

# Männerdepression

Wenn starke Männer schwach werden ... | Sandra Maxeiner und Hedda Rühle

## „Männer“

„Männer nehmen in den Arm  
Männer geben Geborgenheit  
Männer weinen heimlich  
Männer brauchen viel Zärtlichkeit  
Männer sind so verletzlich ...  
Männer haben's schwer, nehmen's leicht  
Außen hart und innen ganz weich  
Werden als Kind schon auf Mann geeicht  
Wann ist ein Mann ein Mann  
Männer haben Muskeln  
Männer sind furchtbar stark  
Männer können alles  
Männer kriegen 'nen Herzinfarkt  
Männer sind einsame Streiter  
Müssen durch jede Wand,  
müssen immer weiter ...“

(von Herbert Grönemeyer, aus dem Album „Bochum“, 1984)

**Auch wenn der „Männer“-Songtext von Herbert Grönemeyer bereits 32 Jahre alt ist, hat er doch wenig an Aktualität eingebüßt. Bis heute existiert ein antiquiertes Rollenbild, das es Männern schwer macht, sich Schwäche einzugestehen, über Gefühle zu reden und die Rolle des „starken Mannes“ abzulegen. Noch immer haben sie viel größere Schwierigkeiten als Frauen, offen über das zu sprechen, was sie wirklich bewegt. Vermutlich liegt das vor allem daran, dass Frauen ihre Schwächen viel eher zeigen dürfen als Männer, von denen noch immer erwartet wird, dass sie ihre Probleme irgendwie selbst in den Griff bekommen. Die Männer, mit denen wir für unseren Ratgeber über Depressionen gesprochen haben, berichteten uns von den schlechten Erfahrungen, die sie machten, wenn sie sich trauten, über ihre depressiven Gefühle zu sprechen. Einige wurden deshalb ausgegrenzt, verloren den Job oder wurden von ihren Partnerinnen fallen gelassen. Vielleicht zögern viele von ihnen aus Angst, dass es ihnen genauso ergehen könnte, lange, bis sie sich anderen anvertrauen. Vermutlich ist die Dunkelziffer für Depressionen bei Männern sehr viel höher als bei Frauen.**

„Wenn auf dem Pieper ‚Psyche‘ stand, hat unser gesamtes Team gestöhnt.“

Der 42-jährige Karl ist ein Mann, wie Herbert Grönemeyer ihn beschrieb. Er ist sensibel und verletzlich – „außen hart und innen ganz weich“. Immer wurde von ihm gefordert, alles zu können und „furchtbar stark“ zu sein. Er arbeitete in einem Beruf, in dem ein hohes Stresslevel, viel Verantwortungsdruck und harte Kämpfe an der Tagesordnung sind – er war Rettungssanitäter, musste uneingeschränkt funktionieren, denn einen Fehler zu machen, hätte Leben kosten können.

Äußerlich ist Karl ein ganzer Kerl: Er ist groß, hat eine kräftige Statur und wirkt mit seinem breiten Rücken wie ein starker Typ. Doch tief in ihm drin sieht es ganz anders aus. Er ist sehr still, nachdenklich und in sich gekehrt. „Solange ich denken kann“, erzählt er, „war ich Rettungssanitäter mit Leib und Seele. Noch gut erinnere ich mich an den ersten Tag auf der Rettungsstelle. Ich war gerade mal 18, als wir alarmiert wurden und mit zwei Mann Besatzung ausrückten. Wir wurden zu einem Mann Mitte 70 gerufen, der einen Herzstillstand hatte. Wir begannen sofort mit der Reanimation. Leider konnten wir dem Mann nicht mehr helfen, er verstarb wenig später auf der Fahrt zum Krankenhaus. Nie werde ich den vorwurfsvollen, fassungslosen, schmerzverzerrten Blick der Ehefrau vergessen. Aber natürlich gab es auch schöne Einsätze, und zwar immer dann, wenn wir zu einem Unfall gerufen wurden, wirklich helfen und den Patienten tatsächlich retten konnten, war das ein unbeschreibliches Hochgefühl.“

Nach Jahren unermüdlichen Einsatzes, in denen er viel Schweres zu verkraften hatte, fiel Karl aufgrund eines Bandscheibenvorfalles für längere Zeit aus und entwickelte daraufhin eine Depression. Er erinnert sich an früher: „Immer wenn wir zu einem Einsatz gerufen wurden und auf dem Pieper ‚Psyche‘ stand, hat unser gesamtes Team gestöhnt, denn es gab doch so viel Wichtigeres zu tun, als wieder seine Zeit mit so einem ,durchgeknallten Psycho‘ zu verschwenden.“

In der Zwischenzeit hätte man ja Menschenleben retten können.“

Nie hätte Karl geglaubt, dass er einmal selbst zum „Psycho“ werden könnte. Für ihn ist klar: „Als ich mit meinem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule längere Zeit ausgefallen bin, haben das meine Kollegen noch akzeptiert. Aber als ich dann depressiv wurde, hätte sicher niemand mehr Verständnis für mich gehabt. Ich wusste ja, wie sie reagierten. Ich weiß, dass ich nie wieder als Rettungssanitäter zu meinen Kollegen zurückkehren kann. Diese harten Männer können und wollen so etwas nicht akzeptieren.“

Hier wird deutlich, wie schwer es ist, sich als Mann mit einer Depression zu outen. „Erst gestern“, fährt Karl fort, „war ich mit meinen neuen Trainingspartnern eine Joggingrunde laufen. Einer begann gleich zu erzählen, dass er eine Lungenembolie hatte und lange nicht trainieren konnte. Und da hab ich dann überlegt, ob ich wohl erzählen sollte, dass ich am Wochenende eine psychische Krise hatte. Aber ich habe es natürlich nicht gemacht. Wie wäre es wohl angekommen, wenn ich gesagt hätte: ‚Ich war so antriebslos, dass ich letztes Jahr den Marathon absagen musste, weil ich depressiv war.‘“

## „Männer weinen heimlich“

Die Symptome einer Depression sind bei Männern und Frauen ähnlich. Dennoch gibt es grundlegende Unterschiede: Männer ziehen sich häufig zurück, schweigen und weinen nicht oder nur heimlich, während Frauen eher über ihre Gefühle sprechen und weniger Scheu haben, auch Tränen vor anderen Menschen zu vergießen. Grönemeyer singt: „Männer haben's schwer, nehmen's leicht“. Aber das scheint nur nach außen so. Vielmehr bemerken sie häufig über längere Zeit nicht, wie es in ihnen aussieht und dass sie depressiv sind. Sie machen weiter wie bisher, denn sie „müssen durch jede Wand, müssen immer weiter.“

Das führt bei einigen Männern dazu, dass die Depression sich hinter Gereiztheit und Aggressionen verbirgt. Dabei haben sie nicht das Gefühl, depressiv zu sein. Sie füh-

len sich vielmehr allein und unverstanden und machen die anderen für ihre Probleme verantwortlich. Häufig verlieren sie die Beherrschung, streiten mit ihrer Partnerin und den Kollegen. Sie fühlen sich gehetzt und unter Druck, haben das Gefühl, hart durchgreifen zu müssen, damit Ordnung einkehrt, müssen Kollegen und Kindern zeigen, wer das Sagen hat und wo es lang geht. Sie haben den Eindruck, nicht mehr die Kraft zu haben, die sie früher hatten und auch das positive Lebensgefühl ist ihnen abhanden gekommen. Mitunter versuchen sie dieses schale Gefühl mit übermäßig viel Sport, viel Arbeit oder mit Alkohol zu kompensieren.

## Macht der Job Männer depressiv?

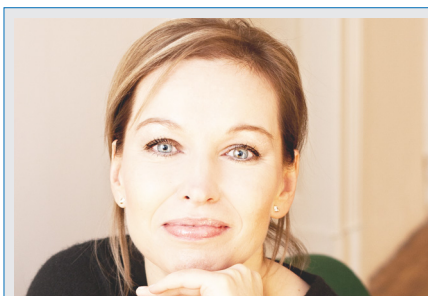
Männer führen Befindlichkeitsstörungen häufig auf Stress und berufliche Belastungen zurück – sei es nun der ständig wachsende Verantwortungs-, Leistungs-, Zeit- und Konkurrenzdruck, die mangelnde Anerkennung, die Angst, Fehler zu machen oder die Tatsache, dass persönliche Empfindungen im Berufsleben keine Rolle spielen dürfen. Aber auch ständige „zermürbende Stellungskriege“, wie sie der Mitbegründer des Media Marktes, Walter Gunz, beschreibt, können zu depressiven Gefühlen führen: „Es war vor allem die Schwierigkeit mit meinen Partnern zurechtzukommen [...] Zu erkennen, dass wir zwar eigentlich das Gleiche wollten, aber nicht in der Lage waren, uns den Raum zu geben, den jeder brauchte, und anzuerkennen, dass der Andere einfach anders war, das hat mich wirklich deprimiert.“ [...] „In meinem Leben gab es viele dunkle Stunden und Tage der Verzweiflung. Und Wiederholungen der Verzweiflung, wenn ich beispielsweise mit dem Vorstandsvorsitzenden der Metro stundenlang telefonierte und er mich praktisch ununterbrochen anschrte. Das waren Kämpfe, die mich viel Kraft und Energie gekostet haben. Gut, man muss im Leben manchmal eben auch kämpfen – aber klug zu kämpfen heißt in erster Linie, mit sich selbst zu kämpfen und für Werte, die einem wichtig sind, einzustehen. Kämpfen ja, aber wenn es zermürbende Stellungskriege sind, bei denen es nur um Eitelkeiten gegen Freiheit geht, ist das kontraproduktiv. Die Eitelkeit des Vorstandsvorsitzenden bestand vor allem darin, dass er meinte, er müsste mich kontrollieren und ich müsste fortan der ‚funktionierende Walter‘ sein, wie zu Karstadt-Zeiten. Und so musste ich erneut um das kämpfen, was ich mir ja mit dem Media Markt bereits erkämpft hatte – nämlich Freiheit. Das war schon ziemlich zermürbend.“

Der Stress in der Berufswelt führt also nicht nur zur „Männerkrankheit“ Herzinfarkt, er kann auch Depressionen auslösen. Das zeigt die Geschichte von Thomas Müller-Rörich, einem Unternehmer, der den Mut hatte, sich als depressiv zu outen. Inzwischen ist er Vorsitzender der Deutschen Depressions-Liga und setzt sich für die Interessen depressiv Erkrankter ein. Als er depressiv wurde, konnte er mit niemandem darüber sprechen. „Ich hatte Angst, wusste aber nicht wovor“, erzählt er.

*Er selbst wusste lange Zeit nicht, was mit ihm los war, und suchte nach einer Erklärung. Denn eine Depression kam in seinem männlichen Selbstverständnis nicht vor.*

Auch sein Hausarzt, der ihn schon lange kannte, bemerkte zunächst nicht, was mit ihm los war. Auch für diesen war es offenbar unmöglich, sich vorzustellen, dass ein „Macher“ wie er depressiv werden könnte. Müller-Rörichs Fall ist ein Beispiel dafür, wie die Belastungen der Arbeitswelt in eine Depression münden können, die viel zu spät erkannt wird.

Natürlich können Frauen unter ähnlichen beruflichen Belastungen ebenfalls eine Depression entwickeln – allerdings wird sie bei ihnen schneller erkannt.



**Dr. Sandra Maxeiner**

Studium der Betriebswirtschaftslehre, Promotion in Politik- und Sozialwissenschaften. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach (FU Berlin) und Dozentin für Personalmanagement. Seit mehreren Jahren Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens, Verlagsleiterin, seit 2013 ehrenamtliche Hospizhelferin und Gründerin des Vereins „Was wirklich zählt im Leben“ e. V.

**Kontakt:**

info@jerrymedia.eu  
www.was-wirklich-zaehlt-im-leben.de

## „Männer brauchen viel Zärtlichkeit“ – Depressive Männer und Beziehungen

Häufiger als bei Frauen geht bei Männern durch eine depressive Erkrankung die Beziehung in die Brüche. Dass Männer in den Arm nehmen und Geborgenheit geben, ist nach Grönemeyer das, was Frauen von Männern erwarten. Doch auch „Männer brauchen viel Zärtlichkeit“, denn sie „sind so verletzlich“. Oft genug jedoch bekommen sie gerade nicht das, was sie eigentlich so dringend brauchen.

„Ich bin zwar ein großer Kerl“, erzählt der Rettungssanitäter Karl, „dennoch sieht es in mir drin ganz anders aus. Durch meine Depression, die ich nun seit einigen Jahren mit mir herumschleppe, bin ich sehr sensibel. Es ist oftmals schwer, das gerade meinen Partnerinnen zu vermitteln, weil sie denken: ‚Mensch, der ist doch so ein starker Mann, er ist mein Fels in der Brandung.‘ Es sind schon einige meiner Beziehungen daran zerbrochen. Sobald ich Frauen meine Seele offenbart oder ihnen auch nur erzählt habe, was mich ab und an belastet, war es vorbei.“

Die heftigste Äußerung kam von meiner damaligen Freundin, die selbst Diabetikerin

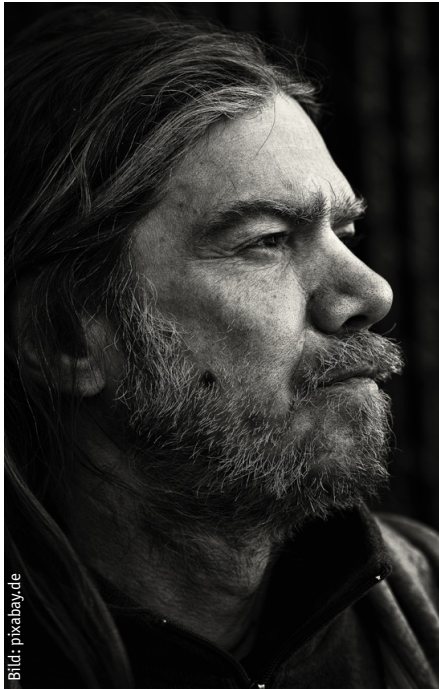


**Dipl.-Psych. Hedda Rühle**

Ausgebildete Krankenschwester (Psychiatrie, Onkologie, Chirurgie, Intensivstation), Studium der Psychologie. Wissenschaftliche Mitarbeit am Sozialpädagogischen Institut Berlin, Dozentin für die Fächer Psychologie und Gesprächsführung, Psychopathologie und Psychotherapie. Seit 1995 selbstständig in freier psychotherapeutischer Praxis in Berlin.

**Kontakt:**

heddaruehle@praxisruehle.de  
www.praxisruehle.de



war und ihre Erkrankung auch öffentlich gemacht hat, weil sie Spitzensportlerin war. Sie hat Tennis in der Bundesliga gespielt. Aber zu mir hat sie gesagt: ‚Über Depressionen spricht man nicht!‘ Und das, obwohl sie ihren Diabetes trotz Spitzensport sogar in Zeitungsartikeln und im TV vermarktet hat. Ich hab sie dabei immer unterstützt und gemanagt. Aber als wir über meine Probleme gesprochen haben, kam sie mit so einer Aussage. Und es war kein Einzelfall, dass ich so etwas erlebt habe.“

Einer der Männer, mit denen wir für unseren Depressions-Ratgeber gesprochen haben, sagte uns, dass es als total uncool gilt, wenn Männer Schwächen zeigen: „Man weiß ja, worauf Frauen so stehen. Wie also soll es uns gelingen, offen mit unserer Depression umzugehen und Schwächen zuzugeben, wenn Frauen doch genau das Gegenteil von uns erwarten? Und welche Frau will schon einen Jammerlappen als Mann? Ich glaube, dass wir Männer, wenn wir unter Depressionen leiden, massive Beziehungsprobleme haben. Und eigentlich bleibt uns, wollen wir eine Beziehung aufrechterhalten oder neu beginnen, nur eine einzige Chance: die Fassade aufrecht zu erhalten und den Starken zu mimen – auch wenn uns gar nicht danach ist. Wir kehren also unseren Beschützerinstinkt und unser Helfersyndrom heraus und kümmern uns aufopferungsvoll und einfühlsam um unsere Partnerin.“

*„Obwohl wir selbst dringend Hilfe benötigen, spielen wir weiter den Problemlöser für unsere Frau.“*

## Der Teufelskreis der „Männerdepression“

Depressive Männer kümmern sich also viel zu wenig um sich selbst, steht für sie doch die Sorge um ihre Beziehung, um ihren Arbeitsplatz und um die Reaktionen ihrer Kollegen und Freunde wesentlich häufiger im Mittelpunkt als bei Frauen. Ein „Outing“ als depressiver Mann wird durch die gesellschaftlichen Erwartungen an die männliche Rolle erschwert: Denn eine Depression wird – wenn überhaupt – bei einer Frau eher akzeptiert als bei einem Mann.

So entscheiden sich betroffene Männer eher dazu, ihre Depression zu verstecken, ihre Symptome zu verleugnen und weiter den „starken Mann“ zu spielen, um nicht ihre Existenz und ihre Partnerschaft aufs Spiel zu setzen. Das verschlimmert wiederum die depressive Erkrankung. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sind einige Veränderungen unserer sozialen Wahrnehmung notwendig. Denn solange sich das überkommene Rollenbild vom starken, konkurrenz- und wettbewerbsorientierten Mann, der die Familie ernährt, nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern vor allem auch in unseren Köpfen nicht verändert, werden es Männer auch in den nächsten Jahren mit ihrer depressiven Erkrankung schwer haben.

## Hilfen für depressive Männer

Damit Männer ihre Depression nicht zu lange „verschleppen“, muss es mehr unkonventionelle Angebote geben, in denen Betroffene ganz selbstverständlich über ihre Befindlichkeiten, Probleme, Wünsche und Bedürfnisse sprechen können. Kurz: Alles, was den Zugang zu Hilfsangeboten auch für Männer erleichtert und die Hemmschwelle, Unterstützung zu suchen, senkt. Hilfreich kann auch der Kontakt zu anderen betroffenen Männern sein, beispielsweise in Onlineforen und Selbsthilfegruppen. Diese unterstützen dabei, Vorbehalte abzubauen, Gleichgesinnte zu finden und durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Männern den Zugang zu einer Therapie zu erleichtern.

Auch die stationäre Behandlung von Depressionen sollte stärker auf die Bedürfnisse männlicher Patienten zugeschnitten werden, denn Männer haben andere Anforderungen an eine Therapie als Frauen. Dazu gehört, dass sie vielfach Hemmungen haben, sich in einer Gruppe vor Frauen zu öff-

nen und daher lieber unter sich sind, wenn sie über ihre Gefühle sprechen. Deshalb sollten spezifische Männergruppen im Therapieregime enthalten sein. Auch die üblichen Angebote in den Kliniken in Richtung Sport-, Tanz-, Kunst-, Bewegungs- und Ergotherapie sollten männerspezifischer gestaltet werden. Boxen, Fußballspielen und andere Mannschaftssportarten, die Arbeit mit Holz und Stein oder auch Trommeln und Gitarre spielen wären für Männer geeigneter als die üblichen, doch recht frauenspezifischen Angebote. Außerdem sollten das männliche Rollenbild und ihr Selbstbild stärker in den Fokus der Therapie gerückt werden.

Was auch helfen würde, wären mehr Vorbilder: Männer, die in einer Klinik waren, sich eine Auszeit genommen haben und wieder zurückgekehrt sind und offen darüber berichten. Leider gibt es davon noch immer zu wenige. Was fehlt, sind Männer wie Thomas Müller-Rörich, die sich „outen“ und anderen Mut machen, indem sie zeigen, dass man auch nach einer psychischen Erkrankung wieder in der Gesellschaft ankommen und weiterarbeiten kann. Bis dato haben nur einige Prominente offen über ihre psychischen Krisen gesprochen, wie beispielsweise der Fußballtrainer Ralf Rangnick, der nach einer Krise wieder in seinen Job zurückgekehrt ist – bis heute gibt es allerdings keinen aktiven Fußballer der Bundesliga, der sich geoutet hat und weitermachen konnte (Sebastian Deissler z. B. musste aufhören).

Auch Herbert Grönemeyer hat sich mit einer psychischen Krise geoutet und 2010 für einen offeneren Umgang mit psychischen Problemen plädiert. Ihm selbst hat nach dem Tod seiner Frau Anna eine zweijährige Therapie geholfen. Durch seine eigene Krise erkannte er:

*„Ich glaube, dass der Mensch durch seine Schwäche besticht. Da wird er einzigartig, nicht im Erfolg. Was wir als Menschlichkeit beschreiben, ist im Grunde die Öffnung der Schwächen. Wenn man also versucht, sich über die Schwäche aneinander anzunähern, dann entsteht wirklich Nähe.“*

## Literaturhinweis

Maxeiner, Sandra; Rühle, Hedda: Dr. Psych's Ratgeber Depressionen – Damit ihr wisst, wie ich mich fühle! Jerry Media Verlag, 2015  
[www.jerrymedia.eu](http://www.jerrymedia.eu), [www.dr-psych.com](http://www.dr-psych.com)  
[www.was-wirklich-zaehlt-im-leben.de](http://www.was-wirklich-zaehlt-im-leben.de)