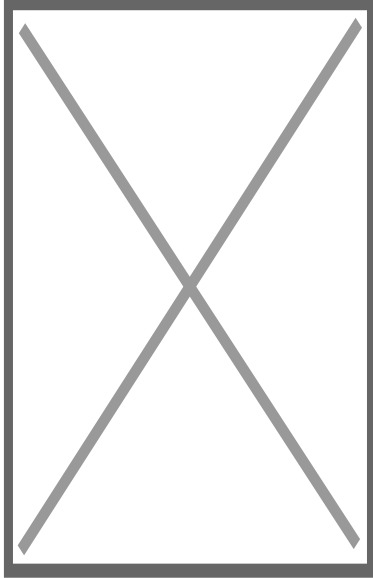


Müller-Leimkuhler, Vom Dauerstress zur Depression

Description

Müller-Leimkuhler, Anne Maria, Vom Dauerstress zur Depression. Wie Männer mit psychischen Belastungen umgehen und sie besser bewältigen können.
Munderfing (Fischer & Gann) 2016.



Innerhalb der Männerforschung erlangt das Thema Männergesundheit

zurecht einen immer größeren Stellenwert. Auch wenn sich Männer eher widerwillig ihrem eigenen Körper zuwenden (und wenn, dann in exzessiver Weise durch Kraftsport oder anderem forderndem Leistungssport), wird ihnen das kümmern um den eigenen Körper immer wichtiger. Auch der psychische Bereich, einem einstmals besonders von Männern gemiedenen Kontinent, bekommt immer mehr Aufmerksamkeit. Beratung, Coaching oder Psychotherapie werden nicht mehr verschämt verschwiegen, sondern durchaus zur Option für eine bessere Lebensqualität.

Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit einem besonders relevanten Thema von Männergesundheit bzw. -krankheit, der Depression. Insgesamt wird Depression gesellschaftlich eher verschwiegen, weil es Schwächen des Menschen offenlegt, die niemand gerne zeigt. Umso dankbarer nimmt man den sachlichen Ton zur Kenntnis, mit dem die Autorin sich dieses wichtigen Themas annimmt. Und dies bei einem doppelt tabuisierten Thema, nämlich der *männlichen* Depression.

Müller-Leimkuhler nimmt Unterscheidungen von Frauen und Männern nach ihren biologischen, evolutiven und hormonellen Eigenschaften vor. Die explizit differenzierte und begründete Beschreibung der Unterschiede von männlicher und weiblicher Depression bzw. deren Auswirkungen erlaubt dem neugierigen Leser viele neue Erkenntnisse, warum sich Stress, der wichtigste Auslöser für Depression – so die Autorin – bei Männern anders auswirkt als bei Frauen. Wohltuend



hilfreich wird hier einmal nicht eine theoretische Dekonstruktion von Männlichkeit vorgenommen. Ein anderer Weg wird hier beschritten: Vom Phänomen bestimmter – typisch männlich – konnotierter Verhaltensweisen zu deren geschlechtsgebundenen Ursachen hin zur Bewusstwerdung und Veränderung depressiv machender Verhaltensweisen.

Die für Männer am schwersten zu schluckende Kräfte ist Müllers-Leimkühlers Grundthese, Männer seien genetisch eigentlich das schwächere, das vulnerablere Geschlecht, weil das X und das Y-Chromosom jeweils solitär ist und nicht wie beim weiblichen Geschlecht dem X- ein weiteres X- als –Ersatzchromosom– zur Seite gestellt würde. Andererseits trägt die stärkere Ausschüttung des Hormons Testosteron zur Entwicklung des im Vergleich zur Frau kräftigeren Körperbaus bei, die dem Mann (und der Frau) die Vorstellung ermöglicht, der Mann sei unverletzlich und das stärkere Geschlecht. Die Ambivalenz zwischen unsichtbarer Schwäche (genetisch) und sichtbarer Stärke (Körperbau) erlaubt der Autorin eine einleuchtende Argumentationskette: die männliche Kompensation der –Schwäche– durch stärkeren Bewegungs-, Behauptungs- und Aggressionsdrang könne ins Gegenteil umschlagen: in Hilflosigkeit, je nachdem, wie stark der Mann seine –Schwäche– bewusst und integriert habe. Von der Hilflosigkeit ist der Weg zur Depression relativ kurz.

Dies klingt klischeehaft, ist es aber nicht. Die Argumentation ist absolut überzeugend. Sie lässt am Ende die Folgerung zu, dass letztlich nicht die Überwindung – männlichen – Verhaltens generell das Ziel im Geschlechterdiskurs sein muss, sondern der Appell, sich der stressproduzierenden Anlässe bewusst zu werden und deren destruktive Folgen zu überwinden. Nur dann, wenn der Stress aufhören darf, immer stark und unwiderstehlich sein zu müssen, können Körper und Seele des Mannes ins Gleichgewicht kommen und beiden der Raum gegeben werden, der ihnen von seiner genetischen und hormonellen Natur zukommt.

Dieses fundierte und kenntnisreiche Buch ist enorm hilfreich, wenn man die tieferen Gründe für bestimmte männlich-destruktive Verhaltensweisen erklären will und Lösungsansätze für innerseelische Konflikte des Mannes finden will.

Dr. Andreas Heek

Category

1. Buchbesprechungen

Tags

1. Lebenshilfe
2. Psychologie und Theologie

Date Created

3. Juli 2017

Author

doellmann-3854