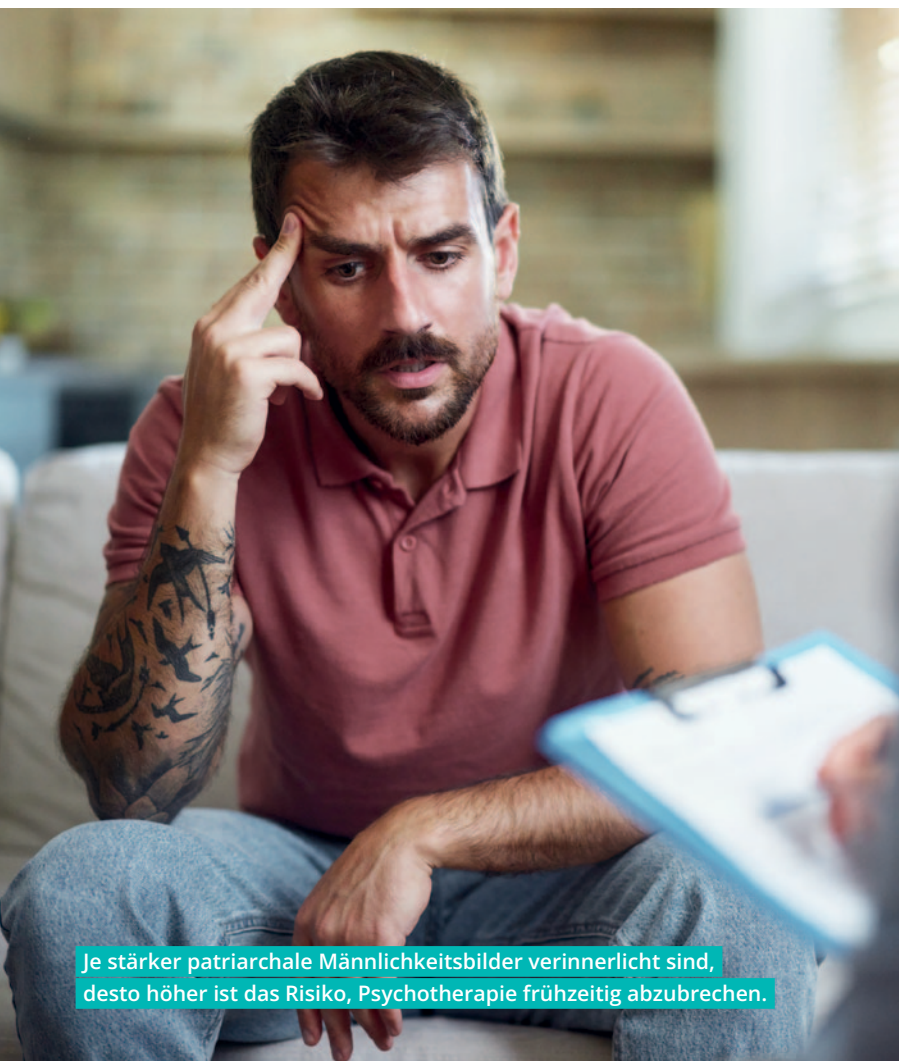


Männergesundheit

„Hilfe zu brauchen, wird von Männern oft als Schwäche wahrgenommen“

Viele Männer übersehen psychische und körperliche Warnsignale, oft aus Scham, aus Rollenanforderungen oder aus Angst, als schwach zu gelten. Psychiater Kurt Stastka, Leiter des Referats für Psychosoziale, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien, über männliche Identität, psychische Gesundheit, Risikoverhalten und die Frage, wie Medizin Männer besser erreichen kann.

Von Stefan Eckerieder



Je stärker patriarchale Männlichkeitsbilder verinnerlicht sind, desto höher ist das Risiko, Psychotherapie frühzeitig abubrechen.

Foto: iStock

Ärzt*in für Wien: Viele Männer gestehen sich psychische Belastungen oder Erkrankungen nur schwer ein und nehmen medizinische oder therapeutische Unterstützung häufig spät in Anspruch. Warum ist das so?

Stastka: Patriarchal geprägte Männerbilder verlangen Stärke, Autonomie und Unverletzlichkeit. Wer sich stark damit identifiziert, erlebt psychische Belastungen nicht nur als schmerzhaft, sondern als persönliches Scheitern. Das erhöht den inneren Druck und führt dazu, dass viele erst sehr spät therapeutische Hilfe suchen. Zwischen solchen Männlichkeitsnormen und der Entstehung wie auch der Unterdiagnostizierung psychischer Erkrankungen – besonders depressiver –, besteht ein deutlicher Zusammenhang. Wer in diesen Rollen verhaftet ist, hat weniger Zugang zu eigenen Gefühlen oder schämt sich, sie anzusprechen. Stattdessen werden oft externalisierende Bewältigungsformen genutzt: Alkohol- oder Substanzkonsum, Aggression, Isolation oder Onlinewelten. Studien zeigen zudem: Je stärker patriarchale Männlichkeitsbilder verinnerlicht sind, desto höher ist das Risiko, Psychotherapie frühzeitig abubrechen. Neben Externalisierung spielen Schweigen und Rückzug zentrale Rollen. Diese Muster erhöhen auch das Risiko suizidaler Krisen, was sich in der signifikant höheren Suizidrate bei Männern zeigt. Hilfe zu brauchen, wird von Männern, die traditionelle Rollen stark verinnerlicht haben, als Schwäche wahrgenommen.

„Patriarchal geprägte Männerbilder verlangen Stärke, Autonomie und Unverletzlichkeit.“

„Bei Männern äußern sich Depressionen häufig nicht in Traurigkeit, sondern in Reizbarkeit, Machtstreben oder Risikoverhalten.“

nommen. Spezifisch an Männer gerichtete Angebote reduzieren diese Hemmungen.

Ärzt*in für Wien: *Unterschätzen Männer psychische Erkrankungen häufiger?*

Stastka: Ja, und dadurch wird die Diagnostik komplex. Bei Männern äußern sich Depressionen häufig nicht in Traurigkeit, sondern in Reizbarkeit, Machtstreben oder Risikoverhalten. Wird dieses Verhalten nicht als Symptom erkannt, bleiben notwendige Interventionen aus. Zudem werden geschlechtsneutrale Krisenangebote weltweit überwiegend von Frauen genutzt; Männer bleiben oft außen vor.

Ärzt*in für Wien: *Wie sieht es generell mit dem Hilfesuchverhalten von Männern in der Medizin aus?*

Stastka: Jüngere Männer nutzen Gesundheitsangebote deutlich seltener als Frauen. Mit zunehmendem Alter holen sie auf. Die Lebenserwartungsunterschiede erklären sich weniger durch Vorsorgeverhalten, sondern durch Risikoverhalten, Suizidalität, Unfälle und lebensstilbedingte Erkrankungen, etwa infolge von Alkohol, Tabak oder hohem Fleischkonsum.

Ärzt*in für Wien: *Welche Rolle spielen digitale Räume für stereotype Männerbilder?*

Stastka: In Onlinewelten, insbesondere in der sogenannten ‚Manosphere‘, werden antifeministische Inhalte und traditionelle Männlichkeitsnormen verstärkt. Dort finden Männer scheinbar klare Orientierung, tatsächlich steigt der psychische Druck. Gerade in Krisen brauchen Männer geschlechtssensible Beratungsstellen, die diese Dynamiken einordnen können, wie etwa das MEN-Gesundheitsberatungszentrum in der Klinik Favoriten.

Ärzt*in für Wien: *Welche Bedeutung haben hormonelle Veränderungen im mittleren Lebensalter?*

Stastka: Der Testosteronspiegel sinkt ab etwa 40 Jahren kontinuierlich. Anfänglich kaum bemerkbar, können körperliche und psychische Veränderungen später eine Lebenskrise auslösen. Typisch sind Müdigkeit, verringerte Muskelkraft, Zunahme des Bauchfetts, Libidoverlust oder Erektionsstörungen. Psychisch treten häufig Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit



Foto: Stephan Huger, Studio Huger

Kurt Stastka: „Präventive Angebote existieren, werden aber noch zu wenig genutzt.“

und depressive Verstimmungen auf. Viele erleben dies als Kränkung ihres bisherigen Selbstbilds. Gleichzeitig führen gesellschaftliche Krisen zu chronischem Stress, der Zivilisationserkrankungen zusätzlich begünstigt.

Ärzt*in für Wien: *Warum ist sexuelle Gesundheit für viele Männer noch ein Tabuthema?*

Stastka: Mythen über Potenz, Leistungsfähigkeit und Lust wirken stark nach. Beschwerden wie Erektionsstörungen oder Libidoverlust sind daher oft schambesetzt. Viele suchen erst spät Hilfe, wodurch körperliche Ursachen übersehen werden. Gleichzeitig entsteht psychischer Leistungsdruck, der die Probleme verschärft. Sexualität sollte daher selbstverständlich Teil der medizinischen Anamnese sein.

Ärzt*in für Wien: *Wann reicht ein Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt und wann braucht es spezialisierte Unterstützung?*

Stastka: Hormonelle Veränderungen ab etwa 40 sollten mit den Vertrauensärztinnen und -ärzten besprochen werden. Wichtig ist, andere Erkrankungen auszuschließen oder Stressfolgen früh zu erkennen. Je nach Bedarf können Überweisungen an Urologie, Andrologie, Sexualmedizin, Psychiatrie, Innere Medizin oder qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten sinnvoll sein.

Ärzt*in für Wien: *Wie kann die Medizin Männer besser erreichen?*

Stastka: Es braucht Sensibilisierung für Rollenbilder in Familien, Schulen, Peer-Groups und Betrieben. Familienmedizin und Kinder- und Jugendpsychiatrie können früh unterstützen. Präventive Angebote existieren, werden aber noch zu wenig genutzt. Der ‚Tag der psychischen Gesundheit‘ zeigt wachsendes Interesse, dennoch sind weiterhin Männer unterrepräsentiert. Die steigende Inanspruchnahme von Einrichtungen wie MEN zeigt jedoch, dass sich das Bewusstsein verändert.

Ärzt*in für Wien: *Was können Männer selbst für ihre psychische Stabilität tun?*

Stastka: Wichtig ist, innere Antreiber wie ‚sei stark‘ oder ‚halte durch‘ zu erkennen. Gefühle ausdrücken, soziale Kontakte pflegen und Pausen von Alkohol, Gaming oder Internet einlegen, wirkt stabilisierend. Rollenanforderungen sollten kritisch hinterfragt werden. Gespräche in einem nichtwertenden Umfeld fördern zudem die Selbstakzeptanz. Eine heilsame therapeutische Beziehung gelingt am besten mit neutralen Professionistinnen und Professionisten, die in bio-psycho-sozialen Zusammenhängen geschult sind. ■

Physicians help Physicians

Die psychischen Belastungen der Ärzteschaft nehmen immer mehr zu.

Das PPP-Referat der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien bietet seit 2020 mit der Initiative „Physicians help physicians“ Kolleginnen und Kollegen kostenfreie Beratung und Supervision.

Erfahrene Ärztinnen und Ärzte mit psychotherapeutischer Ausbildung und Erfahrung aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen, sowohl im niedergelassenen als auch angestelltem Bereich sowie unabhängig von Institutionen, beraten Sie gerne.

E-Mail: php@aekwien.at

www.aekwien.at/physicians-help-physicians

