



Nicht den Kopf in den Sand stecken

Ängste, Depressionen, Burnout: Systemischer Coach Hans J. Martin erläutert, warum das „starke Geschlecht“ auch mal Schwäche zeigen darf

„Ich kann nicht mehr“ – ein Satz, der vor allem Männern nur schwer über die Lippen kommt. Das traditionelle Rollenbild des starken Machers, des toughen Managers, des stabilen Familienernährers, der keine Schwäche zeigt, hält sich hartnäckig. Dabei haben laut Hans J. Martin Männer ähnliche Ängste wie Frauen. „Männer und Frauen sind gleichermaßen von Angststörungen, Depressionen und unter anderem Burnout betroffen. Der Unterschied ist jedoch, dass Männer es sehr weit kommen lassen, bis sie sich ihre ‚Schwäche‘ eingestehen und bereit sind, etwas an ihrem bisherigen Lebensstil zu ändern“, sagt der Systemische Coach aus Kassel.

Die Zahl der Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden wachse rasant. „Statistisch betrachtet, kann man die Entwicklung schon lange nicht mehr als Kurve betrachten, die mal steigt und mal fällt, sondern ganz drastisch als Vertikale“, so der Experte. Seit etwa zehn Jahren bietet Hans J. Martin den Patienten in seiner Praxis aber auch in Betrieben und Institutionen die Neue Coaching Therapie (NCT Coaching) an. Dabei handele es sich um eine selbst entwickelte Methode zur schnellen und effizienten Intervention von Ängsten und Depressionen. „Nach Angaben der Krankenkassen sind Depressionen die dritthäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Wenn Männer erkennen, dass sie an ihren Aufgaben am Arbeitsplatz und letztendlich sich selbst scheitern, hat das einen erheblichen Einfluss auf die zunehmenden, krankheitsbedingten Fehlzeiten“, erläutert der Experte. Arbeiten bis zum Umfallen laute die De-

visse vieler Arbeitnehmer: „Wenn Männer sich in irgendeiner Form übernommen haben, wird das meistens erst bemerkt beziehungsweise anerkannt, wenn es zum Beispiel zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommt“, weiß Martin. Typische ernstzunehmende Anzeichen bei Überlastung seien Bluthochdruck, allgemein Herz-Kreislauf-Probleme, Kopfschmerzen und unter anderem depressive Verstimmungen. „Manchmal ist es nur ein diffuses Gefühl, das man plötzlich wahrnimmt.“ Symptome wie diese würden häufig zunächst von den Patienten verdrängt, von Medizinern übersehen oder unzureichend behandelt.

„Viele Betroffene befinden sich in einem Teufelskreis: Sie sind gestresst, können – auch aufgrund der körperlichen Symptome – ihren Job nicht mehr gut machen, was ihr Selbstwertgefühl stark beeinträchtigt. Wenn Männer gleichzeitig versuchen, ihre Probleme vor anderen zu kaschieren und noch immer die toughen, stabile Rolle spielen, kostet das enorm viel Energie“, sagt Hans J. Martin. Zudem finde das soziale Leben kaum noch statt: Nach Feierabend fehle vielen die Kraft, um entspannt mit Familie und Freunden etwas zu unternehmen. „All das führt schließlich zu ernsthaften, zum Teil chronischen Erkrankungen.“ Alkohol, Medikamente und Drogen seien bei psychischer Überbelastung häufig gesuchte Lösungen. Martins Rat lautet daher: „Anders als Männer sind Frauen eher bereit, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen, indem sie sich zum Beispiel an einen Psychotherapeuten wenden. Das kann ich Männern ebenfalls empfehlen.“ Text: Sarah Rogge-Richter / NH



„Lernen Sie, Nein zu sagen“

Das empfiehlt Hans J. Martin, Systemischer Coach, aus Kassel:

- Lassen Sie morgens, direkt nach dem Aufstehen, das Smartphone aus. Duschen und frühstücken Sie zunächst, bevor Sie auf Empfang gehen – auf dem Weg zur Arbeit können Sie Ihr Handy wieder einschalten, um zum Beispiel Ihre Emails zu checken.
- Ihr Chef verlegt spontan ein Meeting auf den Abend, Sie waren jedoch fest mit Ihrer Frau zum Tennis verabredet? Lernen Sie, auch mal Nein zu Ihrem Chef zu sagen. Wenn Ihr Vorgesetzter ein guter ist, wird er zwar vielleicht das Gesicht verziehen, aber Ihr Nein akzeptieren (müssen).
- Schalten Sie Ihren Kopf aus, wenn Sie das Betriebsgelände verlassen. Es führt zu keiner Lösung, wenn Sie nach Feierabend berufliche Probleme wälzen. Die sind am nächsten Tag auch noch da.
- Gehen Sie entspannt laufen, nicht auf Tempo, nicht auf Zeit – eine halbe Stunde pro Tag reicht vollkommen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie. Zu Hause sollten Sie relaxen, sich regenerieren. Ich rate jedem Paar, nicht immer alles zusammen zu machen. Widmen Sie sich zwischendurch auch mal unterschiedlichen Dingen. PRI / NH

Kontakt:

NCT Coaching
Hans J. Martin
Wilhelmshöher Allee 286
34131 Kassel
Tel. 05 61 / 4 50 06 50
www.psychologischehilfe-kassel.de