

## Samstagsgespräch

Mit Marco Caimi  
sprach Barbara Lukesch

**Herr Caimi, ein Lieblingswort von Ihnen ist die «Mannzipation». Aus welchen Fesseln muss sich der Mann befreien?**

Aus vielen. Die Emanzipation der Frau ist letztes Jahr vierzig geworden und hat dem weiblichen Geschlecht eine Reihe ziviler Rechte wie das Stimm- und Wahlrecht, aber auch berufliche und soziale Chancen eröffnet. Der Mann hat diese Entwicklung zähneknirschend, stillschweigend, mitunter auch unter Einsatz physischer Gewalt verfolgt, an seiner eigenen Situation aber fast nichts verändert.

**Was sollte er ändern?**

Der Mann muss sich bewusst werden, was er will. Er muss endlich seine Rolle im bereits elf Jahre alten neuen Jahrhundert im Rahmen einer westlichen Leistungsgesellschaft definieren. Der alte Ernährer, der sich zu Tode «chrampft» und bei einer Scheidung über den Tisch geschlagen wird, hat ausgedient.

**Wie ist der Mann in diese missliche Lage geraten? Ausgerechnet der Mann, der doch die längste Zeit alles im Griff zu haben schien...**

Das Tempo der weiblichen Emanzipation war so gross, dass wir nicht mithalten konnten. Noch die Generation meines Vaters hat im Haushalt keinen Finger gerührt. Heute ist es selbstverständlich, dass der Mann mithilft und an der Aufzucht der Kinder beteiligt ist. Gleichzeitig aber arbeitet er beruflich nicht weniger. Im Gegenteil, die ganze Kommunikationstechnologie spannt ihn stärker ein denn je. Er weiss nicht, wie er mit dem Druck, der von Internet und Smartphones ausgeht, klarkommen soll. Der Mann steht heute zwischen Hammer und Amboss: hier die Anforderungen des Businesslebens, da die Erwartungen seiner Partnerin.

**Die Emanzipation der Frau war allerdings überfällig.**

Ja, klar. Aber der Bogen wurde überspannt. Heute sitzt der Mann mitunter wie das Kaninchen vor der Schlange, ja, kniet demütig vor den Frauen und hat seine physische, psychische und sexuelle Kraft eingebüsst. «Mannzipation» heisse denn auch, dass wir uns wieder daran erinnern, dass die Natur zwei Geschlechter geschaffen hat, zwischen denen es Unterschiede, dafür aber auch eine wunderbare Anziehungskraft gibt.

**Die Männer sind wirklich nicht zu beneiden: Tough, aber auch sensibel sollen sie sein, weder Macho noch Softie. Fürsorglichkeit in der Familie, Erfolg im Beruf, Gesundheit und gutes Aussehen sind gefragt. Aber bitte keine Gesundheitsbetter und Asketen! Wie könnte ein zeitgemässes Männerbild aussehen?**

Ein solches Bild lässt sich nur nach und nach entwickeln. Kurz: Der Weg ist das Ziel. Wir Männer müssen uns offen und selbstbewusst fragen, wie wir uns einerseits gegen das Geschäft, andererseits gegen unsere Partnerinnen abgrenzen und - ganz wichtig - welchen Platz wir uns als Individuen herausnehmen wollen. Ich hege den Verdacht, dass die Männer in den letzten Jahrzehnten einen Grossteil an wichtiger und guter Selbstliebe verloren haben, im Bestreben, den Frauen alles recht zu machen. Sie sind nicht mehr im Lot.

**Mit welchen Folgen für die Gesundheit?**

Männer leiden zunehmend unter Schlafstörungen, Sodbrennen, Verspannungen des Nackens und - ganz entscheidend - Depressionen.

**Depressionen? Das war doch bisher eine klassische Frauenkrankheit.**

Drum reden wir beim Mann auch sehr gern vom Burn-out-Syndrom, der Depression der Erfolgreichen und Fleissigen, die zum Opfer ihrer Leistungsbegeisterung werden. Behandelt werden sie dennoch wie andere Depressive mit Antidepressiva, Schlafmitteln und Tranquilizern, deren Umsatz seit Mitte der Neunzigerjahre massiv angestiegen ist.

**Sie führen seit knapp zwanzig Jahren Ihre eigene Praxis. Wie haben sich Ihre männlichen Patienten in dieser Zeit verändert? Früher hatte ich vielleicht zwei, drei Männer pro Jahr, die im Sprechzimmer in Tränen ausbrachen. In letzter Zeit passiert es, dass zwei, drei Männer pro Woche weinen, weil sie die Kursstürze**

# «Der Mann steht zwischen Hammer und Amboss»

Der Arzt Marco Caimi nennt sich Männermediziner. Er stellt einen Verlust an geistiger und körperlicher Manneskraft fest.



Männerarzt Caimi über die Männer: «Sie sind nicht mehr im Lot.» Foto: Christian Flierl

an den Börsen in Panik versetzen. Natürlich hat dieses Beispiel keine statistische Beweiskraft, aber es weist auf einen Wandel hin, den ich schon länger beobachte. Immer mehr Männer sprechen von sich aus das Thema Überlastung am

**Marco Caimi Arzt und Autor**

Marco Caimi wurde 1962 als Sohn einer Katalanin und eines Tessiners in Basel geboren, wo er noch heute lebt. Der Arzt ist spezialisiert auf physikalische Medizin und Rehabilitation. Seine Seminarfirma Aequilibris.ch widmet sich der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung. Sein neues Buch ist ein Krimi und heisst: «Wir Engel unter uns... Sergi Guardiola's erster Fall». (TA)

Arbeitsplatz, aber auch Kündigungs- und Existenzängste an. Da zeichnet sich ein leiser Stimmungswandel ab, vielleicht sogar ein bisschen mehr Mut aufseiten der Männer, sich nicht erst nach dem zweiten Herzinfarkt zu öffnen.

**Sie nennen sich zwar ausdrücklich Männermediziner, sind aber in erster Linie Fachmann für den Bewegungsapparat. Mit welcher Begründung melden sich diese Männer für einen Termin bei Ihnen?** Auch diese Männer kommen meistens mit einem körperlichen Vorwand, einer Art Alibi: Die Schulter tue ihnen weh. Da ich mir vergleichsweise viel Zeit für den einzelnen Patienten reserviere, merkt er schnell, dass ich nicht auf den C7-Wirbel

fixiert bin, und wagt es dann, auch über die Folgen des Stresses oder die Angst vor dem Arbeitsplatzverlust zu reden.

**Männer gehen rund fünfmal weniger als Frauen zum Arzt und sind daher viel schlechter untersucht. Warum scheuen Männer den Arztbesuch?**

Es könnte ja ein Befund kommen, der das Selbstbild vom souveränen, männlichen Mann infrage stellen würde.

**Also haben viele Männer immer noch ein so distanzierendes Verhältnis zu ihrem Körper, dass sie selbst Krankheitssymptome verleugnen?** Männer haben tatsächlich ein sehr gebrochenes Verhältnis zu ihrem Körper

und insbesondere seinen Schwächen und Anfälligkeiten. Dazu trägt nach wie vor das Militär bei, wo im Zweifelsfall Ponstan in rauen Mengen verteilt wird. Wer eine Marschdispens braucht, gilt als Weichei. Da kann es doch nicht überraschen, dass der Mann seinen Körper am liebsten als funktionstüchtige Maschine betrachtet, die keine Wartung nötig hat. Ganz im Gegensatz zu seinem Auto, das er hegt und pflegt und bei der kleinsten Störung in die Garage bringt.

**War früher nicht der Hausarzt die Instanz, die hier eine wichtige Funktion wahrgenommen hat?**

Ich vermisse die Art von Intuition und Erfahrungswissen sehr, die einen guten Hausarzt auszeichnet. Wer einen Patienten vom Schüler bis zum Manager kennt und auf einen gemeinsamen Werdegang bauen kann, sagt ihm eines Tages: «Hör zu, Fritz, irgendwas ist nicht gut. Du gefällst mir gar nicht.» So kann ein lebenswichtiges Gespräch entstehen.

**Sechzehn Millionen europäischer Männer, darunter viele unter vierzig, sollen auf Viagra angewiesen sein. Wie anfällig reagiert die Potenz des Mannes auf Stress und Überarbeitung?**

Der Italiener sagt ja so treffend: Ein Schwanz, der denkt, macht keine Liebe mehr. Wenn man an zu vielen negativen Dingen herumstudiert, gibt es eine Rückkoppelung, die sich mit zunehmendem Alter noch organisch verstärkt, aber auch schon Männer in den mittleren Jahren treffen kann.

**Welche Bedeutung hat Sexualität im Leben von Männern?**

Sex ist in der männlichen Selbstwahrnehmung für viele ein Problem. Nicht genug, dass sich der Mann im Job und innerhalb seiner Partnerschaft und Familie unter Druck fühlt. Dazu kommt, dass ihm die Medien täglich einhämmern, was von ihm erwartet wird: der «ultimative Sex». In der Pornografie sieht er Männer, die immer können und ihren Frauen multiple Orgasmen bescheren. Da drängt sich die Idee, es trotz aller Erschöpfung auch einmal mit potenzfördernden Mitteln zu versuchen, ja regelrecht auf. Diese Medikamente sind Fluch und Segen zugleich. Fluch vor allem deshalb, weil so eine tiefeschürfende Auseinandersetzung mit der männlichen Sexualität torpediert und ganz auf die Karte des «chemischen Rammeln» gesetzt wird. Nützlich sind die Pillen vor allem im Alter, wo sie organisch bedingte Erektionsstörungen beheben helfen.

**Ist Impotenz ein grösseres Problem geworden, oder ist sie heute öfter ein Thema, weil wirtschaftliche Interessen im Spiel sind?**

Beides. Pfizer, Eli Lilly und Bayer, die Viagra oder vergleichbare Pillen verkaufen, sind Top-Ten-Pharmakonzerne, die via Werbung entsprechende Bewusstseinsbildung betreiben. Daneben würde ich allerdings auch eine Wette wagen, dass die Männer vor vierzig Jahren deutlich weniger unter Erektionsstörungen litten. Erstens war der Leistungsanspruch im Bett geringer, zweitens hatte man am Feierabend wirklich Feierabend. Vielleicht hatte man 1975 noch Arbeitsverträge über 46 Wochenstunden. Dafür gab es aber eine klare Abgrenzung zwischen Arbeitswelt und Privatleben. 1975 konnte und musste niemand nach dem Zähneputzen noch schnell seine Mails checken oder seine Combo abhören. Damit liess sich die Life-Balance viel leichter realisieren.

**Wie steht es um Ihre Life-Balance? Sie sind Arzt mit eigener Praxis, leiten eine Seminarfirma, organisieren Kongresse, schreiben Bücher, sind Vater eines Sohns und einer Tochter, verheiratet. Da zischt jemand im Speed durchs Leben.**

Meine Balance ist ein Riesenthema. Na klar. Besonders schwer tue ich mich mit der 24-Stunden-Verfügbarkeit via Smartphone oder iPad. Muss ich auch in den Ferien meine Mails lesen? Lese ich sie nicht, werde ich spätestens nach einer Woche zappelig und stürze mich dann auf sie. Lese ich sie täglich, erreichte mich sicher sofort eine schlechte Nachricht und macht alle Erholung auf einen Schlag kaputt.

**Immerhin machen Sie noch Ferien.** Ich mache Ferien und leiste mir daneben auch noch den Luxus, zweimal pro Jahr nach Südafrika zu fliegen, wo ich ein kleines Häuschen besitze. Dort arbeite ich an meinen Büchern und lade zugleich meine Batterien auf.