

Mann sein in stressigen Zeiten **– Tipps zur mentalen Stärke für Männer**

Mag. Romeo Bissuti (Klinischer und Gesundheitspsychologe; Psychotherapeut)

Männerbilder bringen traditionellerweise einen hohen Druck mit sich, einem Idealbild von Stärke, Mut, Unerschrockenheit, psychischer Unerschütterlichkeit etc. zu folgen.

Die Angst als unmännlich zu gelten, sitzt deshalb bei vielen Männern tief. Andererseits haben die Männerbilder einen deutlichen Wandel erfahren, mittlerweile haben Männer ‚mehr vom Leben‘: Familienzeit, Qualitätszeit in der Partnerschaft und persönliche Verwirklichung haben einen neuen Stellenwert bekommen. Darin lauern aber auch neue Gefahren der Überforderung, nämlich dann, wenn der eigene Anspruch alles perfekt machen zu wollen, auf allen ‚Bühnen‘ perfekt zu funktionieren etc., zu groß wird. Die Zahlen und Fakten zur psychischen Männergesundheit sind jedenfalls besorgniserregend (siehe dazu etwa *Österreichischer Männerbericht, Hrsg. Sozialministerium, Mai 2017; Praxishandbuch Männergesundheit, Harth/Brähler/Schuppe 2012; Dritter Deutscher Männergesundheitsbericht, Stiftung Männergesundheit, 2017*):

Was hilft gegen Stress?

Gegen Stress hilft, dass man Distanz zur Stressquelle bekommt. Das kann sowohl innere wie äußere Distanz sein. Eine gute Möglichkeit dazu sind zum Beispiel Pausen zu machen, auch sogenannte Mikropausen sind erwiesenermaßen wirksam gegen Stress. Eine Mikropause dauert von wenigen Sekunden bis zu einigen Minuten und hilft auf innere Distanz zu kommen. Dazu gibt es auch eine eigene Broschüre der ÖGK, dort finden Sie zB. folgende Beispiele wie man eine solche Mikropause gestalten kann:

- Den Körper durchstrecken
- Hände und Arme ausschütteln
- Ein bewusster Blick aus dem Fenster und Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenken
- Mit den Schultern rückwärtskreisen
- Hände hinter dem Kopf verschränken und im Bürostuhl zurücklehnen
- Schultern hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen
- Mit den Füßen 5-mal nach innen und 5-mal nach außen kreisen
- Mit beiden Händen Fäuste machen, 10 Sekunden anspannen und lösen

Weitere Hinweise und eine Broschüre zum Thema finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Folgendes können Sie tun, wenn das Grübeln überhandnimmt: Manchmal kann es passieren, dass es einem nicht mehr so gut gelingt abzuschalten, die Gedanken drehen sich im Kreis, es beginnt ein unangenehmes und belastendes Gedanken-Karussell, man findet schier keinen Weg mehr aus dem Grübeln heraus.

Wenn Sie das Grübeln quält, hilft es die Gedanken aufzuschreiben. Oft bringt das Niederschreiben alleine schon eine gewisse Erleichterung und emotionale Entlastung. Darüber hinaus kann man anhand hilfreicher und konstruktiver Fragen, den Ausstieg aus dem Karussell schaffen. Das können Fragen sein wie etwa:

- Welche Aufgabe stellt mir das Leben hier gerade?
- Wie werde ich in 5 Tagen/5 Monaten/5 Jahren über die Situation denken?
- Im Vergleich zu wem, meistere ich die Situation eigentlich ganz gut?
- Was würde ich einem guten Freund raten?

Fragen wie diese helfen, den Fokus auf eigene Ressourcen zu richten. Außerdem kann man so den ‚inneren besten Freund‘ an Stelle des ‚inneren Kritikers‘ aktivieren.

Sollten Sie das Gefühl haben, es alleine nicht mehr zu schaffen, Ihre Verzweiflung, das negative Denken, Ängste und Sorgen den Alltag bestimmen, dann holen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe!

Gute Gespräche etwa mit klinischen Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen helfen, den inneren Kompass wieder auszulesen, Orientierung zu finden und zu erleben, dass man nicht alleine durch schwierige Zeiten durch muss.

Hier finden Sie dazu Anlaufstellen:

Beratung am Telefon finden Sie unter:

Väter in Krisen, Kriseninterventionszentrum

Telefon: 01/4069595

Fax: 01/4069595-14

Webseite: www.vaeter-in-krisen.at

Telefonische Beratung Montag bis Freitag 10.00 - 17.00 Uhr

Für Erstgespräche bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme - ein Termin wird nach Möglichkeit für den selben Tag oder für den nächsten Werktag vergeben

Beschreibung

kostenfreie Unterstützung und Beratung für Väter in akuten Krisensituationen durch Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter mit psychotherapeutischer Ausbildung

- E-Mail-Beratung (vaeter-in-krisen.at/email) - anonym, Antwort in 24 bis 48 Stunden

In fast allen größeren Städten finden Sie zusätzlich Beratungszentren der Caritas, wie z.B.:

Beratungszentrum Familienberatung & Psychotherapie St. Pölten, Schulgasse - Caritas der Diözese St. Pölten (3100 St. Pölten)

3100 St. Pölten, Schulgasse 10/1. Stock

Telefon: 02742/353510

Telefon: 0676/838447377

Telefon: 02742/353510-335 (Männerberatung)

E-Mail: fap-stpoelten@caritas-stpoelten.at

Webseite: www.caritas-stpoelten.at