

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Männer machen Qigong

Männer über 40, die Qigong machen, sind zufriedener mit ihrem Leben, sagt die Psychologin Ulrike Ehlert.

VON KLAUS WILHELM

 14. MÄR 2018

Man würde es nicht glauben, aber es gibt sie: Männer aus westlichen Industrieländern im schon gesetzteren Alter, die mindestens viermal wöchentlich Qigong betreiben. Qigong ist eine Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsform aus dem Fernen Osten. Diese Männer jedenfalls „sind zufriedener mit ihrem Leben“, resümiert Ulrike Ehlert nach einer Studie ihres Teams.

Sie kommen körperlich und psychisch gesünder in die späten Lebensjahrzehnte, fühlen sich ausgeglichener und besser gelaunt als eine Vergleichsgruppe der Studie. Das Problem: Die, die es am nötigsten hätten – vom Job gestresste Männer mittleren Alters –, meiden Entspannung

meist wie der Teufel das Weihwasser. Dabei ist der Schlüssel zu einem gesunden männlichen Altern, so die Psychologin, „eine ganzheitliche Lebensweise, die sich nicht ausschließlich auf den Beruf konzentriert.“

Männer jenseits der 40

Ulrike Ehlert leitet die Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich und hat mit ihrem Team vor einigen Jahren das Projekt „Männer 40+“ gestartet. 270 seinerzeit gesunde Männer von 40 bis 75 Jahren haben sich dafür gemeldet. Sie wurden medizinisch gecheckt und auf unterschiedliche psychologische Fragestellungen hin beleuchtet. Die Forscher wollten letztlich wissen: Wie altert der Mann? Und wie kann er möglichst gesund altern? Zunächst einmal widmeten die Züricher sich ausgiebig den Hormonspiegeln der Herren – namentlich dem Testosteron, kurz T genannt. So zeigte sich in einer Studie: Männer mit höheren T-Werten empfinden sich als psychisch gesünder und stärker im Sinne eines höheren Selbstwertgefühls. „Männer definieren sich teilweise schon über ihren Testosteronspiegel“, erklärt Ehlert.

Aber es gilt: Die Testosteronspiegel sinken auch bei gesunden Männern ab 40, langsam und kontinuierlich. Einerseits. Andererseits sind manche 70-Jährige noch so hormongeflutet wie einige 40-Jährige. Diese große Spannbreite erklärt sich durch individuelle genetische Unterschiede, aber auch durch den Lebensstil. Dinge wie Qigong stärken den T-Pegel, Sport selbstverständlich auch, sogar Musizieren.

Also: Testosteron hoch, alles gut? So einfach ist es nach Ansicht Ehlerts nicht. „Höhere Testosteronwerte erscheinen mir nicht absolut erstrebenswert“, sagt die Deutsche in Diensten der Züricher Uni. Genau die Männer mit den üppigsten T-Spiegeln leiden nach den Erkenntnissen der Psychologen am meisten unter Beziehungseinbußen nach einer Entbindung, weil ihre Frauen sich eher auf das Baby konzentrieren. Exakt

diese Männer empfinden generell ihr eigenes Engagement für die Kinder als am stärksten belastend. Etwas niedrigere T-Werte scheinen eine Bindung zu fördern.

Eine gute Sexualität stabilisiert die Beziehung

Eine stabile Beziehung wiederum begünstigt ein gesundes Altern. Ob in dieser Hinsicht eine seit 30 Jahren bestehende Partnerschaft eine später neu geschlossene Beziehung überflügelt, ist noch ungeklärt. Klar ist allerdings: Etwa ein Drittel der untersuchten Männer in festen Partnerschaften pflegen „Außenbeziehungen“. „Eine gute Sexualität“, sagt Ehlert, „muss für die Beziehungsqualität stimmen.“ Tut sie das nicht, versuchen offenbar einige Männer, ihr Selbstwertgefühl durch den Seitensprung zu polieren.

Den Hauptgewinn haben allerdings jene Herren gezogen, die grundsätzlich optimistisch ins Leben schauen, für die das Glas immer halb voll statt halb leer erscheint. Eine bittere Pille für die Pessimisten unter uns. Ehlerts Team hat das Befinden von Männern (und Frauen) im Alter von 35 bis 45 Jahren analysiert. Zu Beginn der Studie waren sie allesamt gesund. Zehn Jahre später entpuppte sich als einziger Faktor für den Erhalt der seelischen Vitalität: Optimismus. In einer anderen Untersuchung erhoben US-Forscher, wie einsam sich alleinstehende Männer ab 70 fühlen. Während Optimisten ihre Lebenslage als passabel empfanden, schlug Pessimisten die Einsamkeit schwer aufs Gemüt.

Wer sich gesund fühlt, wirkt attraktiver

Optimisten meistern Problemsituationen meist besser und geraten durch Stressbelastungen weniger unter Druck als die Schwarzseher. Letztere produzieren mehr Stresshormone, als Körper und Psyche guttun, leiden entsprechend seelisch und physisch, klassischerweise unter Herz- und Kreislauferkrankungen.

„Pessimisten jenseits des Jugendalters eine gesündere Lebenssicht einzuimpfen ist leider nicht leicht“, klagt Ulrike Ehlert. Aber mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, sagt sie, „kann man bestimmte Denkfallen so verändern, dass man die Dinge positiver angeht“ – auch im hohen Alter.

Tja, meine Herren: Wer allen Unbilden zum Trotz seine Seele tapfer bis ins Alter pflegt, immer fein zum Qigong oder anderen Entspannungskursen marschiert oder in Massen sportlich bleibt, möglichst heiter und gelassen in die Zukunft blickt, sich Lebensinhalte jenseits des Jobs sucht, dem wird's sogar mit einer Ausstrahlung gedankt, die verzaubert.

Zumindest behauptet das Ulrike Ehlert. Ihr Team hat Porträts ihrer männlichen Probanden gleichaltrigen Frauen gezeigt und sie bewerten lassen. Resultat: Sich seelisch gesundühlende Männer in funktionierenden Beziehungen wirken auf die Damenwelt jünger und attraktiver. Wenn das kein Ansporn ist! Aber bitte beachten Sie: Erfolgreiches Altern fängt schon in vergleichsweise jungen Jahren an. Idealerweise ab 40.

Qigong – DOI: [10.1016/j.ctim.2017.11.021](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.11.021)Hormone – DOI:
[10.3389/fpsyg.2017.01722](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01722)Gesichtsalterung – DOI:
[10.1177/2333721417714875](https://doi.org/10.1177/2333721417714875)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.