

Die andere Depression

Wut, Reizbarkeit, übermässiger Arbeitseifer: Bei Männern zeigt sich das Krankheitsbild oft anders als bei Frauen. Das erschwert die Diagnose.

Es passierte ohne Vorwarnung. Marketingleiter Stefano Keller wurde per sofort freigestellt. Restrukturierung. «Noch am Vormittag hatte mich mein Chef gelobt. Nur drei Stunden später war ich meinen Job los. Das geschah vor zehn Jahren und hat mich zerstört», erzählt er. Keller ist jetzt 55 und will seinen echten Namen nicht im Beobachter lesen. Zu sensibel ist das Thema.

Keller war sein ganzes Leben lang auf Leistung getrimmt. «Nur wer leistet, bringt es zu etwas», hatte sein Vater ihm eingetrichtert. Die Kündigung riss ihm den Boden unter den Füßen weg. «Ich wurde panisch, konnte nicht mehr schlafen, hatte suizidale Gedanken.» Anfänglich suchte Keller Ablenkung im Sport. Geholfen hat es wenig.

Wenige Tage nach seiner Entlassung ging er freiwillig in eine psychiatrische Klinik. Die Diagnose: Depression. «Irgendwie überraschte mich das. Ich war nicht lethargisch, sondern getrieben, unruhig und innerlich im Alarmmodus.»

Der blinde Fleck bei Männern

Statt mit Traurigkeit und Rückzug manifestierte sich die Depression bei Keller in Form von Reizbarkeit, Angst und Hyperaktivität. «Ich ging mit meinem Laptop in die Klinik und habe sofort angefangen, Bewerbungen zu schreiben.»

Externalisierende Symptome wie Wut, Reizbarkeit, übermässiger Arbeits-

eifer, Risikoverhalten oder Substanzkonsum kommen bei Männern mit Depressionen häufig vor, erklärt Joe Hättenschwiler. Er ist Gründungspräsident der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression und Senior Consultant am Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich. «Das gängige diagnostische Raster von depressiven Störungen orientiert sich stark an internalisierenden Symptomen wie Traurigkeit, Erschöpfung oder Antriebslosigkeit. Diese treten allerdings häufiger bei Frauen auf.»

Ein gefährlicher blinder Fleck. Vor allem, weil Männer ohnehin zurückhaltender sind, wenn es darum geht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Klassische Geschlechternormen haben erheblichen Einfluss auf die Entstehung wie auch auf den Ausdruck depressiver Störungen bei Männern. «Wer sich stark mit Idealen wie Kontrolle, Stärke und emotionaler Unabhängigkeit identifiziert, erlebt Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit oder Traurigkeit häufig als Schwäche oder als etwas, das

«Ich wurde panisch, konnte nicht mehr schlafen, hatte suizidale Gedanken.»

Stefano Keller (Name geändert)

nicht zum männlichen Selbstbild passt», erklärt Hättenschwiler. Diese Diskrepanz führe dazu, dass Gefühle oder emotionale Signale unterdrückt werden. Das fördert eine depressive Entwicklung noch mehr. Eine traurige Folge: Männer sterben laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium dreimal öfter an Suizid als Frauen.

Der Druck, stark zu wirken

Thomas Knoll kennt den Druck, stark zu wirken, nur zu gut. Auch er heisst in Wirklichkeit anders. Der heute 74-Jährige lebt schon sein ganzes Erwachsenenleben mit psychischen Problemen. «Schon als junger Mann war ich oft traurig, energielos, in einer Negativspirale. Aber das Wort Depression existierte damals noch nicht.»

1997 erlebte er dann psychotische Episoden, in denen sich sein Körper in seiner Wahrnehmung zu verändern schien. «Diese Erfahrungen haben mir wahnsinnig Angst gemacht», erinnert er sich. Erst danach suchte er sich professionelle Hilfe. Ein Psychiater verordnete ihm Medikamente, die seine Symptome rasch linderten. Seither nimmt Knoll täglich Antidepressiva.



Was depressiven Männern hilft

- **Therapien über den Körper und das Handeln:** Bei Männern haben sich körperorientierte Verfahren, Gruppensettings oder kreative Ansätze als Therapie bewährt, sagt Psychiater Joe Hättenschwiler. Gerade weil viele Männer Emotionen weniger bewusst wahrnehmen, helfen solche Methoden; etwa Bewegungstherapie, achtsamkeitsbasierte Techniken oder Rollenspiele.
- **Spezifische Programme:** Oft wird der Zugang leichter, wenn Themen wie Leistungsdruck, Emotionskontrolle oder Scham bearbeitet werden.
- **Ein gutes soziales Umfeld:** Partnerinnen, Partner und Angehörige sind oft die Ersten, die Veränderungen bemerken. Ihr wohlwollender, nicht wertender Umgang kann den Weg in die Behandlung ebnen. Bagatellisierung oder Appelle wie «Reiss dich zusammen» hingegen verstärken Rückzug und Isolation. Gerade weil viele Männer Hilfesuche mit Kontrollverlust oder Schwäche assoziieren, ist ein stabiler sozialer Rahmen oft der Schlüssel zur therapeutischen Öffnung.

men. Gerade deshalb ist die Selbsthilfegruppe des Vereins Equilibrium für ihn so wichtig geworden. «Dort kann ich erzählen, wie es mir wirklich geht, und die Leute verstehen mich.»

Auch Stefano Keller hat gelernt, mit der Depression zu leben. Geholfen hat vor allem das Reden – auch digital. «Ich nutze ChatGPT wie eine Art Reflexionspartner. Es hilft mir, Dinge zu sortieren, wenn die Gedanken wieder einmal kreisen.» Auch eine enge Freundin und neue Bekannte aus der Selbsthilfegruppe waren eine wichtige Hilfe. Nicole Krättli

Hilfe in persönlichen Krisen

Diese Angebote sind schweizweit rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und ihr Umfeld da – vertraulich und kostenlos:

- Dargebotene Hand: Telefon 143, [143.ch](https://www.143.ch)
- Pro Juventute für Kinder und Jugendliche: Telefon 147, [147.ch](https://www.147.ch)
- Adressen von Beratungsangeboten in allen Kantonen: [reden-kann-retten.ch](https://www.reden-kann-retten.ch)
- Kurse für Erste Hilfe für psychische Gesundheit: [ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)

Heute gehe es ihm gut, sagt er. Morgens steht er zwei Stunden vor seiner Frau auf und pflegt immer dasselbe Ritual: klassische Musik, Tee, ein paar Pflaumen und Rückenübungen. «Der strukturierte Start in den Tag gibt mir Halt.» Die Krankheit hat ihren Schrecken verloren. «Ich habe gelernt, Krisen schneller zu bewältigen als früher.»

Trotzdem entspreche die Diagnose bis heute nicht dem gesellschaftlichen Bild eines Mannes, sagt Knoll.

Jahrzehntelang sprach er deshalb auch kaum über seine Depression. «Ich habe meiner Frau gesagt, dass es mir nicht gut geht, aber im Büro habe ich das nie geteilt. Und auch im Freundeskreis wissen die wenigsten Bescheid.»

Erst seit es Knoll besser geht, kann er das Thema etwas offener ansprechen. Den grössten Rückhalt fand er aber lange Zeit in der Therapie. «Ein Therapeut hört einem 50 Minuten zu, reagiert, nimmt Anteil. Das kann ich von meinem Umfeld nicht erwarten und will es auch nicht.»

ChatGPT als Reflexionspartner

Dass Knoll kürzlich einem Freund von seiner Erkrankung erzählt hat, war für ihn ein grosser Schritt. «Depressionen überfordern viele Menschen.» Wenn man körperlich krank sei, bekomme man Mitgefühl. Wenn man von einem psychischen Leiden erzähle, werde man hingegen oft nicht richtig ernst genom-