

DEPRESSION

Die Angst, ein Weichei zu sein

Depressive Männer neigen dazu, denn inneren Schmerz zu kompensieren. Fatal ist, dass offenbar nur wenige Fachleute dieses Verhalten als Depression erkennen und richtig therapieren.

Das Gefühl wird immer fordernder. Ein unheimliches, dunkles Gefühl, das bald das ganze Leben bestimmt. Das Körperbewusstsein nimmt ab, jede Energie fehlt. Hoffnungslosigkeit macht sich breit, gepaart mit Zukunftsängsten und Selbstmordgedanken. «Es ist wie ein Damm, der bald bricht. Das Wasser tropft schon aus den Ritzen, und ich spüre, dass ich ihn nicht halten kann», beschreibt Peter R. (Name geändert) seine Depression. Monatelang mimte er den Tapferen und Heiteren, stürzte sich in Arbeit und versuchte, mit Hilfe von Nikotin und Alkohol dem dunklen Gefühl zu entkommen. Die Rettung war schliesslich die Einweisung ins Krankenhaus. «Es brauchte eine ungeheure Überwindung, da hinzugehen. Ich dachte, ich schaffe es selber, und habe lange keine Hilfe gesucht. Ich hatte wahnsinnige Angst vor der Talfahrt.»

Männer leiden untypisch

Peter reagierte nach männlichem Muster: Er wartete ab und holte zu spät Hilfe. Männer neigen viel mehr als Frauen dazu, ihr seelisches Leiden vor der Aussenwelt zu verbergen. Sie verstecken ihre Gefühle allerdings nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst. Männer verhalten sich untypisch, denn bei ihnen äussert sich eine depressive Erkrankung auf eine Weise, die nicht dem Bild einer klassischen Depression entspricht. Die als typisch geltenden Merkmale zeigen sich weniger: Traurigkeit, Schuldgefühle, Gefühl der Wertlosigkeit und Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen, oder fehlendes Interesse an Arbeit, Sex und Essen. Wenn Frauen den Schmerz eher auf sich selbst beziehen - ihn internalisieren -, suchen Männer den Fehler nicht bei sich, und sie kompensieren. Wissenschaftler haben sogar schon spekuliert, dass diese Fähigkeit zur Externalisierung die Männer schützen könnte vor Depressionen. Allerdings distanzieren sie sich dadurch noch weiter von ihren Gefühlen.

Depressive Männer zeigen weit häufiger als Frauen aggressives und unsoziales Verhalten, geringe Stresstoleranz, verringerte Impulskontrolle oder Burnout-Gefühle. Sie greifen eher zu Alkohol und Drogen, werden gewalttätig oder stürzen sich in ihre Arbeit. Auch hinter dem Ausüben extremer Sportarten, erhöhter Risikobereitschaft und aussergewöhnlichen körperlichen Aktivitäten kann eine depressive Erkrankung stecken. Diese Verhaltensweisen verschleiern die eigentliche Krankheit, und es kommt zu Problemen in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz, bevor die Depression erkannt wird.

Wenn sie überhaupt erkannt wird. «Fatalerweise stellen nur wenige Psychologen oder Ärztinnen eine korrekte Diagnose. Das gilt für das Suchtverhalten und für die darunterliegende Depression», behauptet der amerikanische Psychotherapeut und Buchautor Terence Real, der seit über zwanzig Jahren am Familienforschungsinstitut

in Cambridge mit Männern arbeitet. Der depressive Mann wird eher als persönlichkeitsgestört diagnostiziert und nicht therapiert. Hinter vielen problematischen Verhaltensweisen von Männern stecke in Wirklichkeit eine Depression, schreibt Real in seinem Buch «Mir geht's doch gut». Geschlechtsspezifische Erwartungen würden oft die richtige Diagnose behindern. Dies sei ein «schrecklicher Irrtum unserer Gesellschaft, eine kulturelle Verdunklungstaktik». Es sei umso trauriger, weil rund achtzig Prozent der Depressionen geheilt werden könnten.

«Wenn ein Mann depressiv ist, fühlt er sich als Schlappschwanz, was sich oft buchstäblich in Erektionsproblemen äussert», sagt Martin Boss, Psychologe in Thun. «Das Gefühl des Nicht-genügen-Könnens haben auch Frauen. Sie fühlen sich dann aber nicht unbedingt als unweiblich.» Opfer und vom Schmerz überwältigt zu sein, empfinden viele Männer als Verlust der Männlichkeit. Die Tragik der männlichen Depression besteht darin, dass es die gleichen Kräfte sind, die an ihrer Entstehung beteiligt sind und die verhindern, sie als solche wahrzunehmen. Jungen und Männer dürfen nicht verletzlich und schwach sein. Darin liegt letztlich der Ursprung für ihre Depression. Denn die als weiblich etikettierten Eigenschaften werden den meisten Jungen schon von früher Kindheit an ausgetrieben - auch heute noch. Untersuchungen zeigen immer wieder, wie Eltern und andere Erziehungspersonen Jungen die Botschaft vermitteln, weniger emotionale Bedürfnisse zu haben als Mädchen. «Um eine Depression nachhaltig zu überwinden, muss deshalb das innere Männlichkeitsbild verändert werden», sagt Martin Boss.

Bild der Männlichkeit hinterfragen

Auch Peter R. kennt die Ermahnungen aus seiner Kindheit, wie «Ein Junge weint nicht», oder dass er keine Gefühle - «weder Traurigkeit noch Aggressionen» - zeigen soll. In einer Männergruppe hat er gelernt zu weinen, Gefühle zu zeigen, über sich zu reden. «In der Männergruppe wagte ich, mich emotional zu öffnen. Ich muss jetzt nicht mehr stark sein und alles im Griff haben», sagt Peter. Echter sei er dadurch geworden und durchschaubarer.

Der Psychologe Martin Boss leitet zusammen mit dem Psychiater Andreas Wyler in einer Gemeinschaftspraxis in Thun solche Männergruppen. «Wir begannen damit vor rund zehn Jahren, weil wir das Gefühl hatten, dass viele Männer ein krank machendes Verhalten zeigen, das eng mit der Geschlechtsidentität verbunden ist», sagt Boss. Das einseitige Konzept von Männlichkeit funktioniere nicht mehr, sie erkrankten an ihrer «Männlichkeit». Denn wesentliche Strategien zur Bewältigung von Problemen gelten als unmännlich, so Gefühle spüren, sich anderen offenbaren, Schwächen eingestehen, miteinander reden und Hilfe holen.

Terence Real: «Mir geht's doch gut. Männliche Depressionen - warum sie so oft verborgen bleiben, woran man sie erkennt und wie man sie heilen kann.» Scherz Verlag. Günter Niklewski u. a.: «Depression überwinden. Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Helfer.» Stiftung Warentest 1998. Pro Mente Sana, Stiftung im Interesse psychisch kranker Menschen. Tel.: 01 361 82 72, kontakt@promentesana.ch. Männerbüros (auch mit Männergruppen) gibt es z. B. in Aarau, Bern, Luzern und Zürich.

DEPRESSION

Volkskrankheit

Depressionen nehmen zu, weltweit und bei beiden Geschlechtern. Die Depression gehört nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten. Depressionen führen zu mehr und länger dauernden Behinderungen als jede andere Krankheit. Insgesamt erkranken zwanzig bis dreissig Prozent aller Menschen einmal im Leben an einer Depression. Sie tritt meist nach mehreren belastenden Lebenssituationen auf.

Auch das Schweizerische Gesundheitsobservatorium - eine Institution von Bund und Kantonen, die Gesundheitsinformationen in der Schweiz aufbereitet und analysiert - stellt fest, dass die Anzahl ambulanter und stationärer psychiatrischer Behandlungen in der Schweiz kontinuierlich zunimmt. Das Gesundheitsobservatorium hat deshalb die psychische Gesundheit, neben der Gesundheit im Alter und den Versorgungssystemen, als einen von insgesamt drei Schwerpunkten gewählt. In den USA hat das National Institute of Mental Health am 1. April 2003 die erste nationale Kampagne zum Thema Männerdepression («Real Men. Real Depression») gestartet.

Lioba Schneemann