

Was macht Männer psychisch krank?

1. Der Mann – das schwache Geschlecht

Der Philosoph Pythagoras (im 6. Jh. v. Ch.) hat uns nicht nur mathematische Formeln für den Unterricht beschert (z. B.: $a^2 + b^2 = c^2$); er hat uns auch eine Geschlechter-Formel hinterlassen, die den Europäern ebenfalls – leider – in Fleisch und Blut übergegangen ist: „Es gibt ein gutes Prinzip, das die Ordnung, das Licht und den Mann geschaffen hat und ein schlechtes Prinzip, das das Chaos, die Finsternis und die Frau geschaffen hat.“ Gut zweitausend Jahre bestand kein Zweifel an der Stärke und Überlegenheit des Mannes, auch was seine Gesundheit und Lebensdauer angeht. Die Tatsache, dass Frauen früher schneller Opfer von schlechten hygienischen Bedingungen und einer nicht vorhandenen Geburtenkontrolle wurden, untermauerte diese Sicht.

Heute kommt uns die Formel von Pythagoras als sexistischer Grössenwahn vor. Ja, seit durch modernes Gesundheitswesen und Vorsorge die Frauen auch medizinisch die gleichen Gesundheitschancen wie Männer haben, verkehren sich die Verhältnisse ins Gegenteil: Die Männer erscheinen psychisch und physisch als die Schwächeren; einzig in Körpergrösse, -gewicht, -kraft und -schnelligkeit sind sie noch den Frauen überlegen.

So erweisen sich Frauen nicht nur in Notsituationen (Bombenangriffe, Gefängnis, KZ u.a.m.) stabiler als Männer, sondern auch grundsätzlich wird den Frauen höhere Vitalität, Widerstandskraft und Lebenserwartung bestätigt.

Statistiken belegen: Männer sind anfälliger für alle Krankheiten, ausser Krankheiten, die die funktionalen System der Fortpflanzung betreffen. Spitäler und Heime für chronisch Kranke sind von doppelt so vielen Männern wie Frauen belegt. Männer sterben früher als die Frauen usw. Kurz: „Das schwache Geschlecht, das ist der Mann. Der männliche Organismus ist empfindlicher gegenüber Traumata, Krankheiten, Stress und Pressionen der Umwelt“ (Colette Chiland 1984).

2. Der Mann – das pathologische Geschlecht?

Auch psychisch wird der Mann als das schwächere Geschlecht gesehen. Autorinnen wie Autoren klagen, Männer lebten in einem „Gefühlspanzer“ und könnten ihre Gefühle nicht adäquat oder gar nicht äussern, ja ihre Gefühlswelt sei verarmt; sie seien meist narzistisch eingemauert, wahn- oder/und zwanghaft, im Tiefsten hilflos und unsicher usw .

Ich persönlich nehme solche von Frauen erstellte Analysen über uns Männer zu Herzen, vor allem dann, wenn sie auch die Rolle der Frau in diesem schrecklichen Spiel des Patriarchalen ehrlich anschauen (wie z.B. Andrea Gysling: Der grenzenlose Mann). Aber ich stimme nicht in den schuldgeladenen Chor der Männer ein, dass wir Männer so pathologisch seien. Es geht gerade um die Wiederentdeckung unserer Tiefen-Würde als Mann, die in der Tat oft schwer unter die Räder geraten ist: unter die Räder der europäischen Entwicklung, unter die Räder unserer modernen Gesellschaft und unter die Räder unserer persönlichen Geschichte – mit Tragik und Schuld.

Zunächst aber noch ein Blick in die Statistik. Hier überrascht, dass die psychische Auffälligkeit bzw. Erkrankung im Kindesalter bei Jungen dreimal so hoch wie bei Mädchen; im Jugend- und früheren Erwachsenenalter sind die Werte "ziemlich ausgeglichen"; im späteren Erwachsenenalter überwiegt der weibliche Anteil. Insgesamt gibt das einen kleinen Überhang bei den Männern. Im Einzelnen sind die „mentalen Störungen“ folgendermassen (in Prozent der Population) verteilt:

	Männer	Frauen	Beide
Affektive Störungen			
Schwere depressive Episode	12,7	21,3	17,1
Manische Episode	1,6	1,7	6,4
Dysthymie („milde Depression“)	4,8	8,0	6,4
Angststörungen			
Panikstörungen	2,0	5,0	3,5
Agoraphobie	3,5	7,0	5,3
Sozialphobie	11,1	15,5	13,3
Einfache Phobie	6,7	15,7	11,3
Generalisierte Angststörung	3,6	6,6	5,1
Suchtmittelmißbrauchsstörungen			
Alkoholmissbrauch	12,5	6,4	9,4
Alkoholabhängigkeit	20,1	8,2	14,1
Drogenmissbrauch	5,4	3,5	4,4
Andere Störungen			
Antisoziale Persönlichkeit	5,8	1,2	3,5
Nicht affektive Psychose	0,6	0,6	0,7
Gesamt	48,7	47,3	48,0

Quelle: Terrence Real („Mir geht's doch gut“ 1999: 85)

Also kein Grund zur Besorgnis für die Männer? Nicht ganz. Die Statistiken zeigen eigentlich nicht das Vorhandensein der psychischen Erkrankung, sondern nur, inwieweit Männer (und Frauen) ihre psychischen Erkrankungen dokumentieren. Bekanntlich tun sich die meisten Männer schwer, Krankheiten und erst recht psychische Erkrankungen zu akzeptieren. Ein Herzinfarkt wird im Nachhinein eher noch wie eine verklärte Wunde im Wettbewerbskampf akzeptiert; aber eine Depression, eine Zwangs- oder Suchterkrankung ist ein zu verbergendes Stigma. Nicht zu vergessen: Manche Erkrankungen gerade im Bereich Sucht - der bevorzugten Krankheitsnische der Männer - sind noch gar nicht erfasst, wie die Arbeits-, Spiel-, Sex, Erfolgs- und neuerdings auch Internetsucht.

Halten wir fest: Männer erkranken psychisch auf keinen Fall weniger, sondern mehr als Frauen. Sie können aber ihre psychische Erkrankung besser vertuschen oder kaschieren. Die Rede, dass Frauen psychisch labiler und depressiver seien, ist eine Abwehr alter Männlichkeit, um die eigene psychische Geschwächtheit nicht anerkennen zu müssen.

3. Männer leiden am alten Männerbild – Medizinsoziologischer Aspekt

Die biologische und psychische Geschwächtheit des Mannes wird sozial verstärkt oder gar mit hervorgerufen durch das leider immer noch herrschende alte Männlichkeitsideal von Härte, Leistung, Konkurrenz, Egoismus, Beherrscher der Frauen und Coolness. Dieses Ideal (in jedem Western und James Bond Film verherrlicht) führt zu

- eingeschränktem Gefühlsleben,
- Homophobie (Angst vor Homosexualität, Zärtlichkeit und Intimität unter Männern),
- Kontroll-, Macht- und Wettbewerbszwängen,
- gehemmtem sexuellen und affektiven Verhalten,
- Sucht nach Leistung und Erfolg.

Die Folge davon ist ein „halbes“ und „gefährliches“ Leben. Aus den vielen Phänomenen erwähne ich nur den Herzinfarkt. „Studiert man das Merkmalbild der ‚Herzinfarkt-Persönlichkeit‘, so fällt auf, daß es eigentlich ziemlich exakt mit dem Idealbild des supermännlichen Mannes der Leistungsgesellschaft übereinstimmt. (...) So sieht der energiegeladene, ehrgeizbesessene Tatmensch aus, der sich durchsetzt und sich nirgends kleinkriegen lässt“ (Horst Eberhard Richter).

Ich vertrete die These, dass die alten Männlichkeitsideale von der Gesellschaft ausgewählte und akzeptierte Krankheitssymptome sind. So wird das Abspalten von Gefühlen als notwendiger Schutz und Cleverness in der modernen Gesellschaft hochgehalten; die ausagierende Form der Depression (irrationale Aktionen, etwa Wut-Ausbrüche, als verschleiender Ausdruck des Sinnlosigkeitsgefühls) gilt als energievoller Ausdruck; Persönlichkeitsstörungen (nicht nur die asoziale, sondern ebenso die hysterische, zwanghafte oder wahnhaftige) werden im Wettbewerbskampf als „nützlich“ verteidigt; und nicht zuletzt wird der „Narzissmus“ als Zeichen des Erfolgs und der Stärke umgedeutet. Ich bin immer wieder aufs Neue erschüttert, wenn ich sehe, wie viele psychisch schwerer erkrankte Männer in Leitungspositionen sitzen, und wie der sogenannte „kleine Mann“ darunter leidet, ganz zu schweigen von Frauen und Kindern.

Die meisten Männer halten energisch an ihrem - letztlich leidvollen und Leid stiftenden - Zustand fest; ansonsten müssten sie die Hälfte ihrer Macht an die Frauen abgeben oder/und die tieferen Wurzeln des Zustandes wahrnehmen, nämlich:

4. Woran Männer im Kern psychisch leiden

Die Antwort lautet: Dass sie sich *als Mann* wertlos fühlen. Das ist ja zum Lachen oder Weinen, wird vielleicht jemand einwenden: Männer fühlen sich doch, wie das Anfangszitat von Pythagoras lehrt, letztlich als das Wertvollere. Meine Erwiderung: Männer fühlen sich im Tiefsten und Innersten, d.h. in ihrem Kern so wertlos, dass sie nach aussen extrem das Gegenteil demonstrieren müssen. Die alten Männlichkeitsideale sind einerseits Mitgrund dafür, dass Männer nicht tief genug in sich und ihre Schwächen hineinspüren (können), denn das ist ja nach den alten Idealen verboten und Ausdruck weibischer Schwäche; andererseits versuchen Männer mit diesen Idealen, die innere Wertlosigkeit zu übertünchen, indem sie das Gegenteil demonstrieren.

Aber warum sollen sich Männer in ihrem Innersten so wertlos fühlen? Ich gehe von folgendem historischen Modell aus: Vor dem Patriarchat gab eine ganz lange Epoche des matriarchalen Kulturen, wie z.B. die weltweit verbreitete Verehrung der Wildschweingöttin bezeugt. Diese waren mehr am Zufall und Zyklischen orientiert. Die Männer hatten wohl in den einzelnen Gesellschaftsstrukturen auch verschiedene Rollen und Funktionen. Alle dienten aber der „grossen mütterlichen Gottheit“. Aus welchen Gründen auch immer kam es zu einem „Gegenschlag“: Die Männer fingen an, alles Weibliche anzugreifen, es zu unterdrücken, ja, es auszurotten, was natürlich nicht ging, wenn sie überleben wollten. Ab jetzt galt der Wert des Mannes: „nur nicht wie die Weiber“. D.h. Mannsein definierte sich als Negation: Nicht-Frau. Und das ist bis heute so geblieben. Es gibt keine positive Definition von Mannsein.

Dem entspricht die psychoanalytische Sicht, die seit Alexander Mitscherlich's „Die Vaterlose Gesellschaft“ immer wieder neu bestätigt wurde: Der heranwachsende Junge hat kein Vorbild für das, was Mannsein bedeuten könnte. Mit jedem Jungen beginnt die verzweifelte Suche nach dem, was Mannsein sein könnte, wieder am Nullpunkt, als hätte es vorher keinen Mann gegeben. Denn: Der Vater erweist sich als ein Wesen, welches sich verletzt zurückzieht oder/und verletzend dreinfährt oder –schlägt. Mannsein wird dem Jungen also als etwas vorgelebt, was verletzt ist oder/und verletzt. Damit erfährt der Junge in seinem Tiefsten und Innersten: Mannsein lohnt sich nicht. Es ist letztlich öde und leer, nämlich so geartet, dass der erste und wichtigste Vertreter verletzt ist oder selbst verletzt. Und das eigene, möglicherweise wachsende Mannsein im Jungen selbst wird als „wert“

erlebt, vom Vater verlassen oder/und verletzt zu werden. Vater und Mannsein wird nur erlebt als Pflicht, für die Familie zu „sorgen“, d.h. Geld heranschaffen.

Das ist die sogenannte „Vaterwunde“, die aber mit der „Mutterwunde“ einher geht. Denn in emotionalen Dingen schickt der Vater den Sohn zur Mutter, der „emotionalen Umschlagstelle“. Und so wird die Mutter vom Sohn aufs Ganze als emotional übermächtig erlebt. Genau wie der Vater, der sich verletzt von der Mutter zurückzieht, versucht dann der Junge sein werdendes Mannsein zu retten, indem er es innerlich als Negation alles Weiblichen definiert. Es gibt ja keinen Vater, der den Sohn aus der Mutterglocke herausholt und ihm die Welt, seine Welt als werdender Mann auf „männliche“ Weise eröffnet; das geschieht nur auf „weibliche“ Weise, eben durch die Mutter, durch deren Auge er sogar den Vater wahrzunehmen lernt. Wie der Vater und eine männliche Welt wirklich ist, erfährt er nie.

Auf diesem Hintergrund wird die fatale Bedeutung der alten Männlichkeitsideale offenkundig. Mit ihnen versuchen junge und alte Männer, sich verzweifelt gegen das als überdominant erfahrene Weibliche (Mutter) zu wehren; andererseits kann Mann sich mit ihnen in eine konstruierte Welt zurückziehen, in der der Schmerz, dass Mannsein sich letztlich nicht lohnt, erträglich werden soll. Und so geht das von Generation zu Generation, ohne dass der einzelne Mann die Generationenkette sprengen könnte.

Damit schliesst sich auch der Teufelskreis von psychischer Erkrankung und alten Männeridealen: „Innerhalb dieser Entwicklung endet der Mann als das einsamste Wesen auf Erden und seine ‚Erfolge‘ erweisen sich als zunehmend bedeutungslos. So ist er letztlich zur Depression und/oder Flucht durch Selbstzerstörung verurteilt. Je männerlicher ein Mann heute ist, desto zutreffender ist das alles für ihn“ (Herb Goldberg).

Die Männerbewegung will aus diesem Teufelskreis herausfinden. Männer – bisher vornehmlich aus der (oberen) Mittelschicht - haben sich zusammengefunden, um die tragische Generationenkette gemeinsam zu sprengen und etwas von dem neu zu erfahren, was Mannsein und Mannwerden sein könnte. 25% der Männer möchten sich ändern; 10% sind in Männergruppen (gewesen); 5 % arbeiten an sich. Und dieses Arbeiten an sich ist eine Expedition in ein unbekanntes, unerforschtes Gebiet unter dem Manifest:

„Wir als Männer, wollen unsere volle Menschlichkeit wiederhaben. Wir wollen nicht mehr länger in Anstrengung und Wettbewerb stehen, um ein unmögliches, unterdrückendes, männliches Image zu erreichen – stark, schweigsam, cool, nett, gefühllos, erfolgreich, Beherrscher der Frau, Führer der Männer, reich, brillant, athletisch und heavy... Wir möchten uns selbst gerne haben, wir möchten uns gut fühlen und unsere Sinnlichkeit, unsere Gefühle, unseren Intellekt uns unseren Alltag zufriedener leben“ („Berkley Men's Center“, Kalifornien, 1970).

5. Männer, wollen wir wirklich gesund werden? - Auf der Suche nach „Vollmacht“

Aber so einfach ist das mit der Heilung nicht. Die Vater- und Mutterwunde bedeutet eine innerseelische „Verlassenheitsverletzung“; und diese hat vor allem nach Aussen zwei sichtbare Pole: Minderwertigkeits- und Grandiositätsgebärden, Ohnmacht und falsche Macht; meist gibt es ein Hin und Her zwischen diesen Polen; manchmal ist ein Mann zuhause mehr der Pantoffelheld, im Betrieb aber der Herrscher oder umgekehrt. Die gesunde Mitte eines tragenden Selbstwertes in Vollmacht fehlt.

Hineinspielt dann auch die Spannung von Opfer und Täter. Viele Männer kippen schnell in ein Minderwertigkeitsgefühl, wenn sie zur Kenntnis nehmen müssen, wie viel Männer in dieser Welt zerstört haben und zerstören, wie sehr Männer Frauen ausgebeutet haben und ausbeuten. Sie identifizieren sich zu stark mit den Opfern oder/und versinken in einem unangemessenen Schamgefühl. Das sich Verlieren im Opfer-Gefühl wird durch die Tatsache unterstützt, dass der „kleine Mann“ oft auch Opfer der mächtigen Männer ist; er kommt unter die Räder der Maschinerie, die Männer in Gang gebracht haben.

Andererseits werden alle Männer immer auch zu Tätern oder Mit-Tätern, wenn sie patriarchale Strukturen transportieren und zuhause oder in der Arbeit Menschen abwerten, gefühllos, gewalttätig oder sadistisch werden – geheim oder offenkundig; dagegen ist kein Mann in unserer gesellschaftlichen Situation gefeit. (Bis vor kurzem war die Gewalttätigkeit im häuslichen Alltag ein Tabu-Thema; die Männerbewegung hat es öffentlich gemacht.) Kurz: Im Hin und Her zwischen Minderwertigkeits- und Grandiositätsgebaren, zwischen Opfer- und Täterrolle wiederholen oder intensivieren Männer das, was die Väter vorgelebt haben: sich verletzt zurückziehen oder/und selbst verletzen.

Die meisten angestrebten Heilungsprozesse kommen nicht in Gang, weil das Hin und Her zwischen Minderwertigkeits- und Grandiositätsgebaren, zwischen Opfer- und Täterseite in eine Stagnation führt. Der dritte Weg in die Vollmacht fehlt. Dieser würde jenseits vom Versinken in der Ohnmacht und dem sich Aufplustern in der Macht zur Gewissheit führen: Ich bin als Mann wert, die Welt, meine Welt als Mann zu gestalten; ich bin würdig, d.h. schwach und stark zugleich.

Ich betone: Es ist ein langer Weg, den der Einzelne – mit anderen Männern - wagen muss. Oft erscheint er unbegehrbar, weil ja die Würde von Mannsein im Zuge des Patriarchalen über mehr als 2000 Jahren unter die Räder gekommen ist.

6. Würde der männlichen Leibgestalt - Visionen zur Gesundheit

Nach dem alten Männerideal des Macho heisst gesund: stark, nicht schwach wie die Frauen, arbeitsfähig, konstant (d.h. beharrend auf eigenen Ideen), sexuell anmachend usw. Dagegen hat sich in der Männerbewegung zunächst die Richtung des „Softi“ gewehrt. Gesund heisst nach ihnen: weich, durchlässig, unbestimmt und unstedt, sexuell indifferent usw. Beides lässt das Zentrum ausser Acht: Die Würde, die Vollmacht von Mannsein.

In der kritischen Männerforschung ist das Thema „Leib – Körper“ mehr und mehr ins Zentrum gerückt, und das mit Recht: Sich wertvoll Fühlen ist ein *leibhaftige Gehehen*. Sex als biologisches Geschlecht und gender als soziales Geschlecht sind nur möglich in einem männlichen (bzw. weiblichen) Leib. Von daher halte ich es für die seelische Gesundheit für zentral, dass Männer sich auf ihre Leib-Existenz konzentrieren. Zum alten Männerbild gehörten die beiden Extreme: Idol-Körperlichkeit (z.B. James Bond) und Vernachlässigung des Leiblichen (Ich brauche nicht zum Arzt; wenn ich dicker bin, macht das nichts...), d.h. in seine Leiblichkeit vernarrt sein, oder/ und sie hassen. Das Dritte wäre, uns als typisch männliche Leibgestalt gern gewinnen und lieben. Und da gibt es eben so viele unterschiedliche Gestalten.

Die Leib-Existenz ist zugleich die beständige Mahnerin unserer Sterblichkeit. Gesünder leben heisst deshalb auch: Im Angesichts unseres eigenen Todes und leben, aber auch im Angesichts des Todes der geliebtesten wie gehassten Menschen. Das ist eine alte Weisheit: ars moriendi, die Kunst des Sterbens, um das Leben zu gewinnen.

Leibbezogenheit heisst auch: Hinspüren, wie sich unser Körper wandelt; was er für Verletzungen und Freuden von früher in sich trägt. Unser Leib, was sonst, ist die „Bibliothek“ oder das Sammelgefäss unserer persönlichen Geschichte.

Leib-Existenz heisst immer auch verletzlich sein. So gehört es biologisch zu uns, dass wir krank werden. Es gehört sozial zu uns, dass andere uns verletzen und wir sie. Es gehört psychisch zu uns, dass wir immer mal „neben uns“ sind. All das sind keine zu unterbindenden Betriebsunfälle, sondern schmerzhaft Phänomene, die uns zur Besinnung provozieren können.

Kinder sind, falls nicht schon verbogen und verletzt, noch unmittelbarer als Leib-Existenz präsent. Die Selbstverständlichkeit, sich zu bewegen, dabei etwas für Erwachsene bereits

Ungewohntes wagen, die Stimme einzusetzen, versonnen zu spielen usw. - das alles steht dem Mann gut an, der gesünder werden will, denn es ist ein unmittelbarer Ausdruck von Würde und Vollmacht.

Nicht zuletzt: Die Depression als eine weltweit verbreitete Erkrankung auch bei Männern stellt ja immer wieder schmerzhaft die Frage: „Wozu das ganze Leben; es ist doch alles sinnlos.“ Männer, die gesünder leben wollen, weichen dieser Frage nicht aus, bis dahin, dass sie alte und neue mystische Traditionen zu Hilfe rufen, um sogenannte Sinn-Inseln zu finden, auf denen die Tiefengewissheit um Sinnvolles, Gefülltes ungefragt da ist, auch wenn wir danach wieder in das Meer „Sinnlosigkeitsgefühl“ stürzen sollten.

Zum Schluss: Gegen Pythagoras betonen wir heute, in Mann *und* Frau sind Licht und Schatten, Sonnenhaftes und Nacht, Ordnung und Chaos zusammen vorhanden. Psychische Gesundung beginnt, wenn diese Einsicht von Männern (und Frauen) ins Leibhaftige übersetzt wird. Das Leben dieser Gegensätze auf meine männliche Art ist einzigartig und kann mir keiner vorschreiben; es ist das Wagnis meiner Lebens-Gestaltung.

Kontaktadresse:

Dr. Sturmius Wittschier

Postalisch: c/o R. Rother, Seestr. 343, 8708 Männedorf

Mobil: ++41 +79 602 61 09