

## Partnerschaft

# Wenn aus dem Prinz ein Schmuddel wird

Von Britta Schmeis 14. Oktober 2009, 08:42 Uhr

Ist die Prinzessin erst erobert, kann sich der Prinz entspannt zurücklehnen. Da verstreicht an einem Gammelsamstag schon mal der ganze Vormittag, bis die Zähne geputzt sind oder die Dusche aktiviert wird. Statt einer morgendlichen Joggingrunde schafft er es nur zum Bäcker, um drei Buttercroissants zu kaufen.

Das klingt nach Klischee, und es gibt auch das andere Extrem. Trotzdem: Im Vergleich zu Frauen kümmern sich viele Männer weniger um sich, das fängt bei der Ernährung an und hört bei der Gesundheit auf. Gründe für dieses Verhalten gibt es viele – Taktiken, um ihn ein wenig am Ego zu packen auch. „Männer pflegen ganz gerne ihre Gammeligkeit und verlieren sich dann auch mal in Selbstvergessenheit, wenn sie können“, sagt die Paarberaterin Felicitas Heyne aus Herxheim (Rheinland-Pfalz).

Bei den Frauen hingegen bleibe der Konkurrenzdruck, schön und gesund zu sein. „Sie werden von der Gesellschaft anders gepolt“, erklärt die Psychologin. Für den Berliner Stiltrainer Jan Schaumann ist ein gepflegtes Äußere schlicht eine Sache von Respekt und Wertschätzung. „Auch wenn man seit Jahren zusammen ist, sollte man sich nicht völlig gehenlassen.“

Passiert das doch, ist Diplomatie gefragt. „Am besten kommt es an, wenn die Frau einfach ihre Wünsche äußert“, rät Schaumann. Sätze wie „Wenn Du morgens zur Arbeit gehst, riechst Du immer so toll“ oder „In dem Hemd siehst Du unglaublich gut aus“, verfehlten nur selten ihre Wirkung. Natürlich müsse es am Wochenende nicht der Anzug sein. Außerdem sollte sie mit gutem Beispiel vorangehen. „Die Frau kann nicht erwarten, dass der Kerl sich herausputzt, wenn sie selbst den ganzen Sonntag in der Jogginghosen auf dem Sofa verbringt“, findet der Stilberater. Das gilt auch in Sachen Ernährung und Sport.

„Am einfachsten ist es doch, dass man vorschlägt, künftig gemeinsam Joggen zu gehen oder auf die Ernährung zu achten“, sagt Heyne. Das schaffe Solidarität. Hilf-mir-Appelle wie „Ich will ein bisschen mehr aufs Essen achten und weniger Chips und Schokoladen im Haus haben. Machst Du mit?“ kämen meist gut an. „Das ist vielen Männern allemal lieber als ein Problemgespräch.“ Grundsätzlich gelte es zwar, diese Themen behutsam anzusprechen. „Doch gerade, wenn es um die Gesundheit geht, dürfen von den drei Paar Samthandschuhen durchaus zwei ausgezogen werden“, erklärt Heyne.

Die Frage nach der Gesundheit ist allerdings ein heikleres Thema. „Viele Männer sind mit dem Satz 'Ein Indianer kennt kein Schmerz' aufgewachsen“, sagt die Gesundheitspsychologin Verena Weißenböck aus Wien. Unbewusst passe es für viele einfach nicht zum Bild von Männlichkeit, zu kränkeln oder unangenehme Vorsorgeuntersuchungen über sich ergehen zu lassen. „Mädchen sind oft seit der Pubertät daran gewöhnt, regelmäßig zum Gynäkologen zu gehen, auch wenn's unangenehm ist“, erklärt Weißenböck.

Selbst Ärzte gingen mit kränkenden Männer anders um als mit Frauen. Hinzu komme bei vielen Männern eine risikoreichere Lebenseinstellung. Soweit die Ursachen. „In einer funktionierenden Beziehung sollte man dieses Thema einigermaßen offen ansprechen können“, meint Jan Schaumann. Gleichzeitig plädiert er wie Weißenböck und Heyne zu einem taktischen Vorgehen. „Zuallererst ist es

ja ein Zeichen von Zuneigung, Sorge und dem Wunsch, den anderen noch lange zu haben. Das kann man durchaus so formulieren“, rät Weißenböck.

Grundsätzlich seien Männer meist gut über Fakten zu erreichen. „Vielleicht sollte man nicht den letzten 'Brigitte'-Artikel über Prostatakrebs zitieren, sondern lieber eine Statistik aus einem etwas für den Mann neutraleren Medium“, rät Schaumann. Weniger erfolgsversprechend seien Appelle wie „Jetzt geh schon zum Arzt“ oder wenn die Frau den Arzttermin für den Mann selbst ausmacht. „Da sind Männer anders getaktet und gehen gleich zum Angriff über“, warnt Schaumann.

Allerdings geht Weißenböck davon aus, dass sich in dieser Hinsicht einiges tut. „Es wird interessant sein, wie sich Männer in 20 Jahren verhalten“, sagt sie. Denn schon heute gebe es bei ihnen eine Tendenz zu mehr Sorgfalt mit sich selbst. Zahlen der Kosmetikindustrie und gut besuchte Fitnessstudios sprechen dafür.

---

© Axel Springer AG 2009 . Alle Rechte vorbehalten.

Suchtechnologie powered by  neofonie