

03.11.2025 um 00:01 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jens Haupt,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Weltmännertag

Heute ist Weltmännertag. Vor 25 Jahren wurde er eingeführt. Alle Männer der Welt sollen sich an diesem Tag besonders aktiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Manche neigen dazu, ihre Gesundheit zu vernachlässigen. Einige Männer haben keine Zeit, manche denken, sie seien unverwundbar und andere scheuen einfach den Gang zum Arzt. Viele sagen: Hauptsache gesund, und solange der Körper mitmacht, muss ich mich ja auch nicht kümmern.

Warum leben Frauen länger als Männer?

Männergesundheit ist deshalb ein wichtiges Thema, weil Männer durchschnittlich sieben Jahre früher als Frauen sterben. Das könnte auch daran liegen, dass Männer Vorsorgeuntersuchungen deutlich seltener wahrnehmen als Frauen. Erkrankungen und gesundheitliche Probleme werden so zu spät erkannt. Heilungschancen sinken. Deshalb frage ich mich: Wie gehe ich gerade mit meinem Körper um? Ich habe mich an ihn gewöhnt, er ist mir vertraut. Auch wenn ich manchmal so meine Probleme habe. Und er ist einzigartig, niemand kann ihn so spüren wie ich, kein Arzt und kein Therapeut. Egal, ob ich gesund oder krank bin. Kraft und Schwäche, Ausdauer und Grenzen gehören dazu. Alles, was mich und meinen Körper ausmacht, ist geschaffen, um mir das Leben zu ermöglichen.

Der Körper ist wertvoll

Wenn Männer über ihren Körper nachdenken, geht es oft um stark sein, Leistung bringen, Grenzen austesten. Ich weiß, dass Stärke und Fitness gut sind, aber sie machen mich nicht wertvoller. Mein Wert, meine Würde gründet darin, dass ich als Mensch meine Zeit mit diesem

Körper leben darf. Manche sagen, unser menschlicher Leib ist nur eine Leihgabe. Andere sprechen von einem Geschenk. Ob Leihgabe oder Geschenk, ich weiß, dass mein Körper wertvoll ist, kostbar und verletzlich. Deshalb versuche ich mit ihm freundlich und behutsam umzugehen. Der Weltmännertag ist für mich eine gute Gelegenheit, für den Leib, für meinen Körper einfach Danke zu sagen.