



ILLUSTRATIONEN: THINKSTOCK

PSYCHOLOGIE

Opfer der Arbeitswelt

Beruflicher Druck kann krank machen. Neue Hilfsangebote richten sich besonders an Männer

VON TIM FARIN

Seinen zweiten Zusammenbruch durchlebte Lothar Wolfgarten (Name geändert) im vergangenen Januar. Der Mittfünfziger, Mitarbeiter eines großen Versicherungskonzerns, konnte nicht mehr. Nächtelang hatte er kaum geschlafen, nur an die Auftragsflut gedacht. Nun saß er mit brennenden Augen am Frühstückstisch, fühlte sich auf einer Seite des Körpers wie betrunken, der Kopf schmerzte. Lothar Wolfgarten meldete sich krank. Er kam in eine psychosomatische Klinik, später in Psychotherapie. Bis September fiel er komplett aus. „Ich bin unter dem Stress und an meinen eigenen Ansprüchen zerbrochen“, sagt Wolfgarten.

Ein Fall wie viele. Ein Mann, der an der Arbeit zerbricht, zermahlen zwischen Ansprüchen des Chefs, wirtschaftlichem Druck, Rollenverständnis und Selbstbild. Noch immer denken

Fast jeder sechste Krankheitstag hat psychische Ursachen

Männer in Deutschland wenig über Stress nach. Noch immer fehlt eine auf Männer zugeschnittene Debatte darüber, wie sich beruflicher Druck gesünder ertragen ließe.

Männer wie Wolfgarten stehen nicht im Fokus der Prävention. Seit mehr als zwei Jahrzehnten ist Wolfgarten bei seinem Arbeitgeber, die Anforderungen haben

sich verändert, das Geschäft ist härter geworden, digital, der Wettbewerb gestiegen.

Wenn Wolfgarten gegenüber seinem Chef offenbarte, dass es ihm zu viel wurde, bekam er zu

hören: „Dann müssen Sie sich Ihre Arbeit anders einteilen.“ Seinen ersten Zusammenbruch hatte er Ende 2009, er ließ sich tiefenpsychologisch behandeln. Doch im Betrieb lief es wie vorher: Von jüngeren Computer-Experten sah sich der Routinier unter Druck gesetzt und wollte sich nicht eingestehen, dass er nicht alles schaffen konnte, was er annahm.

Von beruflichem Stress sind Männer statistisch stärker betroffen als Frauen. Arbeiten Männer, so sind sie in Deutschland zu 90 Prozent in Vollzeit aktiv – Frauen zu 54 Prozent. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) formuliert es so: Männer identifizieren sich stärker mit dem Job als Frauen, sind stärker von beruflichem Erfolg und Misserfolg betroffen. Dass ungesunder Stress gravierende Folgen hat, ist bekannt. Fast jeder sechste Krankheitstag hat psychische Ursachen.

Viele Männer weichen dem Problem aber aus, hängen noch oft an einem Rollenbild, mit Stärke, Unermülichkeit, Erfolg und Versorgerfähigkeit als Werten. Oft erwarten Männer von sich

„Männer sind die kritischeren Patienten“

Wer etwas für seine Gesundheit tun will, braucht direkte Ansprache

Interview



Johannes Vennen, 50, ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut. In Kiel leitet er eine psychologische Praxis für Männer und Väter, in Rendsburg eine Praxis, in der er eine „Männerquote“ eingeführt hat. Er initiierte 2013 den 1. Schleswig-Holsteinischen Männergesundheitstag.

Ist Arbeitsstress ein Hauptgrund für Männer, um zu Ihnen zu kommen?

Arbeitsstress gehört zu den häufigsten Anlässen, bei vielen ist es der ausschließliche. Diese Männer erleben im Job viele Stressoren, et-

wa wenn sich Arbeit unter wirtschaftlichem Druck verdichtet. Oft droht hier eine Erschöpfungsdepression – bei vielen Patienten ist es bereits so weit.

Aber Frauen sind doch genauso von diesem Stress auf der Arbeit betroffen. ...

Individuell ganz bestimmt. Aber rein statistisch müssen wir sehen, dass wesentlich mehr Männer in Vollzeit arbeiten und mehr Überstunden leisten. Zudem identifizieren sich Männer viel stärker mit ihrer Arbeit. Wenn die auf der Arbeit Stress haben, bekommen sie Probleme mit der eigenen Identität. Das ist glücklicherweise bei den jüngeren Kohorten nicht mehr ganz so extrem.

Bräuchte es mehr Stress-Vorsorge speziell für Männer?

Eindeutig ja. Männer sind gewillt, etwas für die Gesundheit zu tun. Aber nur, wenn wir sie direkt ansprechen. Das haben im Übrigen auch beide Männergesundheitsberichte aus den Jahren 2010 und 2013 ergeben. Aber es gibt in diesem Land keine nennenswerte Logistik, um die betroffenen Männer zu unterstützen. Geschlechtergerechte Angebote richten sich fast ausschließlich an Frauen. Das ist aber zu wenig.

Wie könnte es besser werden?

Wir brauchen betriebliche Präventionsangebote. Dabei geht es um konkrete Fragen: Wie gestalte ich meine Pausen, um in der Kraft und konzentriert zu bleiben? Wie gehe ich mit Arbeitsverdichtung oder als Mann mit dem Vereinbarkeitsproblem um? Oder: Wie kann ich mich effektiv herunterfahren?

Sie haben eine Männerquote eingeführt, 50 Prozent des Budgets entfallen auf Männer. Warum?

Männer haben genauso oft psychische Schwierigkeiten wie Frauen, in ambulanter Behandlung sind sie aber deutlich seltener. Das hat mit den Rollenbildern zu tun, aber bestimmt auch mit der Wahrnehmung durch uns Therapeuten. Mit Männern zu arbeiten ist oft sehr viel aufwendiger. In der Therapie geht es um Gefühle und Bedürfnisse – also um Themen, bei denen Männer im Vergleich zu Frauen kein Heimspiel haben. Außerdem sind Männer oft die kritischeren Patienten. Mein Eindruck: Manche Kollegen neigen deshalb dazu, sich im Zweifelsfall lieber für eine Patientin zu entscheiden.

Das Gespräch führte
Tim Farin

mehr, als gesund wäre. Das eigene Verhalten hinterfragen sie nur selten, vor allem nicht im Gespräch mit Kollegen.

„Männliche Depression“

Unverarbeiteter Stress bei Männern – da drohen depressive Erkrankungen. Harald Gündel, Ärztlicher Direktor der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie an der Universitätsklinik Ulm, benennt die oft unerkannten Ausformungen: Gereiztheit, innere Unruhe, Schlafstörungen, gesteigerte Risikofreude, gesteigerter Alkohol- und Tabakkonsum sind beispielhafte Symptome beziehungsweise Auswirkungen der „männlichen Depression“. Der Arbeits- und Organisationspsychologe Stefan Diestel von der International School of Management hat sich mit Burnout beschäftigt. Er sagt: Im Vergleich zu Frauen haben Männer ein stärkeres Stress- und Burnout-Erleben. Sie fallen, wenn es so weit ist, besonders häufig aus. Sie können sich nicht mehr gut kontrollieren, konzentrieren, erinnern – und verfallen besonders oft in Zynismus. Unter Berücksichtigung klinischer Studien glaubt Diestel, dass unter Männern oft Narzissmus zu finden sei, was die Lage noch verschärfe. Die DGPM schlägt vor, spezielle



Präventions- und Therapieangebote zu nutzen. Harald Gündel hat mit verschiedenen Unternehmen und Behörden zusammengearbeitet. Er weiß, dass Männer vor allem nüchterne, faktische Informationen benötigen, um über die Folgen nachzudenken. Keine abstrakten Seminare, sondern alltagsnahe Aussagen. Spricht etwa ein Betroffener, der Herzprobleme hatte, sei das effektiv. Außerdem bräuchten Männer verständliche Metaphern. Etwa so eine: Wer im Auto bei roter Kontrollleuchte weiter Gas gibt, weiß schon, dass das nicht gut geht.

Lothar Wolfgarten ist wieder zurück an seinem Arbeitsplatz, aber er hat so hart an sich und seinen Ansprüchen gearbeitet, dass er heute auch nein sagen kann. Er arrangierte mit Hilfe des Betriebsrats eine neue Stellenbeschreibung, hilft jetzt den Kollegen in einer Querschnittsrolle. „Bei manchen denke ich mir: Das sind die nächsten Kandidaten“, sagt Wolfgarten. Dass irgendjemand anderes aus seinem Fall gelernt hat, bezweifelt er. Dafür sei gerade sein Chef zu sehr „auf der Überholspur“.

Aber immerhin: Er selbst habe jetzt das Gefühl, das letzte Jahrzehnt seines Berufslebens halbwegs schadlos überstehen zu können.