonnen wurden. Ebenso stellten die Probanden der Pilotstudie Studenten dar, die sicherlich eine geringere Varianz in ihrer Beantwortung sowie in den Äußerungen des Interviews aufwiesen. Eine Verzerrung der Ergebnisse aus der Pilotstudie ist daher nicht auszuschließen, da der Fragebogen nicht an einer repräsentativen Stichprobe der Altersgruppe der 18 bis 80 Jährigen durchgeführt wurde. Des Weiteren hat die in Berlin gewonnene Stichprobe die Eigenschaft einer großstädtischen Bevölkerung und es ist zweifelhaft, ob derartige Ergebnisse ebenso in einer ländlichen Bevölkerungstichprobe wiederholbar sind, da davon ausgegangen werden kann, dass in einer Großstadt andere Werte und Normen präsent sind als auf dem Land.

Skalenkonstruktion. Eine zentrale Einschränkung der Studie liegt in der Konstruktion der Intentions- und Verhaltensskalen sowie der Skala zur Erfassung des männlichen Geschlechtsrollenstress. Bei diesen drei Skalen muss für zukünftige Studien die Item-Operationalisierung überdacht werden. Die Skalen kamen zwar in einer Pilotstudie zum Einsatz, diese bestand jedoch lediglich aus Studenten und gab sicherlich ein verzerrtes Bild der Variablenausprägung wieder. Nach erfolgter Modifikation und Selektion der Items wurden diese Skalen nicht ein weiteres Mal in einer zweiten Pilotstudie getestet. Einige Items mit geringeren Werten wurden trotzdem aufgrund inhaltlicher Aspekte in den Skalen belassen. Eine verringerte Reliabilität ist dadurch zu erklären. Bei der Konstruktion der Kurzskala zum männlichen Geschlechtsrollenstress konnte die vierdimensionale Struktur nach Thiele (2000) nicht nachgewiesen werden. Auch erzielte diese neu eingesetzte Kurzskala vermutlich aufgrund der hohen Heterogenität der Items eine eher geringe Reliabilität ($\alpha = .67$).

Im Hinblick auf das Verhalten wurde nur eine Auswahl selbstdarstellerischer Verhaltensweisen in dem vorliegenden Fragebogen erfasst, so dass noch Bedarf nach Ergänzung besteht. In der Hauptstudie wurden überwiegend Verhaltensweisen erhoben, die sich aus den Antworten in der Pilotstudie ergaben sowie Verhalten, dass, wie aus der Literatur bekannt, häufig bei der Untersuchung des Impression-Management eingesetzt wurde. Die zum Erfassen des selbstdarstellerischen Verhaltens mit Hilfe medizinischer Mittel verwendeten Fragen wurden lediglich mit geringer Varianz beantwortet, was zum einen auf eine Antworttendenz in Richtung sozialer Erwünschtheit (Fisseni, 2004) oder zum anderen

auf die Zusammensetzung der Stichprobe zurück geführt werden kann. So ist im Gegensatz zu der vorliegenden deutschen Stichprobe in den USA beispielsweise ein sehr starker Trend zu kosmetischer Chirurgie bei Männern zu bemerken (American Society of Plastic Surgeons http://www.plasticsurgery.org/public_education/2003_statistics.cfm). Diese Tendenz konnte in der vorliegenden Stichprobe nicht repliziert werden.

Bei der Intention sind Items aufgefallen, die als Veränderungsintention verstanden werden konnten wie etwa „Ich habe mir vorgenommen, während der nächsten Monate *weniger* Alkohol zu trinken“ im Vergleich zu „Ich habe vor, in den nächsten Wochen Sonnenschutzcreme zu benutzen“. Dieses Adjektiv „weniger“ weist auf eine mögliche Verhaltensänderung hin, die das Item von den anderen unterscheidet und somit zu Ergebnisverzerrungen geführt haben könnte. Auch die Tatsache, dass das Verhalten retrospektiv und die Intention prospektiv erhoben wurde kann als Kritikpunkt angesehen werden. Ein anderes Vorgehen wäre jedoch in dem vorliegenden querschnittlichen Design nicht möglich gewesen, dass vor allem dazu dienen sollte einen Einblick in das derzeit in Deutschland noch recht unerforschte Gebiet der Männergesundheit zu liefern.

Itembeantwortung. Die in der vorliegenden Studie erfassten Selbstberichtsdaten stellen eine erschwerende Bedingung für die Datenanalyse und Interpretation dar. Es ist bekannt, dass Selbstberichte insbesondere von Verhalten und Einstellungen durch das Instrumentarium inklusive Kontext, Format und gewählter Wörter innerhalb der Frage massiv beeinflusst werden (Schwarz, 1999). Hinzu kommt die Schwierigkeit der sozialen Erwünschtheit in der Itembeantwortung. Die soziale Erwünschtheit ist eine Tendenz, ein Item nicht mit der persönlich zutreffenden Antwort zu beantworten, sondern aufgrund internalisierter sozialer Normen, die nach Auffassung des Probanden die erwünschte ist. Eine Antwort im Sinne der sozialen Erwünschtheit wird zu den Reaktionseinstellungen gezählt, die das Ergebnis von Einstellungsmessungen verfälschen können. So konnte beispielsweise bei der Skala zum männlichen Geschlechtsrollenstress ein solches verzerrtes Antwortverhalten sehr eindrücklich aufgezeigt werden. Unter anderem wurde an das Item „Sexuell nicht erregt zu sein, dann wenn ich es möchte, empfinde ich als ... belastend“ Kommentare geschrieben wie „Ist mir noch nie passiert!“. Derartige Items führen augenscheinlich zu starker Reaktanz und machen eine Antwortverzerrung sehr wahrscheinlich. Die Konsequenz dieser Antwortverzerrung kann essentielle Auswirkungen für die Erklärung der Funktionssysteme und Bedingungsanalysen in der vorliegenden Studie haben. Es wäre für die vorliegende Studie günstig gewesen, die Tendenz zur sozialen Erwünschtheit durch einige Items zu kontrollieren. Bei einer starken Antworttendenz hätten dann durch die Berechnung von Korrekturwerten die Ergebnisse anderer Skalen ausbalanciert werden können (Fisseni, 2004).

Ergebnisse und Auswertungsmethoden. Die Beantwortung der Variablen in der vorliegenden Stichprobe waren nahezu durchgehend positiv ausgeprägt. So waren beispielsweise bei der ablehnenden Körperbewertung über alle Altersgruppen die Werte eher niedrig, d.h. die Probanden dieser Studie lehnten ihren Körper im allgemeinen nicht ab. Dieses Ergebnis ist zwar sehr ansprechend, nicht minder interessant war jedoch zu sehen, wie sich Männer verschiedener Altersgruppen dennoch deutlich voneinander unterschieden. So zeigte sich, dass Männer im mittleren Erwachsenenalter ihren Körper zwar nicht besonders stark ablehnten, sie aber dennoch signifikant höhere Ausprägungen hatten als die anderen Altersgruppen. Solche Befunde sind mehrfach zutage getreten und bedürfen folglich einer sehr vorsichtigen Interpretation, um etwaigen Fehlschlüssen vorzubeugen.

Bei der Überprüfung der Moderator-Hypothese wurde eine interessante Interaktion zwischen Alter und männlichem Geschlechtsrollenstress in Hinblick auf den Einfluss auf das Risikoverhalten gefunden. Der absolute Wert des β -Gewichts des Interaktionsterms (Alter x Geschlechtsrollenstress) war indessen eher niedrig. Es ist bekannt, dass Moderatoreffekte in Feldstudien im Vergleich zu experimentellen Tests schwer nachzuweisen sind, was unter anderem auf einen größeren Messfehler und eine geringere Teststärke des Moderatortests in Feldstudien zurückzuführen ist (McClelland & Judd, 1993). Dieses Argument ist ebenfalls in der vorliegenden Studie zutreffend, da die Hypothese an einer Stichprobe in einem nicht-experimentellen Design getestet worden ist.

Die Überprüfung der Mediator-Hypothese, dass die Einstellung zum Altern den Zusammenhang zwischen chronologischem Alter und subjektivem Gesundheitszustand beeinflusst, konnte vordergründig bestätigt werden. Es fiel jedoch auf, dass sich der Einfluss der unabhängigen Variable „Alter“ auf die abhängige Variable „subjektiver Gesundheitszustand“ zwar signifikant verringerte, jedoch nicht gleich Null wurde, was bei einer vollständigen Mediation zu erwarten gewesen wäre. In diesem Zusammenhang müsste hier einer inhaltlichen Frage nachgegangen werden, welche anderen Drittvariablen, neben der Einstellung zum Altern, den Zusammenhang zwischen chronologischem Alter und subjektivem Gesundheitszustand erklären könnten.

Auch zu bemerken ist, dass es sich bei der Fragestellung um einen empirisch bisher kaum untersuchten Bereich handelte und der Schwerpunkt der Analyse sich folglich auf deskriptive, korrelative sowie regressionsanalytische Auswertungsmethoden richtete. Darüber hinaus steht weitestgehend fest, dass die einzelnen untersuchten Merkmale wie etwa der Geschlechtsrollenstress, die ablehnende Körperbewertung, die geringe vitale Körperdynamik, die Irritierbarkeit durch andere und ein geringes Selbstwertgefühl, wie in der Faktorenanalyse gezeigt werden konnte, bei weitem nicht vollständig ein „defizitäres männliches Selbstkonzept“ charakterisieren können und somit noch viel Raum für weitere Konstrukte lassen.