

Männliche Depression

Warum verletzte Helden anders ticken und eigene Auswege brauchen. Mit 5-Schritte-Programm

Bearbeitet von
Von Jens-Michael Wüstel

1. Auflage 2018. Buch. 247 S. Softcover
ISBN 978 3 407 86510 6
Format (B x L): 13,7 x 21,5 cm
Gewicht: 374 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie, Klinische Psychologie > Psychopathologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Dr. med. Jens-Michael Wüstel

MÄNNLICHE DEPRESSION

Warum verletzte Helden anders ticken
und eigene Auswege brauchen



Leseprobe aus Wüstel, Männliche Depression, ISBN 978-3-407-86510-6

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86510-6)

[isbn=978-3-407-86510-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86510-6)

DAS LEIDEN IM VERBORGENEN

Wenn wir die Zahlen betrachten, so scheint die Angelegenheit klar. Bei Frauen wird bis zu drei Mal häufiger eine Depression diagnostiziert als bei Männern. Jedoch gibt es keine biologischen oder evolutionspsychologischen Gründe, die diesen Unterschied erklären. Vielmehr tun sich sowohl Laien als auch Therapeuten* bis heute schwer, Männer mit der Diagnose Depression zu konfrontieren. Woran liegt das?

Männer sind Meister der Verschiebung und Verdrängung. Diese durch Sigmund Freud geprägten Begriffe beschreiben einen unbewussten Umgang mit nicht erträglichen Gefühlen. Männer haben keine Depression, sie haben stattdessen »Probleme«. Sie haben »Stress« oder ein »Burnout«. Gefühle, die nicht zugelassen werden können, erfahren eine sogenannte Besetzung in einem anderen, akzeptableren Bereich. Ein Mann, der sich alleingelassen und missachtet fühlt, verschiebt diese Affekte zum Beispiel auf seine Arbeit, seinen Chef, seine Partnerin, seine Kinder. Fortan hat er also Probleme, die er – psychologisch zunächst entlastend – versucht in den Griff zu bekommen. Da der zugrunde liegende Konflikt jedoch ungelöst bleibt, vermehren sich die Probleme im Laufe der Zeit, anstatt weniger zu werden. Der Betroffene entfernt sich außerdem immer weiter von sich selbst, ist immer weniger in der Lage, sich und seine Empfindungen adäquat wahrzunehmen.

* Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Buch mehrheitlich die männliche Form verwendet. Gemeint sind stets auch weibliche Therapeuten, Ärzte und Führungskräfte.

Während depressive Frauen direkt leiden, führt der Mechanismus der Verschiebung dazu, dass der depressive Mann seine Umgebung – oftmals ungewollt – leiden lässt. Auch hier finden wir wieder die typische Verteilung von Ursachenzuschreibungen. Frauen tendieren eher dazu, eine »Schuld« bei sich zu suchen, und sie analysieren das zugrundeliegende Problem. Männer hingegen vollziehen eine Art Außenwendung, in der sie Hindernisse und Benachteiligung als von außen verschuldet sehen. Diese Sichtweise ist für die Partner, Kinder, Angehörigen und Freunde schwer belastend. Deren Zuneigung und Liebe wird vom depressiven Mann uminterpretiert als ein Hintergehen und Schwächen der eigenen Position. So finden sich alle Seiten oft in einer Position wieder, in welcher Kommunikation unmöglich geworden ist. Alle fühlen sich missverstanden bei gleichzeitig besten inneren Absichten.

In meiner psychotherapeutischen Praxis begegne ich häufig Männern, die sich im Stich gelassen fühlen und anderen die Schuld zuweisen. Stefan, ein Familienvater Ende dreißig, beschrieb seine Situation so:

Ich will für meinen Jungen nur das Beste. In der Pubertät sind sie schwierig, das ist mir klar. Aber er braucht Orientierung und eine gewisse Führung, sonst gerät er auf die falsche Bahn. Meine Frau ist da viel zu weich. Sie hat Verständnis für ihn, räumt die Socken und das Geschirr weg. Und merkt gar nicht, dass sie damit sein unsoziales Verhalten noch unterstützt. Dann soll ich abends und am Wochenende noch für eine gewisse Erziehung sorgen? Das frisst mich wirklich an, denn im Moment steht es beruflich auf der Kippe. Ich muss dort hellwach sein, um nicht ins Hintertreffen zu geraten. Da könnte ich es eigentlich gut gebrauchen, dass meine Frau mir zu Hause den Rücken freihält. Aber sie beschwichtigt immer, will vermitteln, wo auch mal eine harte Linie angezeigt wäre. Schließlich brauchen wir das alle irgendwie. Sonst erkennen wir nämlich nicht, wo es langgeht.

Stefan vermittelte im ersten Gespräch eine gewisse Härte. Er sprach von seinem Sohn, als wäre dieser eine Art Leibeigener oder Angestellter, den er »auf Trab bringen« wollte. Er hatte durch seine innere Haltung den Schutzraum Familie zu einer Kampfarena gemacht. Seine Frau fiel ihm in den Rücken, anstatt dass sie ihm diesen freihielt. Sie war in seiner Wahrnehmung zu weich und ver-

ständnisvoll, und sein Sohn war zu einem Gegner geworden, mit dem er sich täglich sinnlose Hahnenkämpfe lieferte. Typisch für diese Klientengeschichten ist auch die Erwähnung des Berufs. Stefan sah sich auch dort als unverstandener Kämpfer. Ich fragte ihn direkt nach dem Auftrag, den er für mich als Therapeut hatte. Sollte ich seine Frau überzeugen, dass er Recht hatte? Wollte er Absolution für die harte Linie gegenüber seinem Sohn? Es überraschte mich, dass er auf diese Frage eine klare Antwort hatte.

Ich möchte verstanden werden. Ich habe den Eindruck, gegen Wände zu laufen. Mir wäre fast schon die Hand gegen meinen Junior ausgerutscht, so sehr hat er mich mit seiner Art provoziert. Und meine Frau habe ich bereits mehrmals angeschrien. Ich will, dass wir alle wieder miteinander sprechen. Ich möchte mit meiner Position endlich wahrgenommen werden. Das habe ich als Vater und Ehemann verdient.

Stefan wollte »wahrgenommen werden«. Ohne es zu merken, hatte Stefan einen wichtigen Schlüsselbegriff für unsere Gespräche benannt. Es zählt nämlich zu den wesentlichen Bedürfnissen des Menschen, wertgeschätzt und geachtet zu werden. Jede Form einer kommunikativen Missachtung stellt deshalb eine Verletzung dar. Und diese Wunden fügte sich Stefan im Familienleben seit geraumer Zeit fast jeden Tag zu. Sein unerträglicher Druck auf Frau und Sohn hatte diese veranlasst, aus Selbstschutz dichtzumachen. Somit war eine Spirale emotionalen Schmerzes auf allen Seiten entstanden. Jedes Familienmitglied kommunizierte auf einer anderen Metaebene: Die Mutter übte Nachsicht aus einer reifen Erwachsenenposition heraus, Stefan bezog die typisch lenkende Elternrolle und versuchte dadurch seine Autorität zu untermauern; und sein Sohn verharrte noch in einer unreifen, kindlichen Rolle, die aber schon ihren Input aus der Erwachsenenwelt bezog. Ein solches kommunikatives Knäuel ist unauflösbar. Mit den Mitteln des Verstands ist hier keine Lösung zu erzielen. Diese belastenden Situationen steuern fast immer auf einen Super-GAU zu, der in Trennung und Zerwürfnis endet. Dabei meinen alle Beteiligten, vollkommen im Recht zu sein.

Vielmehr war Stefans Bedürfnis nach Wahrnehmung seiner Person der Schlüssel zur Behebung des inneren und äußeren

Konflikts. Wir sprachen lange über seine eigene Kindheit und Jugend, und dort zeigte sich, dass dieses Grundthema bereits angelegt war.

Wenn ich an meinen Vater denke, bin ich hin- und hergerissen. Er hat uns Kindern viele Freiheiten gelassen. Vielleicht zu viele, ich weiß es nicht. Aber manchmal hätte ich mir gewünscht, mehr an die Hand genommen zu werden. Ich hätte mir gewünscht, dass er mir zeigt, wie man angelt oder ein Floß baut. Solche Sachen eben. Er aber kam nach Hause, trank seine zwei oder drei Biere und las Zeitung. Dann wieder gab es Zeiten, da war er fast brutal. Wenn ich etwas kaputt gemacht hatte, setzte es Dresche, wie er es nannte. Die hatte er auch bekommen, behauptete er, und geschadet habe es ihm nicht. Er war in diesen Situationen fürchterlich ungerecht und hörte gar nicht zu, wenn wir Kinder versuchten, etwas zu erklären. Geschirr kaputt, eine Ohrfeige. Schlechte Noten, zwei Ohrfeigen. Meine Mutter hat dazu nie etwas gesagt. Sie hat die drohende Bestrafung wohl gern als Druckmittel uns Kindern gegenüber in Kauf genommen. Sie selbst hat außerdem immer mit Rückzug reagiert, wenn wir uns nicht so verhielten, wie sie es wollte.

Stefan hatte also als Kind das erlebt, was heute als Schwarze Pädagogik bekannt ist: Schläge als Mittel der Erziehung gepaart mit dem psychologischen Druck des Liebesentzugs und einer emotionalen Vernachlässigung kindlicher Bedürfnisse. Daraus entwickelte sich bei ihm der Wunsch, als Erwachsener endlich wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. In unseren Gesprächen konnten wir gut herausarbeiten, dass es viele Situationen in seinem Leben gab, in denen er sehr harsch reagierte, wenn er sich missachtet fühlte. Nun kam es bei ihm – wie bei den meisten Männern – zu einer Art Deckelung dieser Gefühle. Die beschriebene Verschiebung führte dazu, dass er mit seinem Bedürfnis und den damit verbundenen Affekten andere Lebensbereiche besetzte. Ausbildung, berufliche und soziale Stellung und Statussymbole erfüllten dabei eine Ersatzfunktion. Sie lieferten ihm die Wertschätzung, die er sich wünschte. Tragischerweise entfremden sie den Mann auch seiner selbst. Die zugrundeliegenden Gefühle werden quasi weggeschlossen, vergessen, sind kaum noch zugänglich.

So ist also nicht das Mannsein das eigentliche Problem; es sind vielmehr die in der Tiefe verborgenen Verletzungen, die wir alle

als Menschen im Laufe unseres Lebens erleiden. Männer nutzen jedoch oft zur Bewältigung ihres Schmerzes zwei Strategien, die in neuerer Zeit inadäquat und sogar von Nachteil sind: Einerseits verdrängen sie die mit dem Schmerz verbundenen Gefühle, was ihre ohnehin schlechtere emotionale Kompetenz weiter schwächt, und andererseits gehen sie fast immer in die Offensive. Statt Hilfe zu suchen und anzunehmen, agieren sie gegen ihre Umwelt und vermuten dort die Ursache für ihr Leid. Beide Strategien taugen in einer Berufswelt, die mehr auf Kommunikation als auf Hierarchie setzt, allerdings nichts mehr. Der postmoderne Mann hat also ein Anpassungsproblem, kein Daseins-Problem.

MÄNNER SIND ANDERS DEPRESSIV

Die klassische maskuline Außenwendung führt zu anderen Symptomen im Fall einer seelischen Überforderung als bei Frauen. Ein Mann neigt dazu, seine Gefühle – häufig nur die Wut – auszuagieren. Er wird aktiv, wo Ruhe und Rückzug heilsam wären. Er weist Schuld von sich und neigt zu aggressivem Verhalten bzw. allgemein zu mangelhafter Impulskontrolle. Oft wird behauptet, es sei »gut, alles herauszulassen«. Aber dies ist nur dann der Fall, wenn eine Achtsamkeit, die Einsicht in eigene Handlungsfolgen und ein authentisches Wahrnehmen eigener Gefühle damit Hand in Hand gehen. Dann, und nur dann kann die Wut reinigend sein und konstruktiv verarbeitet werden. Ansonsten – und das erleben viele Partner und Familien depressiver Männer – sind aggressive Ausbrüche nur zerstörend und belastend.

Männer wählen anfangs auch nicht den Rückzug. Während depressive Frauen recht schnell »still« werden können und in eine Art innere Eremitage flüchten, suchen seelisch belastete Männer plötzlich neue Herausforderungen, sogenannte Abenteuer oder gehen unverhohlenen Risiken ein. Nicht selten kommt es jahrelang vor der Diagnosestellung beim Mann zu Trennungen, amourösen Wirrungen, Wechsel im Beruf, Geldspekulationen oder auch Unfällen im riskanten Freizeitsport. Viele Klienten geben dann an, »endlich mal wieder etwas spüren« zu wollen. So war es auch bei Alexander, Mitte fünfzig, verheiratet, eine erwachsene Tochter, materiell abgesichert. In ihm hatte sich in den vergangenen Jahren ein Empfinden entwickelt, gar nicht wirklich zu leben.

Es ist, als wäre ich innerlich taub. Alles fühlt sich dumpf an. Ich bin unzufrieden, weil ich merke, dass ich die von mir erhoffte Perfektion in meinem Leben nie erreichen werde. Als ich jung war, konnte ich mir fast alles abfordern. Ich wollte die Welt sehen, Erfahrungen machen. Da fehlte mir aber das Geld. Also habe ich erstmal beruflich losgelegt. Jetzt habe ich Geld. Aber es sind so viele Jahre vergangen, dass ich gar nicht mehr weiß, wofür ich das Ganze brauche. Ich will das alles hinwerfen, abhauen und endlich anfangen zu leben. Ich will endlich mal wieder etwas spüren. Ansonsten werde ich ein lebender Toter.

Letztlich handelt es sich bei solchen Stimmungen um Hilferufe der Seele. Das Hinterfragen des Lebenssinns ist die Zuspitzung aller Sinnfragen. Ein gelingendes Leben sollte kongruent sein zu unseren inneren Werten. Natürlich klappt das nicht immer. Spannungen und Konflikte müssen wir alle bis zu einem gewissen Grad auch aushalten. Aber es ist gerade typisch, dass in einer Krise die wesentlichen Lebensbereiche auf den Prüfstand kommen. Beruf und Familie sind dabei die wichtigsten Felder, auf denen solche Fragen entschieden werden. Es sind aber auch jene Bereiche, denen schnell die scheinbare Schuld an der eigenen Unzufriedenheit zugewiesen wird. Männer, die ihren Lebenssinn hinterfragen, sind unberechenbar. Sie fühlen sich eingeeengt, in die Ecke getrieben. Sie ersticken förmlich an den Mechanismen, zu deren Entwicklung sie beigetragen haben. Was diese Männer so gefährlich macht, ist ihre drohende Kurzschlussreaktion. Sie werfen den Job hin, trennen sich von der Familie, saufen, schlagen um sich – real oder im übertragenen Sinn. Dass ihr Verhalten ein Hilferuf ist, kann im Lärm und Aktionismus von der Umgebung kaum wahrgenommen werden. Ein Teufelskreis beginnt ...

Wahrscheinlich ist in dieser männlichen »Tat-Depression« auch der Grund für die hohe Zahl gelungener männlicher Suizide zu suchen. Frauen ist oftmals eine deutliche Hemmung fast aller Handlungsimpulse anzumerken. In gewisser Weise ist dies natürlich auch ein Schutz vor suizidalen Akten. Therapeutisch wird deshalb immer versucht, zuerst die Stimmungslage der Patienten zu verbessern. Erst dann sollen Handlungsbereitschaft und Aktivität zunehmen. Da dem Mann häufig nur das Agieren als einzige Ausdrucksform seiner (ihm unbekannt)en Gefühle bleibt, ist er ge-

fährdeter, in Augenblicken höchster Not und Verzweiflung Gedanken an eine Selbsttötung auch umzusetzen.

Starke depressive Symptome gefährden das Leben der betroffenen Menschen, egal ob beim Mann oder der Frau. Während allerdings Frauen nach offizieller Statistik zwei- bis dreimal häufiger an einer Depression erkranken, ist die Selbsttötungsrate bei Männern etwa doppelt so hoch. Wer sich aber selbst tötet (oder dies in Erwägung zieht), ist so gut wie immer auch akut oder chronisch schwer depressiv. Wie ist diese Diskrepanz – in der Fachwelt auch als Geschlechterparadox bezeichnet – zu erklären? Helfen flapsige Weisheiten wie »Frauen werden eben depressiv, Männer bringen sich stattdessen um« wirklich weiter? Ist das Gefühlsleben eine »Frauensache«, während Männer bei starken Belastungen schneller »zur Tat schreiten«?

Zum einen sollten wir bei der näheren Betrachtung dieses Phänomens bedenken, dass depressive Erkrankungen und ihre Klassifikationen quasi männergemachte Diagnosen sind. Viele Symptome der Depression gelten bis heute als »weiblich«, »weich«, »verletzlich« oder »schwach«. Wir haben es hier mit immer noch wirksamen Normen aus Geschlechterstereotypen zu tun, die beinahe so alt sind wie die Menschheit selbst. Männlichkeit wird gleichgesetzt mit Kraft, Belastbarkeit, Durchhaltevermögen, Unabhängigkeit, Widerstandsfähigkeit und äußerer Gelassenheit. Für den Hilferuf der Seele in Form depressiver Symptome scheint naturgemäß kein emotionaler Raum beim Mann vorgesehen zu sein. Handlungsregulierende Gefühle wie Angst, Ekel, Verunsicherung, Traurigkeit und Scham werden offenbar so frühzeitig verdrängt, dass viele erkennbar depressive Männer sie tatsächlich selbst nicht zu bemerken scheinen. Es sind eben jene Gefühle, die während der Sozialisation – immer noch – als unmännlich und »typisch weiblich« angesehen werden. So bleibt oftmals als einzige Grundemotion die Wut, die sogar biologisch durch das Männerhormon Testosteron noch befeuert wird. In der Wut fokussieren sich dann häufig alle männlichen Gefühle. Was also nach außen monomorph als Aggression in Erscheinung tritt, kann eben auch jene Gefühle der Trauer, Angst und Scham beinhalten, zu deren differenzierter Äußerung der Mann nicht fähig ist.

Wir sehen also, dass der »kleine Unterschied« gar nicht klein ist.

Wenn wir annehmen, dass es die Diagnose Depression als solche gibt, so müssen wir festhalten, dass für Männer bisher die Symptomliste unvollständig oder nicht zutreffend war. Entweder ziehen wir uns dann auf den Standpunkt zurück, es gäbe zwei Depressionsarten, eben die Frauendepression und die Männerdepression. Oder aber wir suchen nach einem theoretischen und praktischen Fundament, auf dessen Basis die Diagnose bei beiden Geschlechtern verlässlich zu stellen ist.

Männliches Krisenverhalten

Jeder Mensch kennt innere Krisen. Da kommen plötzlich Konzepte, Einstellungen, Werte und Motive auf den Prüfstand. Es entsteht eine Art Bedürfnis-Realitäts-Konflikt. In solchen Fällen zieht unsere Seele quasi Bilanz: Ist das Gleichgewicht von Wollen und Sollen noch gegeben? Handeln wir unserem Gewissen und unseren Wünschen entsprechend, oder fühlen wir uns als Objekt, als funktionierender Roboter? Und für das Ausmaß der Krise sind dabei nicht unbedingt die äußeren Umstände bestimmend. Vielmehr ist es unsere Bewertung einer Situation, die darüber entscheidet. Da unsere Wertvorstellungen und Bedürfnisse sehr individuell sind, können sich auch Krisen – trotz scheinbar identischer Umstände – von Mensch zu Mensch stark unterscheiden.

Wenn es mir nicht gut geht, wenn ich sehr angespannt und überlastet bin, dann ziehe ich mich zurück. Ich mache das mit mir aus. Diese Reaktion führt immer zu Spannungen mit meiner Partnerin. Sie will es verstehen, will, dass ich darüber spreche. Aber das kann ich nicht. Ich weiß ja selbst nicht, wie ich mich fühle. Wie soll ich das dann jemand anderem vermitteln? Früher bin ich einfach los und habe mit Kumpels eine Kneipentour gemacht. Das geht heute nicht mehr. Am liebsten würde ich raus, ans Meer oder in die Berge. Allein sein. Stattdessen geht alles immer so weiter. Manchmal explodiere ich dann wegen einer Kleinigkeit. Beruflich bin ich deswegen schon mehrmals aufgefallen, und privat gegenüber meiner Familie schäme ich mich dann für meine Wutausbrüche. Aber es ist wie bei einem Damm. Wenn man ihn zu sehr staut, bricht er irgendwann.

Sean war erst Anfang dreißig, als ich ihn das erste Mal traf, aber er steckte schon mittendrin in der »Männermühle«, wie er es in einem anderen Gespräch nannte. Ein zugleich großartiger, aber auch schrecklicher Begriff, wie ich fand. In einer Mühle wird etwas zermahlen. Da ist zwischen zwei Mühlsteinen kein Platz mehr für das ganze Korn, da herrschen enormer Druck und große Reibung. So wie Sean empfindet wohl mancher Mann. Das eigene Ich wird in der Mühle des Lebens oftmals klein gemahlen. Phasenweise ist dies sicherlich normal und auch gut. Wir müssen in unseren Ideen und in unserem Handeln auch zurechtgestutzt werden. Dann müssen wir diesen Druck auch aushalten. Wenn es aber ein Dauerzustand wird, wenn nirgends mehr Freiraum zur Entfaltung bleibt, dann wird der Mensch krank an seiner Seele.

Der Klient beschrieb hier ein typisches männliches Verhalten unter Stress und Leistungsdruck: durchhalten, durchbeißen, Augen zu, schweigen. Wir werden noch sehen, dass sich hinter dieser Reaktion ein kompliziertes Geflecht aus vererbten Mustern, Erziehungseinflüssen und falschen Männerbildern verbirgt. Das Sich-Aussprechen und die Problemanalyse scheinen nicht zum männlichen Verarbeitungskonzept von starken Belastungen zu gehören. Ebenso wenig sind die damit verbundenen Gefühle dem Mann direkt zugänglich. Also schweigt er aus zweierlei Gründen: Er ist verletzt, weil er seelisch überfordert ist. Aber er will auch seine Verunsicherung nicht nach außen zeigen, weil ihn dies noch mehr verletzen würde.

Es ist, als laufe ich gegen Wände. Überall treffe ich auf Hindernisse und Widerstände. Ein Kollege schnappt mir neulich die Projektleiter-Position weg, obwohl meine Vorschläge besser waren, wie sich später herausstellte. Und mein Chef will immer nur abwarten. Meine Abteilung ist zu träge, um wirklich etwas zu bewegen. Zu allem Überfluss läuft auch privat einiges schief. Mein Sohn hat Schulprobleme, und meine Frau will wieder arbeiten. Dafür müssten wir umziehen, damit der Weg für uns beide erträglich ist. Ich war aber gerade an einer guten Immobilie dran. Es ist zum Verrücktwerden, warum läuft es nicht rund?

Überall »Hindernisse und Widerstände«. Welcher Mann kennt dieses Gefühl nicht? Es war für mich sehr schwer, mit Paul eine therapeutische Beziehung aufzubauen. Immer wieder kam er auf seine

Umgebung zu sprechen, immer wieder wollte er ganz konkreten Rat für den Umgang mit diesem oder jenem Kollegen. Er verlor sich in Kleinigkeiten. Es war ihm kaum möglich, sich einen Überblick über seine innere Landschaft zu verschaffen. Was ihm beruflich offenbar so gut gelang, daran scheiterte er bei der Betrachtung seiner Gefühle. Und eigentlich wollte er lediglich eine Bestätigung von mir, dass das Leben ziemlich ungerecht mit ihm umging. Paul deutete hier eine wiederum typisch männliche Sichtweise im Umgang mit Konflikten an: Die anderen sind schuld. Würden sie einen nicht behindern, dann wäre das Leben so einfach. Auch Paul fühlte sich zurückgesetzt und übergangen. Ein zugegeben schwer erträgliches Empfinden. Im Normalfall reagiert die Psyche darauf mit einer Mischung aus teilweiser Akzeptanz und der Motivation, für die eigenen Bedürfnisse zukünftig besser einzutreten. Viele Männer wählen aber auch einen dritten Weg: sie externalisieren. Das heißt, sie sehen die Ursache für eine negative Entwicklung primär in ihrer Umgebung, ganz und gar in den äußeren Umständen und bei ihren Mitmenschen.

Kurzzeitig hat diese Reaktionsweise durchaus Vorteile. Sie fördert schnelle Entscheidungsprozesse, da sie sich nicht mit Schuldfragen aufhält. Der Gegner, also der Schuldige, ist schließlich da draußen. Langfristig hat eine solche Haltung jedoch fatale Folgen. Komplexe Entscheidungen erfordern nämlich auch ein Feedback von innen. Was kann ich ändern, um meine Bedürfnisse besser zu erfüllen? Wo sollte ich nachgeben, um andere mit ins Boot zu holen? Muss ich meine Einstellung zu einer Sache ändern, um klarer zu sehen? Wenn sich also scheinbar von außen verursachte Ereignisse – wie in Pauls Fall – häufen und durch reine Externalisierung abgewehrt werden, dann schränken sich die Handlungsoptionen der Betroffenen enorm ein. Sie fühlen sich von allem und jedem behindert, gehemmt und eingeengt. Die Umgebung nimmt natürlich diese unterbewussten Schuldzuweisungen wahr und reagiert mit Unverständnis. Der gegenseitige Druck wächst. Ein Teufelskreis entsteht.

Lösungsverhalten

Vielleicht haben Sie auch schon oft bemerkt, dass Menschen ihre alltäglichen Probleme auf verschiedene Weise anpacken. Da gibt es diejenigen, die sofort eine Idee haben und gleich über eine erste Strategie verfügen, das Problem zu lösen. Diese Menschen haben intuitiv den Lösungsweg vor Augen, den sie aber während des Handelns hinterfragen und eventuell korrigieren müssen. Und dann gibt es jene, die zunächst eine Analyse versuchen, sich ein »Bild von der Sache« machen und erst nach einigem Abwägen handeln. Diese Menschen sind eher an den Ursachen eines Problems interessiert, und sie sehen in der Ursachenbeseitigung den Königsweg der Konfliktbewältigung. Solche Menschen brauchen etwas mehr Zeit, können dann auf ihrem Lösungsweg aber auf ihre Vorüberlegungen zurückgreifen.

Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Es ist wie mit zwei Wanderern, die den Weg nicht genau kennen. Der eine läuft los und muss öfter nachfragen, vielleicht auch umkehren. Der andere plant und schaut in die Karte, bevor er startet. Am Ende können beide gleichzeitig am Ziel sein. Albert Einstein sagte einmal sinngemäß, dass wir unsere Probleme nicht mit demselben Denken lösen können, das zu ihrer Entstehung geführt hat. Beide Wanderer müssen sich also flexibel zeigen. Der erste Typus wird von einem Forscher- und Abenteurergeist getrieben, muss aber jederzeit bereit sein, Fehler einzugestehen und entsprechend gegenzusteuern. Der zweite nutzt quasi sein geistiges Potential im Voraus, muss allerdings seine Ergebnisse später ebenfalls mit der Realität abgleichen. Halten beide starr an ihrem eingeschlagenen Weg fest, so droht beiden ein Scheitern.

Männliche und weibliche Strategien

Die Stress- und Konfliktforschung konnten zeigen, dass Frauen und Männer grundsätzlich anders mit Krisen umgehen. Männer zeigen eher ein sogenanntes lösungsorientiertes Verhalten, Frauen hingegen scheinen mehr problemorientiert zu sein. Und keine Me-