

Ralf Ruhl

## Verletzte Helden

**Männer verbergen Depression oft hinter Schweigen oder Aggression. Sie wollen sie nicht wahrhaben, sind aber besonders gefährdet, insbesondere in Hinsicht auf soziale Isolation, Sucht und Suizid. Dabei gibt es durchaus männerspezifische Bewältigungsstrategien.**

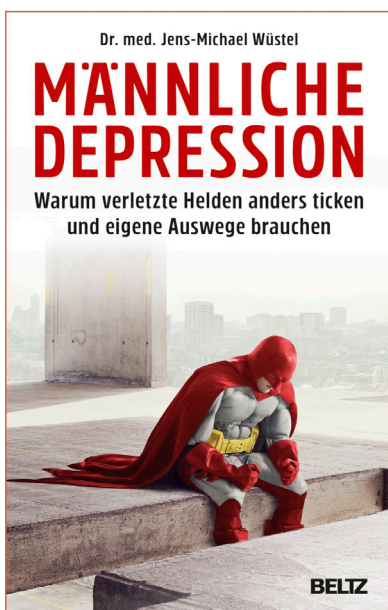
Psychische Erkrankungen sind inzwischen der Hauptgrund für Fehltage am Arbeitsplatz. Nach einer aktuellen Untersuchung der Krankenkasse DAK liegen sie über 50 Prozent höher als noch vor zehn Jahren. An der Spitze der diagnostizierten Erkrankungen: Depressionen. Den höchsten Anstieg im Vergleich zum Vorjahr gab es bei erwerbstätigen Männern zwischen 20 und 25 Jahren.

Höchste Zeit, sich um Männer und ihre Krisenbewältigung zu kümmern. Denn die ist deutlich anders als bei Frauen. Das Cover von Jens-Michael Wüstels Buch macht das deutlich: Vor der Silhouette einer Großstadt sitzt ein Mann im Superman-Kostüm, den Blick nach unten ins Leere gerichtet, die Schultern angespannt, die Fäuste geballt, der

Bauch eingezogen. Das ist kein Held, der siegreich aus der Schlacht zurückkehrt. Das ist keiner, der vor Lebensfreude sprüht. Das ist ein Mann, der an den Anforderungen des Alltags und seiner Rolle leidet. Und scheitert, weil er das Leiden sich nicht eingestehen kann. Und weil es niemand sieht, um mit ihm darüber zu sprechen und ihn zu unterstützen.

### Depression und männliches Rollenbild

Denn Hilfsbedürftigkeit gehört nicht zum männlichen Rollenbild. Deshalb nennen Männer ihre Depression auch lieber Burn-Out. Weil das besser zum kräftigen Malocher passt, im Büro wie auf der Baustelle. Aber was tut ein Mann, wenn er es nicht mehr aushält? Einen trinken, aber meist mehrere. Exzessiv Marathon laufen. Fremde Frauen verbrauchen. Untergebene anschreien. Frau und Kind verprügeln. Abhauen. Aus dem Leben des Sohnes verschwinden. In Kindheit und Jugend erlittene Gewalt, das wird in vielen zitierten Fallgeschichten deutlich, ist ein häufiger Auslöser für Depressionen.



Dr. med. Jens-Michael Wüstel

**Männliche Depression**

Weinheim: Beltz 2018

247 Seiten | 18,95 Euro | ISBN 978-3-407-86510-6 | [mehr Infos](#)

Erlittene Traumata, so Wüstel, sind »quasi die Maximalausprägung von Stress«. Denn das Trauma geht nicht vorbei, etwas Ruhe und ein paar Wochen Urlaub helfen nicht. Denn Trauma heißt, dass der Mann in seinem Ich erschüttert ist. Seine Existenz steht auf dem Spiel. Es geht um das Sichern des eigenen Lebens, manchmal auch schlicht ums Überleben. Deshalb können die Bedürfnisse und Lebensäußerungen anderer Menschen auch bestenfalls rudimentär wahrgenommen werden.

Höchste Zeit, eine andere, nicht zerstörerische und selbstzerstörerische Bewältigungsstrategie auszuprobieren. Aber wie, wenn man kaum die Kraft und Energie hat, morgens aufzustehen? Wenn das Einzige, was einen dazu bringt, der Wecker ist, der an die Arbeit ruft?

### Das Fünf-Schritte-Programm

Wüstel zeigt in einem Fünf-Schritte-Programm zunächst einen »Notfallkoffer«. Er betont, wie wichtig es ist, dass der Mann sich zunächst einen – inneren wie äußeren – Schutzraum sucht, in dem er sich sicher und wohl fühlt. Ein Plan, eben die »Fünf Schritte«, gibt Sicherheit. Und die sehen auf den ersten Blick ziemlich unspektakulär und alltäglich aus: Ernährung steht am Anfang. Weil Männer zu viel, falsch und schlechte Nahrungsmittel essen. Bewegung und Fitness sind die zweite Komponente. Weil die meisten Männer zu viel sitzen. Oder exzessiv Sport treiben. Bewusste Aktivierung und Selbstwahrnehmung gehören hier zusammen. Schritt drei zielt auf eine meditative Haltung hin. Gelassener reagieren – und damit selbstbestimmt, das ist das Ziel. Denn was ich selbst in der Hand habe, kann mich nicht überschwemmen. Was besonders für Gefühle



© Andreas Siegel | photocase.de (Symbolbild)

gilt. Panikattacken kann so vorgebeugt werden, Sicherheit eingeübt werden. Weitergehend werden mithilfe von Imagination die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die auf der inneren Bühne agieren, identifiziert. Dabei kann Mann erkennen, welche Ressourcen und positiven Kräfte brach liegen und darauf warten, einen angemessenen Platz im Selbstkonzept zu bekommen. Zuletzt können mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, dt. etwa: Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen) eingefahrene neuronale Muster aufgebrochen werden. Dabei müssen Gefühle nicht unbedingt erkannt und benannt werden. Für Männer, denen es schwerfällt, sich reflexiv mit sich selbst zu beschäftigen, kann dieser Aspekt sehr hilfreich sein.

Wer aktiv einen Weg aus seiner Depression gehen will, der findet hier Verständnis für seine Lage, Fallgeschichten, die zur Reflexion der eigenen Geschichte anregen und ein Programm, mit dem sich auch zusätzlich zu oder nach einer Kur, Reha oder Therapie Körper und Psyche stärken lassen.



**Autor***Ralf Ruhl*

Vater eines Sohnes und einer Tochter, lebt in Göttingen. Begeisterter Vorleser zu Hause, manchmal auch in Kita und Schule. Pädagogischer Mitarbeiter in der Männerberatung des AWO-Kreisverbands Werra-Meißner. Außerdem ist er seit über 25 Jahren journalistisch aktiv.

✉ [Ralf.Ruhl@t-online.de](mailto:Ralf.Ruhl@t-online.de)

🌐 [www.vaeter-zeit.de](http://www.vaeter-zeit.de)

**Redaktion**

Alexander Bentheim (V.i.S.d.P)

✉ Postfach 65 81 20, 22374 Hamburg

📞 040. 38 19 07

✉ [redaktion@maennerwege.de](mailto:redaktion@maennerwege.de)

🌐 [www.maennerwege.de](http://www.maennerwege.de) | [www.facebook.com/maennerwege](https://www.facebook.com/maennerwege)

**Links**

Im Text **orangefarbige Begriffe** sind interaktive Verweise auf weiterführende Informationen.

**Zitiervorschlag**

Ruhl, Ralf (2023): Verletzte Helden. Jens-Michael Wüstel's »Männliche Depression« (Weinheim 2018, Rezension). [www.maennerwege.de](http://www.maennerwege.de), Mai 2023

**Keywords**

Depression, Erkrankung, Männergesundheit, Selbstwirksamkeit

**Allgemeine Hinweise zum Online-Angebot von MännerWege.de**

Für die Richtigkeit der in einem Beitrag verwendeten und zitierten Informationen sind ausschließlich die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Jede nicht-autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung eines Beitrags als Nachdruck oder im Dateiformat zu kommerziellen Zwecken stellt eine Verletzung des geltenden Urheberrechts dar und ist nicht gestattet. Bei jeder nicht-kommerziellen Verwendung erbitten wir einen Link und/oder ein Belegexemplar. Die in einem Beitrag veröffentlichten Ansichten spiegeln die der Autoren und Autorinnen wider und entsprechen nicht unbedingt auch der Meinung der Redaktion. Mit der Publikation eines Beitrags möchten wir die Vielfalt männlicher Lebensweisen, Erfahrungen und Meinungen illustrieren, insbesondere wenn diese zum produktiven Dialog zwischen Geschlechtern, Generationen und Kulturen beitragen.