Herbst 2019

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

GEFÜHLSWELTEN

»ARSCH HOCH BEGINNT IM KOPF«

ULRICH G. STRUNZ über die Kraft unserer Gedanken

06

Wenn Gefühle Achterbahn fahren: Bipolare Störungen

08

Walter Kohl: Engagement gegen Suizid

14

Körperkult und Seelenschmerz: Wenn junge Männer hungern

24

ERSCHÖPFUNG? SCHLAFLOSIGKEIT? EREKTIONSSTÖRUNGEN?

- **Dies können Symptome für einen Testosteronmangel sein.**
- **Ca. 40% der männlichen Typ-2-Diabetiker sind betroffen.**
- **Erkennen Sie mögliche Anzeichen – machen Sie den Online-Test oder sprechen Sie Ihren Arzt an!**

TESTEN SIE SICH ONLINE – UND ERFAHREN SIE MEHR

WWW.TESTOSTERON.DE

L.JPH.MKT.MH.03.2017.0184

Lieber Leser,

Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

der Herbst kann sich bunt, warm und sonnig anfühlen – und an manchen Tagen sehr düster, grau und ungemütlich. Die Natur hat ihre Schwankungen - genauso wie wir Menschen. Auch bei uns scheint nicht jeden Tag nur die Sonne im Herzen. Leichte Stimmungsschwankungen sind gerade in der düsteren Jahreszeit recht normal und geben nicht gleich Anlass zur Sorge. Anders ist das bei Menschen mit einer Bipolaren Störung. Sie erleben ihre Gefühle so derart konträr, dass ihre Welt aus den Fugen gerät. Sogenannte manisch-depressive Menschen gibt es häufiger als wir glauben – aber seltener als wir denken wird die Krankheit rechtzeitig diagnostiziert. Die Hintergründe dazu sowie ein Gespräch mit einem Betroffenen lesen Sie in dieser Ausgabe.

Wir haben uns mit vielen ernsten Themen beschäftigt: Lesen Sie, warum Walter Kohl sich so einsetzt, eine bessere Wahrnehmung in der Öffentlichkeit rund ums Thema Suizid zu erlangen, erfahren Sie, warum viele Männer unter Ess-Störungen leiden - und wie ihnen geholfen werden kann.

Alle Themen haben etwas Positives gemeinsam: Sie zeigen, dass wir unser Schicksal in die Hand nehmen können, dass wir unsere Gefühle mit der Kraft unserer Gedanken steuern können. So wie es auch unser Titelmann Ulrich G. Strunz getan hat. Zu einem Zeitpunkt, an dem er mit seinem Leben und seinem Körper sehr unzufrieden war, begann er ein regelmäßiges Lauftraining, achtete auf eine gesündere Ernährung und entdeckte die Kraft der Meditation im Alltag. Das machte ihn zu einem gefühlt neuen Menschen, wie er im Gespräch auf den nächsten Seiten erzählt.

Versuchen auch Sie, (noch) mehr Bewegung in Ihr Leben zu bekommen, vergessen Sie dabei aber auch nicht die Phasen, in denen Sie entspannen und sich Gutes tun. Und schenken Sie Ihren Lieben und auch Fremden zwischendurch mal ein Lächeln - dann wird Ihr Herbst ein sehr sonniger werden. Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

Mit herbstlichen Grüßen
Ihr

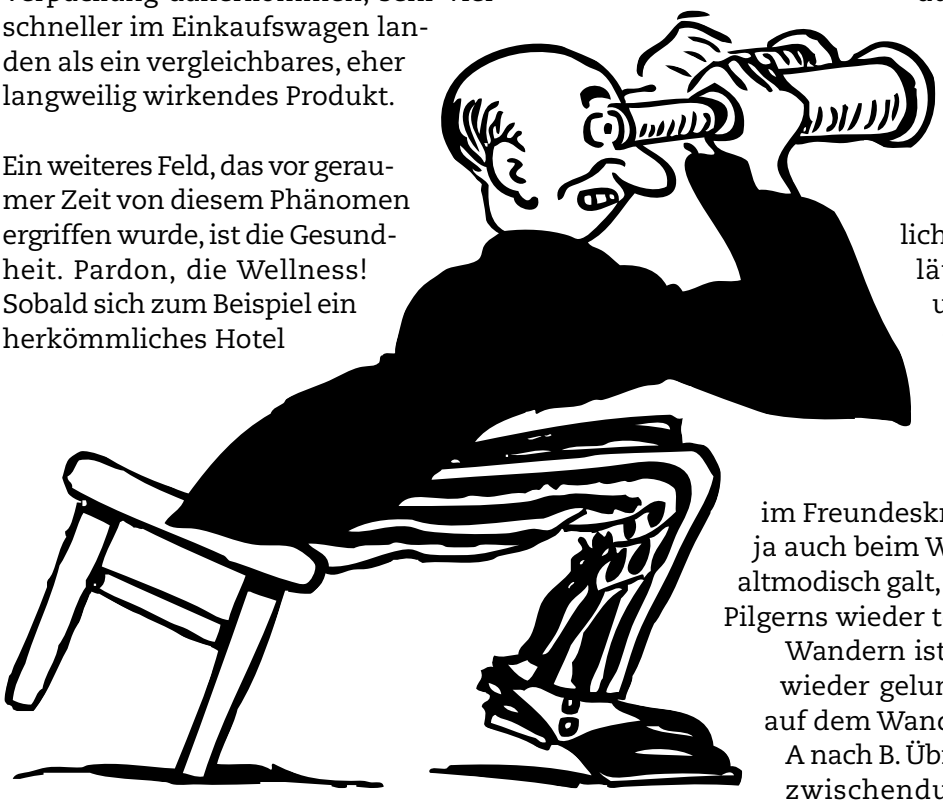
Dr. med. Magnus Baumhäkel

Mann»OH«Mann

Wellness, Wald und schicke Werbung

Die Hülle ist heute für viele Menschen leider oft wichtiger als der Inhalt. Das gilt für allerlei Gebrauchsgegenstände, die technisch vielleicht gar nicht so gut sind, den Konsumenten aber durch ein cooles Erscheinungsbild überzeugen – und das ist auch bei Lebensmitteln so, die, sobald sie in einer ansprechenden Verpackung daherkommen, sehr viel schneller im Einkaufswagen landen als ein vergleichbares, eher langweilig wirkendes Produkt.

Ein weiteres Feld, das vor geraumer Zeit von diesem Phänomen ergriffen wurde, ist die Gesundheit. Pardon, die Wellness! Sobald sich zum Beispiel ein herkömmliches Hotel einfach mal Wellness-Hotel nennt, erzeugt es gleich deutlich mehr Aufmerksamkeit – egal, ob das nun dank eines „Wellness-Bereichs“ tatsächlich berechtigt ist, oder ob auf dem Dachboden einfach nur zwei Liegen mit unverbaubarem Blick durch die Dachluke aufgestellt wurden.



Wer Wellness mag, möchte sich vielleicht auch ein bisschen bewegen. Weil viele Hotels, die mit dem Erholungsfaktor werben, idyllisch gelegen sind, könnte der Rat lauten: Geht’s spazieren in der Natur! Aber ist „Spazierengehen“ das, worauf sich ein Wellnessurlauber freut? Tja, deshalb ist den Produktdesignern beziehungsweise Marketingexperten auch hier etwas Schönes eingefallen: In vielen Gegenden wird – kein Witz! - neuerdings mit „Wald-Wellness“ geworben. Das klingt gut und ist so herrlich einfach zu praktizieren. Man läuft nämlich durch den Wald und setzt sich ab und zu hin, um zur Ruhe zu kommen. Aber verpackt mit einem schicken Namen macht das doch gleich viel mehr Spaß und lässt sich später auch bei Erzählungen im Freundeskreis besser verkaufen. Das war ja auch beim Wandern so, dass lange Zeit als altmodisch galt, bis es plötzlich in der Form des Pilgerns wieder total „in“ war. Zumindest beim Wandern ist aber anschließend die Kurve wieder gelungen: Inzwischen laufen viele auf dem Wanderweg, Steig oder Pfad xy von A nach B. Übrigens: Wer sich beim Wandern zwischendurch auch mal kurz ausruht, könnte glatt von „Wander-Wellness“ sprechen. Aber letztlich ist es doch völlig egal, wie man die jeweilige Betätigung nennt: Hauptsache, man bewegt sich – denn das ist gesund! Alles andere, was es noch an schicken Bezeichnungen dazu gibt, ist lediglich Wort-Wellness.

Ihr Mann»OH«Mann

Mann oh Mann – Herbst 2019

Editorial: Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel 3

Kolumne: Mann »OH« Mann
Wellness, Wald und schicke Werbung 4

Gefühle steuern mit Meditation
Ulrich G. Strunz über die Kraft unserer Gedanken 6

Wenn Gefühle Achterbahn fahren:
Bipolare Störungen 8

Im Gespräch mit Edmund Bornheimer,
Telefonberater bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) 9

Diagnose und Behandlung von Bipolaren Störungen
Interview mit Prof. Dr. med. Andreas Reif 10

„Die Welt im Rücken“ - Autor Thomas Melle
Buchtipp 12

SERIE: »Mann, mach Dein Ding«
Blick in die Werkstatt von Stuhl-Designer Martin Schröder 13

„Jeder sollte zu seinem Leben stehen.“
Interview mit Walter Kohl zum Thema Suizid 14

Durch sichere Bindung mutig die Welt erkunden
Im Gepräch mit Kindertherapeut Dr. Torsten Lucas 16

Fragen „Wann ist ein Mann ein Mann?“
Antworten von Dr. med. Eckart von Hirschhausen 18

„Spenden Sie Menschen ein Lachen!“
Stiftung „Humor hilft heilen“ 19

Mein Penis – Schicksal oder Wunderwerk?
Interview mit Urologe und Sexualwissenschaftler Prof. Dr. Frank Sommer 20

Neuanfang oder Aus der Beziehung?
Wenn die Erkrankung eines Partners die Liebe ins Wanken bringt 22

„Dr. Sommer für alle!“
Veranstaltungsreihe in der Berliner Urania 23

Körperkult und Seelenschmerz:
Wenn junge Männer hungern 24

Impressum 26

Gefühle steuern mit **MEDITATION**

Wer sein Gehirn trainiert und dabei auch noch gesund lebt, kann in den Flow kommen und vieles schaffen, was er vorher für unmöglich hielt – und das ganz ohne Räucherstäbchen. Ulrich G. Strunz erklärt im Gespräch, warum wir im Kopf beginnen müssen, wenn wir den „Arsch“ hochkriegen wollen.

Ulrich G. Strunz, geboren 1987, ist Wirtschaftsinformatiker und hat einen Master in »Creative Management«. Seine Masterarbeit verfasste er über Intuition in Entscheidungsprozessen. Er lebt derzeit in Nürnberg.

Herr Strunz, Sie sind ein junger Mann, der meditiert und keine Pizza mehr isst, wie kommt das in Ihrem Freundeskreis an?

Mein Freundeskreis besteht ausschließlich aus Menschen, die es gut mit mir meinen – meine ganz besondere Ernährungsweise wird mir daher verziehen. Aber Scherz beiseite. Dass Kohlenhydrate ein Luxus und kein Grundstock der Ernährung sind, wussten viele meiner Freunde schon lange vor, oder sagen wir, „mit“ mir. Dass ich meditiere wissen tatsächlich die wenigsten. Das liegt einfach daran, dass ich es niemandem aufbinde.

In Ihrem Buch liegt ein Schwerpunkt auf dem Meditieren. Was ist bei Ihnen dabei besonders?

Für mich liegt das Besondere darin, dass Meditation nicht ein besonderes Ereignis auf einer To-Do Liste ist, sondern während des Alltags, während der Arbeit, mit geöffneten Augen durchführbar ist. Meditation ist eine Konzentrationsübung, ein Gehirntraining. In meinem Buch gibt es praktische Vorschläge, wie Meditieren in das normale Leben integriert werden kann – ohne Räucherstäbchen, Sitzkissen und 60 Minuten Schweigen. Dabei ist es anfängerfreundlich gestaltet, und ja, es bietet auch garantiert Neues für den Meditationsprofi!

Liegt in der Meditation der Schlüssel zum Glücklichsein?

Es gibt meines Wissens zwei Parteien: die eine Partei sagt, Glück ist das höchste Ziel im Leben. Und dann gibt es die anderen, die sagen, Verantwortung sei das höchste Ziel im Leben und Glück eine nette Sache, die man hoffentlich ab und an empfinden darf. Mit Meditation gelingt es, sein Gehirn zu ändern – sprichwörtlich. Schon nach wenigen Wochen Konzentrationsübung werden dem Meditationsanfänger Sätze zufliegen wie „Du wirkst so erholt“ oder „Du wirkst so souverän“.

Kann denn jeder heute damit anfangen?

Ja, und genau darauf zielt mein Buch ab. Meine Lieblingsübung ist das Fokussieren der Gedanken auf das Wesentliche: gelingt, indem wir versuchen, nur zehn Minuten nicht zu urteilen. Egal über was, egal über wen. Man bemerkt dann schnell, dass sich unsere Gedanken lediglich auf das jetzige Geschehen beschränken.

Woher haben Sie die Disziplin genommen, 20 Kilogramm abzunehmen?

Realistisches Visualisieren ist hier die Kernbotschaft. Ich habe mir einfach vorgestellt, wie mein Leben in nur fünf Jahren aussehen würde, wenn ich nichts an meinem Leben änderte.

Ulrich G. Strunz, „Arsch hoch beginnt im Kopf", Ariston, 14 €

Das Bild hatte mir nicht gefallen. Also gestaltete ich mental, wie ich in einem halben Jahr aussehen muss, damit ich dann das Gefühl vollster Zufriedenheit empfinde. Das Bild ist mit allen Details ausgestattet gewesen, inklusive dem Weg dahin.

Es reicht, sich das vorzustellen?

Es klingt unmöglich, aber genau hier lag mein Irrtum. Es ist gar nicht notwendig, den Weg dahin mit allen möglichen Eventualitäten mental zu bauen. Es genügt ein detailliertes Bild vom Gefühl zu gestalten. Mit einem trainierten Gehirn wird man selbst genau so handeln, im Idealfall im Flow, um diesem Gefühl zu entsprechen. Woran das liegt? Die Hirnforscherin Prof. Lisa Feldman Barrett sagt, Emotionen sind das Resultat unseres Handelns, nicht andersrum. Während ich früher dachte „Ich bin gerade wütend, also werde ich schlechte Entscheidungen fällen", denke ich jetzt „Welche Handlungen haben mich denn wütend gemacht?"

Nochmal zur Ernährung. Sie schreiben, dass das Gehirn keine Kohlenhydrate mag, warum?

Ein mit mir verwandter Namensvetter und Internist aus Roth, man nannte ihn mal „Fitnesspapst", könnte Ihnen mit dutzendfacher Auflistung namhafter Studien zunächst belegen, dass alle Kohlenhydrate, die der Körper braucht, von ihm selbst produziert werden können. Das Gehirn kann sich selbst versorgen. Oder dass Kohlenhydrate bestimmte Gene aktivieren, die freie Radikale im Körper verursachen. Warum sollte das Gehirn etwas mögen, was es überhaupt nicht braucht und dem Körper schadet? Ich bin kein Internist, mein Forschungsschwerpunkt sind „Entscheidungen". Und für die brauchen Sie einen klaren Kopf, keine Kohlenhydrate.

Es heißt, Sie haben Ihre Masterarbeit durch Gehirntraining im Flow geschrieben. Können Sie dem Leser nur eine kleine Technik verraten?

Dabei hilft Routine. Immer die gleichen Arbeitsmaterialen benutzen. Den gleichen Stift, den gleichen Block, die gleiche Software auf dem Laptop. Am besten man schafft in sich selbst ein Gefühl der ewigen Wiederkehr, also metaphorische Routine. Wenn ich in den Flow einsteige, ist in mir ein kreisendes Rad, ein Gefühl das schwingend-kreisend vor sich her summt. Dieses Gefühl verstärke ich, indem ich es als silbernen Ring visualisiere, der im perfekten Gleichgewicht nach Belieben schnell wie ein Autoreifen kreist. „Wackelt" der Ring chaotisch, weiß ich, dass ich nicht konzentriert bin. Es gelingt eben nicht immer. Aber ab heute ist es machbar – und ja, nicht ohne Übung.

LEBEN ZWISCHEN EXTREMEN

Bipolare Störungen sind auch bekannt als manisch-depressive Erkrankungen. Künstler wie Vincent van Gogh, Hermann Hesse oder Virginia Woolf sollen unter den starken Stimmungsschwankungen gelitten haben. Aber es kann jeden treffen. Lesen Sie hier Fragen und Antworten.

Bipolar – was ist das?

Bei Menschen, die an Bipolaren Störungen leiden, kommt es zu völlig übersteigerten Stimmungsschwankungen, die sich zwischen himmelhoch jauchzend (manisch) und zu Tode betrübt (depressiv) bewegen und verschiedene und individuelle Ausprägungen sowie Verläufe haben können. Patienten beschreiben ihre Erkrankung oft als Achterbahnfahrt der Gefühle.

Sind Männer stärker betroffen als Frauen?

Die Erkrankung betrifft Männer und Frauen zu gleichen Teilen, wobei die Erkrankung bei Männern eher mit manischen Episoden und bei Frauen eher mit depressiven Episoden beginnt.

Sind bipolar gestörte Menschen erkrankt im medizinischen Sinn?

Bipolare Störungen sind „richtige Krankheiten“, die nicht nur unsere Stimmung betreffen, sondern auch Auswirkungen auf unser Denken, unsere Gefühle, unseren Körper und unsere Fähigkeit zur Lebensbewältigung haben. Wer an einer Bipolaren Störung leidet, ist genauso krank wie Menschen mit einem Herzleiden. Die Erkrankung ist weder ihre eigene Schuld, noch haben die Betroffenen eine schwache Persönlichkeit. Bipolare Störungen sind behandelbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können.

Wie entsteht eine Störung?

Die Entstehung ist im Sinne einer anlagebedingten Verletzlichkeit des Nervensystems zu verstehen, die von vielen weiteren äußeren Faktoren beeinflusst wird. Ob ein Lebensereignis eine Bipolare Störung auslöst, hängt also von der individuellen Disposition ab. Genetische Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle, oft sind etwa Verwandte ersten Grades auch betroffen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen

„BIPOLARITÄT IST WIE EIN BRENNENDER HOLZSTAPEL“

Edmund Bornheimer ist Telefonberater bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS). Er weiß, worüber er spricht, denn der 65-Jährige ist selbst seit Jahrzehnten manisch-depressiv. Ein weitgehend normales Leben zu führen ist trotz der Erkrankung möglich, diese Hoffnung macht er Betroffenen und ihren Angehörigen.

Edmund Bornheimer ist stellvertretender Vorsitzender bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen

Wie wurde bei Ihnen die Krankheit diagnostiziert?
Rückblickend weiß ich, dass ich seit 30 Jahren manisch-depressiv bin. Aber als es bei mir losging, so mit Mitte 30, da hat das noch keiner so genau diagnostizieren können. Es hat zehn Jahre gedauert, bis die Ärzte und auch ich wussten, dass ich eine bipolare Störung habe. Aber auch heute dauert es im Durchschnitt noch sieben bis zehn Jahre zur Diagnosestellung. In den meisten Fällen tritt die bipolare Störung im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf.

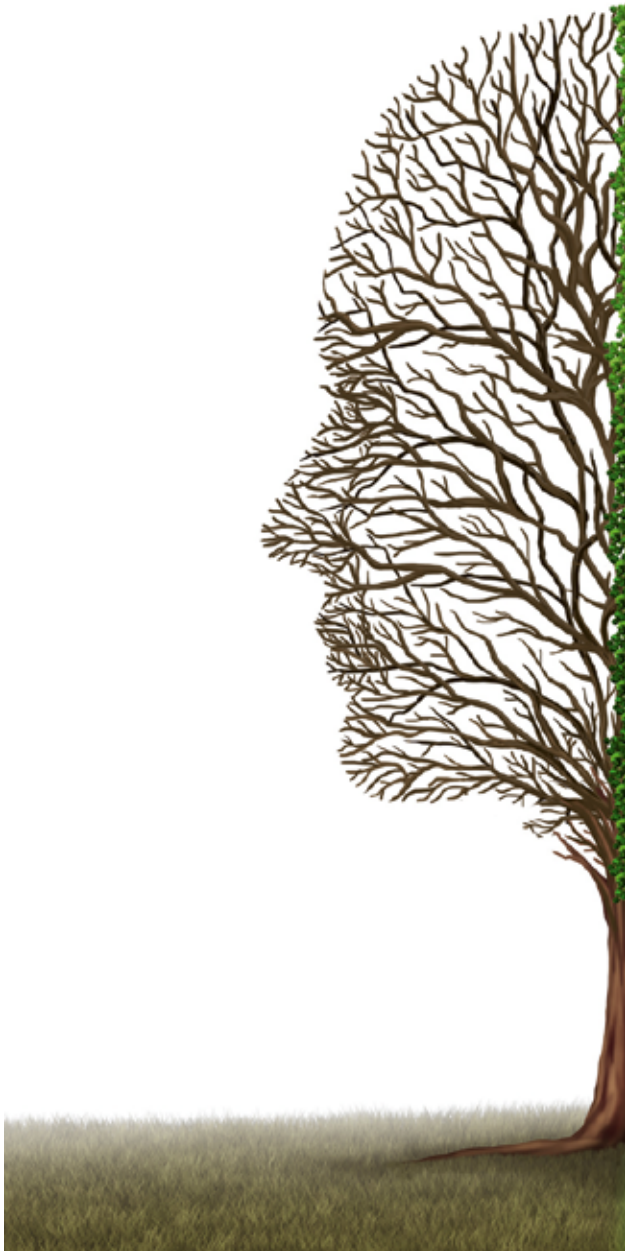
Wie gehen Sie mit Ihrer Erkrankung um?
Ich bin seit zwölf Jahren stabil. Heißt, ich habe solange schon weder depressive noch manische Phasen. Das ist möglich durch eine medikamentöse Therapie und gute Selbstbeobachtung. Wenn eine manische Phase droht, bleibe ich viel zu Hause und höre Entspannungsmusik, die mich erdet. Ich gebe anderen den Rat, in dieser Zeit nur unbedingt notwendige Dinge zu kaufen und vor allem nichts im Internet bestellen.

Welche Sorgen haben die Anrufer?
Wenn der bipolar Erkrankte in einer manischen Phase ist und nicht medikamentös eingestellt ist, dann kann das für Angehörige äußerst belastend sein. Das reicht von Selbstüberschätzung und Überheblichkeit bis hin zum Fremdgehen und Schulden machen. Ich vergleiche die Bipolarität mit einem brennenden Holzstapel: Solange er brennt, herrscht die Manie. Die Asche ist die Depression. So lange der Mann „brennt“ fühlt er sich saumäßig gut und will natürlich nichts von einer Erkrankung wissen, da kommt man nicht an ihn ran.

Was raten Sie dann?
Abwarten, bis er wieder ansprechbar ist. Nicht immer folgt gleich eine schwer depressive Phase. In den Übergangszeiten sollte man miteinander reden. Das fällt Männern meist schwerer, aber es ist wichtig. Offenheit ist auch im Umgang mit Freunden wünschenswert, niemand braucht sich zu schämen. Hilfe gibt es in zertifizierten Kliniken. Auch tut es gut, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, ich selbst leite zwei davon. Wer Hilfe holt, bekommt auch Hilfe. Und dann ist es irgendwann wieder möglich, ein geregeltes Leben zu führen, das ganz normale kleine Höhen und Tiefen hat wie bei Jedermann.

Weitere Infos:
www.dgbs.de oder
per E-Mail unter
e.bornheimer@dgbs.de

„Bis zur richtigen Diagnose kann es Jahre dauern“

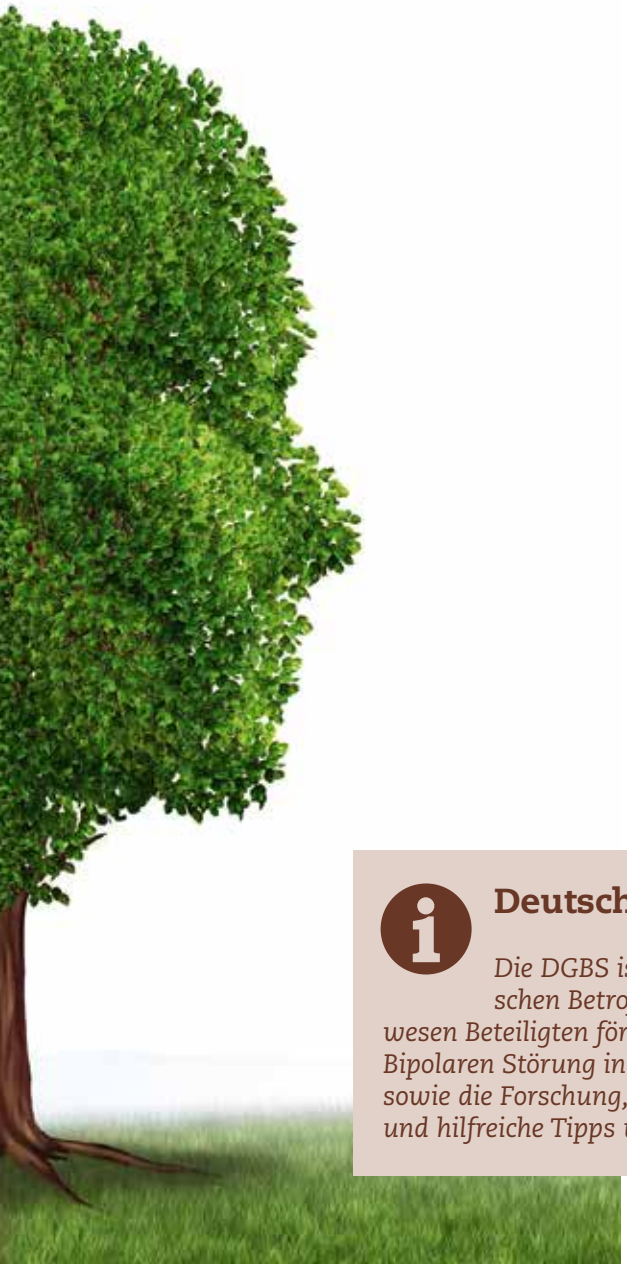


Bipolare Störungen sind weitverbreitet, dennoch werden sie oft nicht rechtzeitig oder falsch diagnostiziert. Prof. Dr. med. Andreas Reif, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Frankfurt, erklärt warum.

Wie wird eine Bipolare Störung diagnostiziert?
Es gibt zurzeit keinerlei Möglichkeiten, die Diagnose mithilfe von Laboruntersuchungen oder anderen Untersuchungsmethoden zu stellen. Sie kann nur im Rahmen einer – manchmal sehr intensiven – psychiatrischen Untersuchung des Erkrankten, manchmal auch der nächsten Angehörigen, eruiert werden. Wesentlicher Bestandteil der Diagnosefindung ist ein genauer Bericht der Lebensgeschichte und der Probleme des Erkrankten. In Gesprächen versuchen wir, bestimmte für Bipolare Störungen charakteristische Symptome zu finden. Die endgültige Diagnose wird in vielen Fällen – gerade wenn Depressionen das Bild dominieren – allerdings nicht beim ersten Arztbesuch gestellt werden können, da Patienten mit Bipolaren Störungen teilweise sehr vielfältige Probleme und Symptome aufweisen können. Im schlechtesten Fall kann das Jahre dauern.

Jahre? Woran liegt das?
Depressive Menschen beispielsweise halten ihre über längere Zeit anhaltende Stimmungsveränderungen häufig für schlechte Laune oder trösten sich damit, dass sie eine schlechte Phase haben. Manische Menschen empfinden ihre gute Laune und gesteigerte Leistungsfähigkeit nicht als Krankheit, denn sie fühlen sich teilweise ausgesprochen gut und gerade bei milderen Phasen, so genannten Hypomanien, wird dies von den Patienten als recht positiv wahrgenommen, trotz der negativen Folgen. Auch verspüren viele Menschen immer noch eine große Scheu, mit ihren psychischen Problemen zum Arzt zu gehen. Wird der Leidensdruck schließlich zu groß, wenden sie sich zunächst an ihren Hausarzt. Dieser ist jedoch unter Umständen nicht in der Diagnose der Bipolaren Störung ausgebildet. Eine Überweisung an Fachärzte findet möglicherweise gar nicht oder zu spät statt.

Wie können Bipolare Störungen behandelt werden?
Die Behandlung verfolgt im Wesentlichen drei Ziele: Bei der Akutbehandlung versuchen wir, den Patienten aus seiner momentanen manischen, hypomanischen, depressiven oder gemischten Krankheitsepisode herauszuholen, den akuten Leidensdruck zu reduzieren und die Krankheitseinsicht des Patienten wiederherzustellen. In dieser Phase der Behandlung kommen, abhängig von der Schwere und den Symptomen der Krankheitsepisode, verschiedene Medikamente sowie auch andere biologische Thera-



Prof. Dr. Andreas Reif ist Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Klinikum der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Er ist Schatzmeister der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen und Mitglied in deren Referat „Forschung und internationale Beziehungen“.
Kontakt: a.reif@dgbs.de

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS)

Die DGBS ist seit 20 Jahren ein Verband, der den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Professionellen sowie allen am Gesundheitswesen Beteiligten fördert. Hauptanliegen ist es, die Bedürfnisse von Menschen mit einer Bipolaren Störung in Öffentlichkeit und Gesundheitspolitik zur Geltung zu bringen sowie die Forschung, Fortbildung und Selbsthilfe zu fördern. Ausführliche Informationen und hilfreiche Tipps unter: www.dgbs.de

pieverfahren zum Einsatz. Gerade in der depressiven Phase wird auch psychotherapeutisch behandelt.

Wie geht es dann weiter?

Ist beim Patienten eine deutliche Besserung eingetreten, schließt sich die Erhaltungstherapie an. In dieser Phase wird versucht, die optimale prophylaktische medikamentöse Therapie zu finden. Gleichzeitig muss eine Psychotherapie und Psychoedukation den Heilungsprozess unterstützen. Hat sich die Stimmungslage des Patienten wieder normalisiert, gilt es, langfristig weitere Krankheitsepisoden zu verhindern und den Patienten so vollständig wie möglich sozial und beruflich wieder einzugliedern.

Geht es irgendwann auch ohne Medikamente?

Das birgt ein großes Risiko. Patienten mit Bipolarer Störung gelten als diejenigen mit dem höchsten Selbsttötungsrisiko. Aber es ist natürlich unser Ziel, die medikamentöse Therapie auf das zur Erhaltung der ausgeglichenen Stimmung geringst nötige notwendige Maß zu reduzieren. Unterstützend soll der Patient durch verschiedene psychotherapeutische Maßnahmen lernen, mit seiner Krankheit umzugehen und eine beginnende Krankheitsepisode zu erkennen.

WENN MAN INS EIGENE MINUS RUTSCHT

Autor Thomas Melle ist bipolar erkrankt. Sein Buch „Die Welt im Rücken“ ist eine Offenbarung – radikal und fesselnd

„Wenn Sie bipolar sind, hat Ihr Leben keine Kontinuität mehr. Die Krankheit hat Ihre Vergangenheit zerschossen, und in noch stärkerem Maße bedroht sie Ihre Zukunft. Mit jeder manischen Episode wird Ihr Leben, wie Sie es kannten, weiter verunmöglicht“, schreibt Melle über sich selbst. „Die Person, die Sie zu sein und kennen glaubten, besitzt kein festes Fundament mehr. Sie können sich Ihrer selbst nicht mehr sicher sein. Und Sie wissen nicht mehr, wer Sie waren. Was sonst vielleicht als Gedanke kurz aufleuchtet, um sofort verworfen zu werden, wird im manischen Kurzschluss zur Tat. Jeder Mensch birgt wohl einen Abgrund in sich, in welchen er bisweilen einen Blick gewährt; eine Manie aber ist eine ganze Tour durch diesen Abgrund, und was Sie jahrelang von sich wussten, wird innerhalb kürzester Zeit ungültig. Sie fangen nicht bei null an, nein, Sie rutschen ins Minus, und nichts mehr ist mit Ihnen auf verlässliche Weise verbunden.“

Thomas Melle, geb. 1975, studierte Vergleichende Literaturwissenschaft und Philosophie in Tübingen, Austin (Texas) und Berlin. Er leidet seit vielen Jahren an der manisch-depressiven Erkrankung, auch bipolare Störung genannt. In „Die Welt im Rücken“ erzählt er von persönlichen Dramen und langsamer Besserung – und gibt einen außergewöhnlichen Einblick in das, was in einem Erkrankten so vorgeht. Es ist die fesselnde Chronik eines zerrissenen Lebens, ein autobiografisch radikales Werk von höchster literarischer Kraft, für das er zahlreiche Auszeichnungen erhalten hat.

Thomas Melle, „Die Welt im Rücken“, Taschenbuch, 12 €, Verlag rowohlt. Auch als Hörbuch erhältlich, gelesen vom Autor selbst.

UNSER BUCHTIPP

„Wir werden als Kinder schon darauf trainiert, zu funktionieren. Es ist nicht wichtig, was wir wollen, es ist nur noch wichtig, was wir müssen. Aber wenn wir unsere Psyche schlecht behandeln, wird sie krank. Wir müssen alle Gefühle leben können, damit die Psyche gesund bleibt“, so Dr. Christian Peter Dogs, der als Kind Gewalt und Vernachlässigung erlebt hat.

In seinem Buch erklärt der Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik aus Lindau warum es so wichtig ist, unangenehme Gefühle und Warnsignale des Körpers frühzeitig ernst zu nehmen. Dogs: „Wir selbst können jede Menge für unsere seelische Gesundheit tun.“

„Gefühle sind keine Krankheit“, Dr. med. Christian Peter Dogs, Nina Poelchau, Verlag ullstein, 12,00 €

Die Gestaltung eines Stuhls muss sitzen

Martin Schröder aus dem oberfränkischen Coburg hat einen Faible für Stühle – für Stühle, die nicht nur schön aussehen, sondern auch bequem sind. Als junger Designer ist er mit seinen Stuhlkreationen bereits auf vielen Messen und Ausstellungen vertreten. „Mann oh Mann" hat einen Blick in die Werkstatt geworfen.

Ob mit oder ohne Armlehne: Stühle von Martin Schröder sind bequem und haben ein zeitloses Design.

Herr Schröder, Sie haben sich dafür entschieden, Stühle nicht nur herzustellen, sondern auch selbst zu entwerfen. Wie kam es dazu?
Nach meiner Tischlerausbildung, während der ich bereits Stühle bauen durfte, wollte ich mich im kreativen Bereich weiterbilden. Stühle faszinieren mich seit jeher. Auf unzähligen Messen und Ausstellungen habe ich dann gemerkt, dass es zwar eine große Anzahl an schönen und beeindruckenden Stühlen gibt, dass man aber sehr selten einem Stuhl begegnet, auf dem man auch gut sitzt. Das war der Impuls zu sagen, das möchte ich besser machen. Ich habe dann mit großer Unterstützung durch Prof. Auwi Stübbe an der Hochschule Coburg viel Wichtiges über die Ergonomie beim Sitzen gelernt und verfolge nun seit einigen Jahren den Ansatz, gute Stühle zum guten und richtigen Sitzen anzubieten, die sich zudem auch gut in Räume einfügen und nicht als Fremdkörper wirken.

Woher nehmen Sie Ihre Ideen, um neue Stühle zu designen?
Einen Stuhl zu entwickeln dauert oft länger als ein Jahr. Obwohl ein Stuhl vermeintlich für den Laien als ein einfaches Möbelstück erscheint, gilt der Stuhl beim Bau und in der Entwicklung als das komplexeste Möbelstück überhaupt. Als Designer entwickelt man in der Regel über die Jahre eine eigene Philosophie, aus der dann die Gestaltung heraus erwächst. Dabei helfen manchmal vielfältige Inspirationen, die dem Zeitgeist entsprechen. Daraus entwickle ich dann ein zeitloses Design, das meine eigene Handschrift trägt.

Wodurch zeichnet sich ein Stuhl mit hohem Sitzkomfort aus?
Beim Sitzen muss man auf bestimmte Dinge achten, etwa, dass der untere Rücken wichtiger ist als der obere Rücken. Der Sitzkomfort sollte beim Entwickler noch vor der Gestaltung an erster Stelle stehen, auch weil man ja im Normalfall jeden Tag mehrmals zuhause auf dem Stuhl Platz nimmt.

Wie viele Stühle haben Sie selbst zu Hause?
Jetzt musste ich beim Nachzählen gerade laut lachen. Es sind tatsächlich 26 Stück! Allerdings sind es fast alle Prototypen, die sich gerade in der Entwicklung befinden. Ich bin stolz, meine fertigen Modelle jetzt im Oktober auf den Designers Open in Leipzig präsentieren zu können.

»MANN, MACH DEIN DING«

In dieser Rubrik stellen wir Männer vor, die leidenschaftlich sind, die für ihren Beruf oder ihr Hobby brennen und dabei was bewegen. Männer, die mutig sind, neue Ideen haben und damit auch noch Geld verdienen. Männer, die an sich glauben und ihr Ding durchziehen. Männer, die sich bei aller Belastung noch Zeit für Freunde und Familie nehmen. Klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung? Ist es auch.

„Jeder sollte zu seinem Leben stehen.“

Walter Kohl, Sohn des ehemaligen Bundeskanzlers, engagiert sich für die Prävention von Suizid. Nicht ohne Grund, wie sein eigener Lebensweg zeigt. In „Mann oh Mann“ spricht er über seine persönliche Krise, die Chance des Neuanfangs und den Glauben an den Sinn unseres Daseins.

Herr Kohl, Sie sehen sich als „Wahlkämpfer fürs Leben“. Was verstehen Sie darunter?

Jedes Jahr kommen in Deutschland etwa zehntausend Menschen durch Suizid ums Leben – und dies schließt die enorm hohe Dunkelziffer nicht mit ein. Ein erschreckender Zustand, denn Suizid fordert mehr Opfer als Tote durch Drogen, Tote im Straßenverkehr und Mordopfer zusammen. Gemeinsam mit dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) setze ich mich dafür ein, dass Suizid nicht länger gesellschaftlich ignoriert wird, dass nicht länger peinlich berührt weggeschaut wird, sondern dass Suizid als eine gesellschaftliche Herausforderung verstanden wird. Eine Herausforderung, an der wir wachsen können und durch die wir Leben retten dürfen.

Walter Kohl ist der Sohn des ehemaligen deutschen Bundeskanzlers Helmut Kohl. Der 56-Jährige ist Unternehmer, Autor, Redner und Coach. Er ist verheiratet und hat vier Kinder. Seit 2015 ist er Schirmherr von FRANS. Weitere Infos zur Person www.walterkohl.de.

Sie sprechen sehr ehrlich über Ihren einstigen Suizidversuch. Was ist in Ihrem Leben damals passiert?

Anfang der 2000er Jahre erlebte ich die tiefste Krise meines Lebens. Meine Mutter, Hannelore Kohl, hatte sich in meinem Kinderzimmer, in meinem Jugendbett, das Leben genommen. Die CDU-Parteispendenaffäre hatte mich, obwohl ich völlig unbeteiligt war, meiner beruflichen Zukunft beraubt und meine erste Ehe zerbrach. Ich fühlte mich gescheitert, mein ganzes bisheriges Tun schien entwertet. Die Grenze meiner persönlichen Belastbarkeit war überschritten. Die äußeren Umstände und – das allerdings erkannte ich erst viel später – eigene lebensfeindliche und falsche Überzeugungen bzw. Verhaltensweisen hatten mich an den Rand meiner Möglichkeiten gebracht und manchmal auch darüber hinaus. Also ordnete ich meine Angelegenheiten und bereitete meinen Suizid in Form eines Unfalls vor, der dann fehlschlug.

Sind Sie dankbar, dass Ihr Suizidversuch missglückt ist?

Sicher, denn sonst wäre mein weiterer Lebensweg, der sich nun ganz anders entwickelte, unmöglich gewesen. Ich begriff, dass ich mein Leben anders in die Hand nehmen muss, dass ich alte Glaubenssätze in neue Antworten wandeln muss, dass ich immer das Recht und das Privileg der letzten, eigenen Meinung habe.

Durch meinen Tiefpunkt lernte ich neue Helfer kennen, Viktor Frankl mit seiner sinnzentrierten Logotherapie, die Philosophie der Stoiker, insbesondere von Seneca und Epiktet, und ich durfte meinen Glauben wiederentdecken. Ein neuer Zugang zu Gott, zur Bibel und schließlich zu mir selbst entstand.

Was haben Sie gelernt oder anders gemacht?

Durch meine Neuausrichtung öffnete sich die Tür zu einem neuen, freieren, viel glücklicheren Leben, zu einem Leben, dass ich mir früher so nie hätte vorstellen können. Ich habe gelernt, dass der Umgang mit eigenen Gefühlen kein Ausdruck von Schwäche oder gar Unmännlichkeit ist, sondern eine ganz besondere Chance, die uns befreien kann. Wir sind Gestalter unseres Lebens, besonders in schwierigen Zeiten, das ist kein platter Spruch, sondern eine Aufforderung gerade in Krisen sehr gut zuzuhören, Alternativen zu suchen, aus alten Denkmustern auszusteigen, trotz Enttäuschungen wieder zu vertrauen und vor allem die Kraft der einseitigen Versöhnung zu nutzen.

Sie sind seit 2015 Schirmherr des Frankfurter Netzwerkes für Suizidprävention FRANS. Es ist mutig, sich dadurch immer wieder diesem dunklen Kapitel des eigenen Lebens zu stellen...

Ich sehe das anders, denn heute kann ich dieses Kapitel, das früher so belastend war, sinnvoll und lebensrettend nutzen. Dadurch wurde aus altem Schmerz neue Kraft, neue Sinnhaftigkeit und das ist doch toll, oder? Auch dieses Kapitel gehört zu meinem Leben und ich denke, dass jeder zu seinem Leben stehen sollte. Dank meiner Erfahrungen kann ich nun Gutes tun, helfen und aufklären. Denn was kann es Schöneres geben, als Leben zu retten? Seit 2012 bin ich als Coach, Referent und Buchautor tätig. Es ist mir ein Herzensanliegen, andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude sowie einem selbstgestalteten Leben zu unterstützen – beruflich wie privat. Das erfüllt mich und macht mich glücklich.

Was glauben Sie, trägt uns wirklich im Leben? Sie haben dazu ein Buch geschrieben...

Das muss jeder für sich selbst klären, ich kann dazu nur meine Meinung beitragen. Mich trägt vor allem Klarheit, die Tatsache, dass ich wichtige Fragen klären konnte. Im Buch mit Pater Anselm Grün diskutieren wir eine Vielzahl wichtiger menschlicher Themen wie z. B. Herkunft, Liebe, Heimat, Schmerz, Freundschaft, Umgang mit Enttäuschungen und Ängsten. Klarheit heißt Antworten für diese Themen zu haben, vorbereitet zu sein. Eine weitere wichtige Kraftquelle ist Sinn, eben die Dinge zu tun, die für mich ein klares Wofür haben, für die ich offen und öffentlich stehen kann, wie die Suizidprävention. Und schließlich Humor. Da gefällt mir besonders ein Zitat meines Lieblingspapstes Johannes XXIII, der sagte: „Giovanni, nimm dich nicht so wichtig." Dieser Ausdruck von innerer Ruhe und Abstand ist doch inspirierend, oder?

Was macht FRANS?

FRANS möchte Aktivitäten bündeln, die Bevölkerung sowie Professionelle für das Thema sensibilisieren und sich für die Weiterentwicklung umfassender Hilfs- und Bewältigungsangebote in Frankfurt und Umgebung einsetzen. Ein weiteres wichtiges Ziel von FRANS stellt die Entstigmatisierung des Themas Suizid und psychischer Erkrankungen im Allgemeinen dar. ***www.frans-hilft.de***

DURCH SICHERE BINDUNG

Wie man als Erwachsener dem Leben begegnet, entscheidet sich meist in der Kindheit. Resilienz heißt das „Powerpaket", von dem Eltern ihren Kindern schon früh möglichst viel mitgeben können. Kindertherapeut Dr. Torsten Lucas vom Universitätsklinikum in Lübeck spricht im Interview über frühkindliche Beziehungen, Selbstfürsorge und falschen Stolz.

Herr Dr. Lucas, alle reden von Resilienz. Was bedeutet das genau?
Resilienz umfasst alles in uns, was uns im Leben hilft. Zum Beispiel Freunde zu gewinnen oder Halt und Freude zu verspüren. Resilienz gibt Kraft, Krisen zu bewältigen oder schmerzhafte und belastende Erlebnisse zu verarbeiten, wie Enttäuschungen, Krankheit oder Verluste. Resilienz schafft Zuversicht, aus- oder durchzuhalten, wo nötig aufzubegehren und uns zu wehren! Wer über genügend Resilienz verfügt, kann Herausforderungen schultern, Trauer zulassen und einen Neuanfang wagen.

Entsteht Resilienz schon im Laufe der kindlichen Entwicklung?
Richtig! Fachleute sprechen davon, dass wir alle im Laufe unseres Lebens Bewältigungs-Mechanismen entwickeln, wobei Kinder sich meist an ihren Eltern orientieren. Das ist ein Repertoire von Vorgehensweisen, die schon mal in einer Krise hilfreich waren, im Umgang mit der Welt und mit mir selbst. Bei einer neuen Belastung kann ich dann auf mein Repertoire zurückgreifen und es weiterentwickeln.

Ist Resilienz genetisch bedingt?
Teilweise: Körper, Seele und Grips sind, wie wir sagen, „bio-psycho-sozial" geprägt. Der Streit, dass unsere Merkmale entweder nur genetisch oder allein durch die Umwelt bedingt seien, ist veraltet. Heute sprechen wir von epigenetischer Prägung, was in etwa bedeutet, dass die Umwelt maßgeblich bedingt, welcher Teil unserer Gene wie genutzt wird und welcher einfach nur ungenutzt in uns schlummert.

Haben Jungs eigentlich ein anderes resilientes Verhalten als Mädchen?
Wir sind alle unterschiedlich, haben aber oft gemeinsame Merkmale, wie das Geschlecht. Das heißt biologisch definieren wir uns teils über X- oder Y-Chromosomen, Geschlechtshormone und Geschlechtsmerkmale, auch wenn für unsere Identitätsbildung viele andere Faktoren bedeutsam sind. Wir werden bis heute verschieden erzogen, gekleidet und vielleicht auch vom Vater anders getröstet als von der Mutter. All das kann dazu führen, dass sich nach einer Trennung der Junge lieber durch

MUTIG DIE WELT ERKUNDEN

Dr. med. Torsten Lucas ist Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut. Er leitet die Pädiatrische Psychosomatik "Die Insel" am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck. Auf der „Insel" werden emotional belastete Kinder und Jugendliche unter intensiver Einbeziehung ihrer Familien behandelt. Dabei können sie ihre eigenen Stärken (wieder) entdecken und Hilfe erhalten, damit es ihnen bessergeht und sie wieder Lust auf ihren Alltag, Hobbies, Freunde und Schule haben. Mehr erfahren Sie unter: www.kinderpsychosomatik-luebeck.de

Sport und Heavy-Metall-Musik ablenkt und abreagiert, während das Mädchen mit der Freundin über ihre Gefühle spricht und sich so Trost sucht – es kann aber auch genau umgekehrt sein!

Was können Eltern dafür tun, dass Ihr Kind seelisch stabil heranwächst?
Wir kommen zwar unterschiedlich ausgestattet zur Welt, aber vor allem unsere Familie und frühen Beziehungen sind von hoher Bedeutung dafür, was wir erleben und fühlen, ob wir uns selbst mögen und an uns glauben lernen, ob wir Freunde finden und wer wir werden und sein wollen. Das Beste, was Mütter und Väter ihrem Baby und Kleinkind mitgeben können, ist feinfühlige und verlässliche Zuwendung, die dem Kind vermittelt, wertvoll und geborgen zu sein. Das ermöglicht es ihr oder ihm, eine sichere Bindung zu entwickeln, als emotionales Fundament im Leben. Tragende und belastbare Beziehungen geben dem Kind Sicherheit und erlauben ihm, mutig die Welt und dabei auch sich selbst zu erkunden. Weil es weiß, dass Mamas und Papas Schoß - oder breite Schultern stets als sicherer Hafen bereitstehen, wenn es kritisch wird.

Und woher können Eltern selbst die Kraft nehmen, wenn das Leben mal nicht so läuft wie erwartet?
Helfen kann es, inne zu halten und sich auf eigene Stärken, Vorlieben und Tröster zu besinnen, auf das, was mir früher geholfen, was mir Freude gegeben und Entspannung verschafft hat. Und auf Menschen, die mir nahestehen oder die ich mag und kontaktieren kann. Spätestens dann, wenn Stress ein überwältigendes, traumatogenes Ausmaß erreicht, ist aber professionelle Hilfe ratsam, auf die jeder in Deutschland im Rahmen der Krankenversicherung Anrecht hat! Den vereiterten Blinddarm würden Sie doch auch nicht platzen lassen aus falschem Stolz, nicht zum Chirurgen gehen zu wollen?! Unsere eigene Selbstfürsorge ist ein wichtiges Vorbild für unsere Kinder!

Bei welchem Verhalten des Kindes sollten sich Eltern professionelle Hilfe holen?
Also Trotzphase und Pubertät sind keine Krankheiten! Aber schon mächtige Herausforderungen – für die Betroffenen selbst und ihre Umgebung! Unangepasstes Verhalten muss noch keinen Alarm auslösen, eher Fragen stellen nach dem „Warum?" Umgekehrt können Kinder mit unauffälligem oder gar überangepasstem Verhalten in großer innerer Not sein! Es geht also um das innere Befinden und die Gefühle der Kinder, darum, wie es ihnen emotional geht! Manchmal zeigen sie das durch aggressives Verhalten oder stille Lustlosigkeit. Es ist gut, wenn feinfühlige Eltern hierzu frühzeitig eine Expertenempfehlung einholen. Dafür geeignet sind Psychologen, Pädagogen oder Ärzte (Psychiater), die zusätzlich auf Kinder und Jugendliche spezialisierte Psychotherapeuten sind und meist in Praxen oder Beratungsstellen arbeiten.

WANN IST EIN MANN EIN MANN?

Was macht den Mann von heute aus? In diesem Fragebogen, exklusiv entwickelt für „Mann oh Mann“, stellen wir Männern Fragen zum Mannsein. Dazu haben wir Liedzeilen aus „Männer“ von Herbert Grönemeyer ausgewählt. Lesen Sie in Bezug zum Text die Antworten von ...

... Moderator, Mediziner, Kabarettist und Schriftsteller DR. MED. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Männer nehmen in den Arm
Männer geben Geborgenheit
Männer weinen heimlich
Männer brauchen viel Zärtlichkeit

Welche Situationen berühren Sie besonders?
Wenn ich auf einer Demo von „Fridays for Future“ eingeladen bin, um über Klimakrise und Gesundheit zu sprechen und mir vorstelle, dass die Grundlagen zum Leben für diese jungen Menschen gefährdet sind durch zu viel falschverstandene Männlichkeit: endloses Wachstum, unsinnige Status-Käufe wie SUVs und männliche Kriegstreiber in den Regierungen.

Männer kaufen Frauen
Männer stehen ständig unter Strom
Männer baggern wie blöde
Männer lügen am Telefon

Was tun Sie um sich zu entspannen?
Mein schönstes Gefühl von Freiheit habe ich, wenn ich in einem See auf dem Rücken schwimme und in den Himmel schaue.

Männer sind allzeit bereit...
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit...
Männer haben‘s schwer, nehmen‘s leicht...
Außen hart und innen ganz weich...

Welche Rolle spielt Sex in Ihrem Leben?
Als Komiker auf der Bühne gibt es kein dankbareres Thema als „untenrum“. Gut, dass ich noch andere Themen habe.

Und werden als Kind schon auf Mann geeicht..

Was wollten Sie als Kind gerne werden?
Meine großen Hobbys waren Witze sammeln, Zaubern und die Welt der Medizin. Mit meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN bringe ich heute mehr Humanität in die Humanmedizin mit den Clowns auf den Kinderstationen, den Workshops für Pflegekräfte, Musikprojekten von Frühgeborenen bis Palliativmedizin. So gesehen erfülle ich nicht nur Kindern einen Traum, sondern auch mir – dank vieler Spender!

Männer haben Muskeln...
Männer sind furchtbar stark...
Männer können alles...
Männer kriegen`n Herzinfarkt...

Was ist Ihre größte Stärke?
Verständlichkeit. Denn die meisten medizinischen Dinge sind nicht selbstverständlich.

Oh Männer sind einsame Streiter...
Müssen durch jede Wand, müssen immer weiter...

Wo wollen Sie noch hin?
Ich bin gerne da, wo ich bin. Auf der Erde ist es schöner als unter der Erde. Und damit es auf der Erde schön bleibt, ist 2019 ein entscheidendes Jahr. Deshalb wünsche ich mir in der Ärzteschaft mehr Bewusstsein für „Planetary Health“ – nur mit gesunder Luft, Wasser, Nahrung und Temperaturen kann der Mensch gesund sein.

„Spenden Sie Menschen ein Lachen!“

Für Dr. med. Eckart von Hirschhausen ist seine Stiftung „Humor hilft heilen“ ein ernstes Anliegen.

Lachen ist die beste Medizin! Vor rund 25 Jahren kam die Idee nach Deutschland, Clowns in Krankenhäuser zu bringen. Gesunde können sich kranklachen – und Kranke gesund. Professionelle Klinikclowns bringen Leichtigkeit, muntern kleine und große Patienten auf und stärken Hoffnung und Lebensmut.

Für Dr. med. Eckart von Hirschhausen war dies Grund genug, bereits in den neunziger Jahren die ersten Klinikclown-Initiativen in Deutschland aktiv zu unterstützen. Im Jahr 2008 gründete er schließlich seine eigene Stiftung: HUMOR HILFT HEILEN. Die Stiftung HHH (sprechen Sie das einmal laut aus!) setzt sich seitdem zum Ziel, bundesweit noch mehr Menschen ein Lachen zu spenden.

Schon in jungen Jahren erkannte Eckart von Hirschhausen, dass der Humor in seinem eigenen Leben eine wichtige Rolle spielte. Mit einer selbst angelegten Witzesammlung erfreute er Mitschüler, Familie und Freunde. Als Zauberkünstler trat er später im Seniorenheim seiner Großeltern auf und brachte fröhliche Stimmung und ein Lachen an einen Ort, wo es sonst eher nüchtern zuging. Zu Beginn seiner Bühnenkarriere war Eckart von Hirschhausen mit einer Zaubershow auf Tour durch Krankenhäuser und Kinderkliniken. Ein Junge war schon länger in Behandlung mit „selektivem Mutismus“, einer seelischen Störung, bei der Kinder aufhören zu sprechen. Bei seinem Auftritt wurden alle Kinder in die Zauberei involviert, mussten laut zählen und mitmachen. Der Junge „vergaß“ seine Störung und beteiligte sich plötzlich munter.

„Ich bilde mir nicht ein, dass es der entscheidende Moment für ihn war, aber vielleicht war es genau der kleine Anstoß, der noch fehlte, um seine Heilung voran zu bringen“, erinnert sich von Hirschhausen. „Seitdem nehme ich die Rolle von Humor, Musik, Kunst und anderen Wegen, uns zu „verzaubern“, in ihrer Bedeutung für die Heilung viel ernster. Das war die Geburtsstunde von HHH.“

Spendenkonto HUMOR HILFT HEILEN
Postbank Hamburg, BLZ 200 100 20
Kontonummer: 999 222 200 oder via Spendenportal-Link auf www.humorhilftheilen.de

Mein Penis – Schicksal oder Wunder-werk?

Etwa die Hälfte aller Männer findet ihr „bestes Stück" nicht gelungen – zu kurz, zu dünn, aber tatsächlich auch manchmal zu groß und zu dick. Warum Männer ihre Männlichkeit von ein paar Zentimetern abhängig machen und wann die Länge aber tatsächlich zum Problem werden kann, das erklärt Urologe und Sexualwissenschaftler Prof. Dr. Frank Sommer, weltweit erster Männerarzt, im Gespräch.

Wie sieht der ideale Penis aus?
Den idealen Penis gibt es eben so wenig wie den idealen Busen – das alles liegt immer im Auge des Betrachters – und das ist auch nie objektiv. Ich will damit sagen, jeder hat eine andere Vorstellung von dem, was ideal ist.

Okay, aber gibt es nicht einen Richtwert?
Ja, den gibt es schon. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass ein durchschnittlicher Penis zwischen 8,6 cm und 10,7cm im unerigierten und zwischen 12,9 cm und 16 cm im erigierten Zustand misst. Ein Penis kleiner als 5 cm im unerigierten Zustand wird medizinisch als zu klein erachtet.

Wenn das beste Stück des Mannes was hermacht, dann fühlt sich die Mehrheit maskulin und sexuell attraktiv. Was aber, wenn der Penis nicht nur gefühlt nicht der Norm entspricht?

Stimmt die Formel: Großer Penis gleich großer Spaß beim Sex?
Jeder muss herausfinden, wie er seinen Penis beim Sex einsetzen kann. Was stimmt, ist, dass die meisten Männer sich mit einem großen Penis potenter fühlen und meist auch selbstsicherer auftreten. Grundsätzlich aber machen sich viel zu viele Männer zu viele Gedanken um die Länge ihres Penis. Denn interessanterweise haben unsere eigenen Studien ergeben, dass ein Penis, der etwas kürzer ist, aber dafür einen guten Umfang hat, den meisten Frauen mehr Freude bei der Sexualität bereitet, und dass dieser stabiler und härter beim Aufbau der Erektion sein kann. Aber ich will ehrlich sein, in manchen Fällen kann die Länge des guten Stücks schon Probleme bereiten. Nämlich dann, wenn er kleiner als etwa acht Zentimeter im erigierten Zustand ist. Ein

sogenannter Mikropenis kann beim Urinieren aber auch beim Geschlechtsverkehr Schwierigkeiten machen

Muss ich es als Schicksal hinnehmen, wenn ER zu klein ist?
Die meisten Männer empfinden es als solches und leiden sehr darunter, sie ziehen sich zurück, haben keinen Sex mehr und können darüber gar depressiv werden. Daher rate ich jedem Mann, der unzufrieden mit seinem Penis ist, in die Sprechstunde eines Urologen oder Andrologen zu gehen. Bei vielen stellt sich heraus, dass der Penis gar nicht zu klein ist und man findet andere Ansatzpunkte, dem Patienten Orientierung zu geben. Liegt tatsächlich ein Mikropenis vor, gibt es Spezialisten, die durch einen medizinischen Eingriff helfen können.

Sie meinen, ein Penis kann moduliert werden?
Derzeit entwickele ich ein Verfahren, um den Penis durch köpereigenes Material zu vergrößern und dabei auch eine gute Potenz und Stabilität sowie Belastbarkeit des Penis zu gewährleisten. Das alles befindet sich jedoch erst im experimentellen Stadium. Die Zukunft muss zeigen, ob diese Methode hilft. Grundsätzlich sollte man sich vor operativen Verfahren der Penisverlängerung bzw. Penisverbreiterung sehr gut überlegen, ob man das möchte. Ich ziehe eher konservative, also nicht operative Verfahren, vor. Ein operativer Eingriff ist immer ein Eingriff in den Körper, der auch tatsächlich mal nicht zum gewünschten Erfolg führen kann.

Es soll auch Operationen geben, durch die ein einst stattlicher Penis plötzlich kleiner wird?
Ja, aber da ist die Ausgangssituation eine andere. Es gibt einige medizinische Eingriffe, die eine Penisverkürzung zur Folge haben. Chirurgische Eingriffe etwa zur Behandlung einer Penisverkrümmung (IPP), eines Prostatakarzinoms oder zur Behebung einer erektilen Dysfunktion (ED) können zu einer verringerten Penisgröße führen. Auch oder gerade in diesen Fällen wenden wir unsere spezielle Technik an, um dem Penis wieder mehr Gestalt zu geben. Aber auch durch gezielte Übungen, die der Patient vor einer solchen Operation selbst durchführen kann bzw. kurz danach, kann der Penis wieder an Länge und Umfang gewinnen.

Prof. Dr. med. Frank Sommer ist Präsident der DGMG und weltweit erster Arzt, der als Professor für Männergesundheit berufen wurde.

Sie meinen, ein schöner Penis kann antrainiert werden?
So ähnlich kann man das ausdrücken. Wenn der Penis geschrumpft ist, kann dieser durch spezielle Trainingsmethoden wiederaufgebaut werden. Gerade während des normalen Alterungsprozesses nimmt der Penis in der Regel auch an Umfang und Länge ab. Aber dagegen kann etwas getan werden. Die Trainingsmethoden bestehen meist aus speziellen sportlichen Übungen, teilweise in Kombination mit einer medikamentösen Therapie. Hier gibt es keine Standardtherapien, sondern nur individuelle Therapien.

Es soll auch Fälle geben, in denen der Penis tatsächlich zu groß ist?
Ja, ich habe schon mehrere Paare gehabt, bei denen der Mann entweder von der Länge oder vom Umfang her einen so großen Penis hatte, dass die Frau nicht in der Lage war diesen vaginal aufzunehmen oder dabei große Schmerzen hatte. Das allerdings kommt eher selten vor. Grundsätzlich gilt: Es ranken viele Mythen um das Aussehen des Penis. Bevor Mann aber mit dem eigenen unglücklich wird, sollte er immer einen auf Männergesundheit spezialisierten Arzt aufsuchen, dem er sich anvertraut. Oft kann ihm durch ein Beratungsgespräch schon viel geholfen werden, so dass ein medizinischer Eingriff gar nicht notwendig ist. Denn sehen Sie es mal so, liebe Männer, jeder Penis ist ein kleines Wunderwerk der Natur.

EIN NEUANFANG ODER DAS AUS DER BEZIEHUNG?

Wenn ein Partner an Depressionen oder einer Sucht leidet, stellt das die Liebe des Paares vor große Herausforderungen. Nicht alle sehen sich gewachsen, diese Schicksalsschläge gemeinsam zu bewältigen – ein Partner bleibt oft auf der Strecke. In ihrem Buch „Glücklich getrennt“ erklärt die Mediatorin Nadja von Saldern, wie man achtsam miteinander umgeht, wenn die Liebe endet.

Eine Krankheit verändert den Menschen. Eine Krankheit verändert die Liebe. Wenn ein Partner schwer erkrankt, so richtet sich die ganze Aufmerksamkeit auf dessen Krankheit. Er braucht in dieser Zeit sehr viel Unterstützung und Verständnis durch den gesunden Partner. Dieser aber leidet stark mit und muss sehr viel zusätzlich leisten – je nach Erkrankung manchmal über Jahre. „Häufig entwickelt sich daraus ein Ungleichgewicht für das imaginäre Schuldenkonto in der Beziehung“, schreibt Nadja von Saldern, gefragte Expertin beim Thema Trennung. „Beide fühlen sich damit nicht wohl, spüren den Verlust des Gleichgewichts und der Augenhöhe, was zu Unzufriedenheit führen kann und dann die Liebe abtötet.“

Ein Grund für die schwindenden Gefühle ist oftmals der Verlust der Sexualität. Der kranke Partner fühlt sich nicht mehr attraktiv genug oder hat ganz andere Dinge im Kopf als Sex. Das ist schwierig für den gesunden Partner. „Die Pflege des Kranken führt häufig zu einer Eltern-Kind-Rolle, die die Sexualität aus der Liebe nehmen kann“, erklärt Nadja von Saldern, die gemeinsam mit ihrem Ehemann eine Praxis für Paartherapie und Scheidungsmediation in Berlin und Potsdam betreibt.

„Leben ohne Bedürfniserfüllung“

„Nur, wenn es uns gut geht, können wir eine lebendige Partnerschaft führen“, ist Nadja von Saldern überzeugt. Das aber ist bei Erkrankung und schweren Problemen eines Partners nicht mehr der Fall. Egal ob es sich um Depressionen, Alkoholismus, Zwänge oder andere Krankheiten handelt, die Beziehung habe in diesen Fällen ein ernsthaftes und schwer verdauliches Problem. „Wenn beide ihre wahren Bedürfnisse so sehr herunterregeln müssen, dass sie am Ende ein Leben ohne Bedürfniserfüllung führen, ist es manchmal nötig, sich zu trennen“.

Und dann kommt von Saldern als Mediatorin ins Spiel, die Paare in dieser schweren Lebensphase unterstützt. Viele haben dabei wieder zusammengefunden - manche häufig aber erst nach einer Trennung. Und andere sind glücklicher dauerhaft getrennte Wege gegangen. „Wird der Tiefpunkt zu einem Neuanfang führen oder bedeutet er das Aus der Beziehung?“, diese Frage müssen sich die Paare, die zu ihr kommen, ehrlich stellen.

Wie lässt sich ein Rosenkrieg vermeiden? Tipps und wertvolle Hilfe gibt es im Buch von Nadja von Saldern, „Glücklich getrennt“, Ullstein Verlag, € 15,00

26.09.2019
18 Uhr
Urania - Kleist-Saal
An der Urania 17
10787 Berlin

„Dr. Sommer für alle!“

Let’s talk about sex! Eine neue Veranstaltungsreihe in der Berliner Urania bietet Aufklärung für Erwachsene. Urologe Prof. Dr. Frank Sommer, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V., wird Ende September auf dem Podium sitzen und über Mythen rund um sexuelle Themen sprechen.

Die Berliner Hautärztin Yael Adler hat ständig in ihrer Praxis mit Tabuthemen zu tun – und redet auch gerne privat darüber. In ihrem Buch „Darüber spricht man nicht“ erzählt sie, wie sie sich mit ihren Freundinnen am Rande eines Grillabends über sexuelle Fantasien austauschte. Monate später traf sie zufällig den Mann einer dieser Freundinnen. Der bedankte sich überschwänglich bei ihr mit den Worten: „Ich weiß nicht genau, was ihr an diesem Sommerabend miteinander beredet habt, aber meiner Frau und uns hat es sehr gutgetan.“

Über Sex reden fällt auch im Jahr 2019 vielen noch schwer, aber es hilft. Ende September wird Yael Adler genau das deshalb in noch größerer Runde tun, und zwar in der Berliner Urania, einer Institution in Sachen Wissensvermittlung seit 1888. Dort wird sie sich auf der Bühne mit Frank Sommer, Deutschlands einzigem Professor für Männergesundheit, über all das unterhalten, was Patientinnen und Patienten nur in größter Not fragen. Motto der Veranstaltung: „Dr. Sommer für alle“. Es wird um weibliche Ejakulation und schrumpfende Hoden ebenso gehen wie darum, ob und wann man beim oder gar vor dem Date ein Potenzmittel nehmen sollte.

Das Event bildet den Auftakt zu einer ganzen Reihe zum Thema „Sex Education“. Aufklärung für Erwachsene also, bei der auch Themen wie weibliche Lust, Sex im Alter und Roboterliebe auf der Agenda stehen werden. Mitkonzipiert und moderiert wird sie von der Berliner Journalistin Brenda Strohmaier, die sich bei der WELT um Zwischenmenschliches kümmert. Ihre Beobachtung: „Obwohl und gerade weil Sex im Internet heutzutage so allgegenwärtig ist und ständige neue Bilder produziert, besteht ein riesiger Aufklärungsbedarf in Sachen Liebe und Erotik.“

Wie groß der ist, erlebt auch Frank Sommer fast täglich: „Es ist doch immer wieder sehr erstaunlich, welche Mythen es bezüglich der Sexualität gibt“, erzählt er. So höre er immer noch von Patienten krude Vorstellungen wie, „dass jeder Mann nur 2000 Schuss habe“ und „Onanieren das Rückenmark weich mache“. Und dann ist da noch die Sache mit den Potenzmitteln: „Die Verunsicherung ist riesig, wie man damit umgehen soll.“

Der Durst nach vertrauenswürdigen Informationen zeigt sich auch daran, dass in jüngster Zeit im Netz etliche Sex-Education-Angebote entstanden sind, um solche Wissenslücken zu füllen, von YouTube-Tutorials bis hin zur fiktionalen Serie und Comedys. In den USA hat sogar Liz Goldwyn, Enkelin des berühmten Filmmoguls, mit viel prominenter Hilfe eine Internetseite mit Podcast unter thesexed.com gestartet.

Was bislang dringend fehlte: Ein Ratgeberformat im echten Leben, bei dem die Probleme eine reale Bühne bekommen. Nun ist es soweit. Wer wissen will, ober er doch dringend einen Rabbit-Vibrator braucht oder warum es seltsam juckt: 26. September, 18 Uhr, Urania Berlin. Fragen aus dem Publikum sind gefragt. Und falls es beruhigt: Man darf sie vorher anonym auf einem Zettel abgeben.

Weitere Informationen: ***www.urania.de***

„Ess-Störungen bei Männern werden oft nicht wahrgenommen“

Es ist längst nicht mehr ein reines Frauenproblem. Mehr Männer als gedacht wollen dem Schönheitsideal eines idealen schlanken Körpers entsprechen. Das kann in vielen Fällen zu schweren Ess-Störungen führen. „Mann oh Mann“ hat nachgefragt bei Sozialarbeiter und Systemischen Therapeut Denis Rothmann vom BEL (Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig).

Beim Thema Essstörungen denken die meisten doch an junge Mädchen, die einem Schlankheitsideal hinterhereifern. Ist das die Realität?
Ess-Störungen werden heute im Allgemeinen noch immer sehr oft als ausschließlich weibliches Problem wahrgenommen. Dabei steigt die Zahl der betroffenen Männer stetig an. Statistisch gesehen sind etwa zehn bis 15 Prozent der erwachsenen Betroffenen mit Ess-Störungen männlich. Bezieht man verschiedene Symptome mit ein, die mit einer Ess-Störung einhergehen, etwa exzessiver Sport, ist die Anzahl essgestörter Männer möglicherweise wesentlich größer.

Warum ist das nicht bekannt?
Bei Männern zeigen sich häufig gemischte Symptome aus verschiedenen Formen von Ess-Störungen. Oft erfüllen diese auftretenden Symptome nicht alle Kriterien einer Diagnose und lassen sich daher auch in kein klares Krankheitsbild einordnen. Ess-Störungen bei Männern zeigen sich anders als bei Frauen und sind häufig nicht klar als solche erkennbar. Männer reden auch oftmals weniger über ihre Unzulänglichkeiten, Emotionen und Schwierigkeiten, so dass sie häufig glauben, die Einzigen mit der Problematik zu sein. Hinzu kommt, dass die meisten Ärzte bei Männern nicht für Ess-Störungen sensibilisiert sind, so dass Diagnose und Therapie oft sehr spät, häufig erst bei auffälligen Begleiterkrankungen erfolgt.

Was sind die Auslöser für eine Ess-Störung?
Meist ein emotionaler Mangelzustand, eine fehlgeleitete innerpsychische Konfliktverarbeitung oder ein unbewusster Versuch, ein psychisches Trauma zu bewältigen. Auch sind sie eine Form, auf Schlankheitsideale und gesellschaftliche Normen in Bezug auf Körper und deren Stigmatisierung zu antworten. Gerade bei Jungen und Männern trägt eine starke Fixierung auf eine männliche Idealfigur und unrealistische Wünsche den eigenen Körper zu formen zur Entstehung bei. Untersuchungen zeigen, dass bereits 15 Prozent der Jungen zwischen elf und 17 Jahren Symptome einer Ess-Störung aufweisen, 30 Prozent der Jungen in dieser Altersstufe sich zu dick finden und Gewicht verlieren wollen und bereits 16 Prozent Diäterfahrungen haben.

Warum gerade in so jungen Jahren?
Die Bedeutung von Schönheitsideal und Körperkult nimmt bei Männern rasant zu. Die sich wandelnde Geschlechterrollenverteilung verunsichert viele Heranwachsende. Ihre Muskeln sind eines der wenigen Gebiete, in denen sie sich klar von Frauen unterscheiden und häufig wird der Körper so zur beson-

deren Definitionsquelle von Männlichkeit. Beim Übergang der Kindheit zum Erwachsensein entwickeln sich meist erste Anzeichen für eine Ess-Störung aufgrund von Körperunzufriedenheit. Hinter dem Wunsch nach einem vermeintlichen Traumkörper stecken aber häufig auch seelische Probleme. Anorektische (appetitlose) Jungen und Männer stammen, ebenso wie anorektische Mädchen und Frauen übrigens, häufig aus Familien, in denen eine starke Bindung zwischen den Familienmitgliedern besteht und autonomes Verhalten abgelehnt wird. Der Sohn wird in solchen Familien sehr behütet und darf bei körperlichen Aktivitäten seine Belastungsgrenzen nicht austesten. Das kann zur Furcht vor Niederlagen und zu einem labilen männlichen Selbstbewusstsein führen.

Denis Rothmann ist systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut sowie Heilpraktiker. Seine Schwerpunkte sind unter anderem Jungen- und Männerarbeit. Weitere Infos gibt es beim Suchtzentrum Leipzig gGmbH, BEL - Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig, www.bel.jetzt

Worin sieht Ihr Beratungszentrum seine dringlichste Aufgabe?

Wir sind ein ganz niedrigschwelliger Erstkontakt und Anlaufpunkt für Menschen mit Ess-Störungen. Wir möchten motivieren, erste Schritte in Richtung Gesundung zu gehen. Gerade auch in Bezug auf Männer mit Ess-Störungen möchten wir viel mehr sensibilisieren und aufklären, damit das Thema bekannter in der Öffentlichkeit wird.

Wie sollten sich Freunde oder Angehörige verhalten?

Das Gespräch suchen. Dabei sollte nicht das Gewicht oder das Essverhalten im Mittelpunkt stehen und auch keine Diagnosen gestellt werden. Am besten ist es, seine eigenen Beobachtungen und Sorgen bezüglich der Person auszudrücken. Auf keinen Fall sollten Vorwürfe und Kritik im Raum stehen. Ein weiterer Schritt ist, den Betroffenen zu weiterführender Hilfe zu motivieren, dies kann ein Besuch in einer Beratungsstelle oder einer psychotherapeutischen Praxis sein, aber auch das vertrauensvolle Gespräch bei einem Hausarzt. Ganz wichtig ist, dass der Angehörige sich selbst ausreichend informiert und Unterstützung sucht, falls das Thema die zwischenmenschliche Beziehung sehr stark belastet.

Kann man eine Ess-Störung auch ohne Therapie in den Griff bekommen?

Dies ist stark abhängig vom Schweregrad, der Dauer, sowie der Art der Ess-Störung. So ist zum Beispiel eine Ess-Störung, die vorwiegend durch Stress und äußere Veränderungen der Lebensumstände in Erscheinung tritt, leichter in den Griff zu bekommen als Ess-Störungen, bei denen tiefere Ursachen wie eine starke Selbstwertthematik, schwere Traumatisierungen und Persönlichkeitsstörungen eine Rolle spielen.

Bei der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung gibt es neben vielen Hilfestellungen auch die Möglichkeit, sich online anonym beraten zu lassen, was vielen eine erste Kontaktaufnahme erleichtert.
www.bzga-essstoerungen.de

Männer, lasst uns reden!

Fokus: Urologie und Prävention

Das unabhängige Verlagshaus Mediaplanet veröffentlicht ab dem 16. September 2019 die crossmediale Content-Marketing-Ausgabe „Männer lasst uns reden! Fokus: Urologie und Prävention“ innerhalb der Abonnentenauflage der Tageszeitung FAZ sowie online auf

www.gesunder-koerper.info.

Ziel der Kampagne ist es, über tabuisierte Themen rund um die Urologie aufzuklären und Aufmerksamkeit für die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchungen zu schaffen – alles mit dem Ziel etwas zur Gesundheit (von Männern) beizutragen.

MEDIA PLANET

IMPRESSUM

Deutsche Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Am Dornbusch 19
61250 Usingen
Tel. 0 60 81 – 46 99 794

news@mann-und-gesundheit.com
www.mann-und-gesundheit.com
www.facebook.de/DGMGeV

Chefredakteurin:
Christina Hauptmann

Unser Partner in Österreich:

MANN GESUNDHEIT

Bildnachweise:

Titelseite: © Random House, Kay Blaschke
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 6: © Random House, Kay Blaschke
Seite 7: © Verlag Ariston
Seite 8: © Andrey_Popov / shutterstock.com
Seite 9: © Edmund Bornheimer
Seite 10-11: © freshidea / fotolia.com
Seite 11: © Prof. Dr. Andreas Reif
Seite 12: © Dagmar Morath
Seite 13: © Martin Schröder, Behrang Kalkatehchi
Seite 14: © Walter Kohl
Seite 16: © andreas160578 / pixabay.com
Seite 17: © Dr. med. Torsten Lucas
Seite 18: © Frank Eidel
Seite 19 © Det Kempke
Seite 20-21: © stokpic / pixabay.com
Seite 21: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 22: © Antranias / pixabay.com,
© Ullstein Buchverlage GmbH
Seite 23: © pixel2013 / pixabay.com
© Prof. Dr. med. Frank Sommer
© Verlag Droemer
Seite 24: © HNFOTO / fotolia.com
Seite 25: © Denis Rothmann
Seite 26/28: © Rido / fotolia.com

PROSTATITIS?

Entspannen Sie sich.

PROSTUROL® Zäpfchen

- reduziert Druckgefühl und Spannungsschmerz
- normalisiert das Wasserlassen
- wirkt da, wo der Schmerz sitzt

www.prosturol.de

PROSTUROL®
Entspannt gegen den Schmerz.

APOGEPHA
Ihr Partner in der Urologie

Verwendungszweck: PROSTUROL® Zäpfchen werden zur Linderung und Beruhigung lokaler Beschwerden im Anorektal-Kanal bei akuter und chronischer Prostatitis sowie gutartiger Prostatavergrößerung angewendet, wie sie aufgrund von arteriellem Blutandrang in Folge von Entzündungsreizen, auftreten können. **Zusammensetzung:** Kürbiskerne, Indischer Wassernabel, Weihrauch, Strohblume, Vitamin E Acetat, Australischer Teebaum, Hyaluronsäure-Natriumsalz, halbsynthetische Glyceride, **Medizinprodukt der Klasse IIa**
Vertrieb Deutschland: Apogepha Arzneimittel GmbH; 01309 Dresden, info@apogepha.de

Ihre Männergesundheitspraxis

WIR KÜMMERN UNS UM **MÄNNER-GESUNDHEIT**