

Genetische, kulturelle und soziale Ursachen

Auch Männer haben Angst, aber anders

17. Juni 2024 - Männer sind anders, Frauen aber auch. Und diese Erkenntnis betrifft Körper wie Seele: Ein Teil der Geschlechterunterschiede ist angeboren, also genetisch. Einen starken Einfluss auf die Entwicklung unserer Geschlechtsidentität und unserer Psyche, unseren Umgang mit Sorgen und Ängsten aber haben soziokulturelle Lebensaspekte. Doch ganz gleichgültig, ob es biologische oder Genderunterschiede sind: Wenn Angst und innere Unruhe einen umtreiben, wenn das Gedankenkarussell im Kopf nicht mehr zu bremsen ist, ist Unterstützung erforderlich. Welche das sein kann, erfahren Sie hier.

Angst zu haben, wird uns schon in die Wiege gelegt. Sie ist eine natürliche, überlebenswichtige und genetisch bedingte Emotion: Bei drohender Gefahr setzt der natürliche Angstmechanismus im Körper Hormone frei, die den Organismus in höchste Leistungsfähigkeit versetzen. Mit der sprichwörtlichen „Angst im Nacken“ läuft es sich zum Beispiel schneller, da Atmung, Kreislauf und Wahrnehmung durch die Hormonausschüttung stimuliert werden. Wer vor „Angst erstarrt“, den kann das heute wie auch in Vorzeit retten. Denn: Viele Raubtiere reagieren auf Bewegung, „Schreckstarre“ ist ein schlauer Trick, um den Feind auszutricksen. Denn der lässt den Angriff dann einfach sein. Mammut, Tiger, Bär: In unserer heutigen Welt zeigen sich existenzielle Bedrohungen nur noch selten in Form von wilden Tieren, die es auf uns abgesehen haben. Dafür haben andere Ängste Einzug in unser Leben gehalten. Etwa Ängste um den Arbeitsplatz oder um die Familie. Wie Menschen damit umgehen, ist unter anderem von ihrem Geschlecht abhängig – unter biologischen und Gender-Aspekten.

Bei vielen Erkrankungen kennt man den Unterschied zwischen den Geschlechtern schon längst. Und klar ist: Sie äußern sich bei Frauen anders als bei Männern. Ein bekanntes Beispiel ist der Herzinfarkt, bei dem die Symptome geschlechterspezifisch verschieden ausgeprägt sind.¹ Auch bei der gesundheitlichen Vorsorge sieht man Unterschiede: Frauen sind viel eher bereit, Termine für die notwendigen Untersuchungen wahrzunehmen, als Männer. So nehmen nur etwa halb so viele Männer wie Frauen die Möglichkeit einer Krebsvorsorge wahr.² Und wenn es um Probleme mit der seelischen Gesundheit geht, scheinen Frauen häufiger betroffen zu sein als Männer.³ Das kann allerdings auch daran liegen, dass Frauen offener mit psychischen Problemen umgehen. Sie tun sich leichter damit, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen. Bei psychischen Belastungen leiden Männer oft leise – was zu einer hohen Dunkelziffer an Betroffenen führt. Denn Emotionen, darunter auch Ängste, werden von Männern häufiger als Schwäche wahrgenommen und deshalb nicht zugelassen.⁴ Nach Hilfe zu fragen, gilt als „unmännlich“ und über Gefühle zu reden, fällt ihnen weitaus schwerer als Frauen.

Studien zeigen: Männer und Frauen reagieren anders auf Krisenzeiten

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass es auch bei der Reaktion auf beunruhigende oder beängstigende Situationen Geschlechterunterschiede gibt. Eine Studie der Universität Würzburg, die sich mit psychosozialen Auswirkungen von Corona-Pandemie, Lockdown und anderen Begleiterscheinungen beschäftigte, setzte zur Auswertung der gesammelten Daten von 1 520 Frauen und 1 370 Männern die sogenannte Netzwerkanalyse ein. Ein zentrales Ergebnis: Die Pandemie hat Männer und Frauen nicht auf die gleiche Weise in Angst versetzt.⁵

Bei Männern stieg die Angst in zunehmenden Maß mit der Sorge um den Erhalt des Arbeitsplatzes und der Furcht vor Arbeitslosigkeit. Dieser Effekt fand sich bei Frauen nicht. Dafür konnte die Studie bei Frauen eine Zunahme der Angstwerte parallel zu einer Zunahme der Sorgen um Familie und Freunde registrieren. Sie empfanden eine weitaus höhere Belastung, wenn sie das Gefühl hatten, ihre Familie zu vernachlässigen.

Eine weitere aktuelle Umfrage⁶ bestätigt diese Geschlechterunterschiede im Umgang mit Belastungen und Ängsten: Frauen sprechen häufiger mit Familienangehörigen und Freundinnen über ihre seelischen Zustände und tauschen sich gegenseitig aus. Sie scheinen zu merken, dass geteiltes Leid oft halbes Leid ist. Anders Männer: Sie tragen ihre Probleme häufiger mit sich alleine aus, sind dafür aber eher als Frauen bereit, sich mit Kollegen am Arbeitsplatz auszutauschen. Die Studie bestätigt die Beobachtung, dass sich Männer stärker mit der Arbeit identifizieren, Frauen hingegen mehr von Kontakten mit Familie und Freunden profitieren. Dies kann auf traditionelle Geschlechternormen und -rollen zurückgeführt werden.

Biologische und Gender-Einflüsse

Warum es diese unterschiedlichen Reaktionen gibt, ist sowohl biologisch als auch Gender-bedingt. Der Begriff „Gender“ kommt aus dem Englischen und steht im Gegensatz zum rein biologisch definierten Begriff „Sex“ (= englisch für Geschlecht). Die Biologie der Geschlechter ist bedingt durch Chromosomen, das Gendergeschlecht hingegen durch Einflüsse seitens der Erziehung und dem soziokulturellen Umfeld. Unsere genetischen Anlagen stehen im ständigen Wechselspiel mit Umwelt und Gesellschaft.

So ist bei Männern die linke Hirnhälfte, zuständig für logisches und analytisches Denken, tendenziell aktiver als bei Frauen. Sie interagiert weniger mit der rechten Hirnhälfte – wo Emotionen und Intuition verortet sind. Die Folge: Männer haben teilweise einen schlechteren Draht zu ihren Gefühlen, darunter auch Ängsten. Und: Sie haben eher Schwierigkeiten, diese zu äußern.⁷

Hinzu kommen starke psychosoziale Einflüsse. Der Umgang mit Ängsten und Emotionen ist auch eine Gender-Frage. „Jungen weinen nicht.“ „Männer müssen stark sein.“ „Männer sollen eine Schulter zum Anlehnen bieten.“ Solche traditionellen Rollenbilder haben in einer immer noch sehr patriarchal geprägten Gesellschaft lange Tradition – und Auswirkungen auf den Umgang mit psychischen Belastungen. Emotionale Kontrolle gilt im Männlichkeitsstereotyp als Zeichen von Stärke und Überlegenheit. Die eher weibliche Tendenz zu mehr sozialen Kontakten und einer engeren familiären Bindung entspricht hingegen dem traditionellen weiblichen Rollenklischee. Dass Männer stärker mit ihrer Arbeit in Verbindung gebracht werden, kann ebenfalls auf hergebrachte Geschlechternormen und -rollen zurückgeführt werden.

Immer mehr Menschen leiden unter innerer Unruhe

Das alles hat belastende Auswirkungen. Es wundert demnach nicht, wenn immer mehr Menschen Hilfe benötigen, weil sie sich überfordert fühlen. Das zeigt eine aktuelle Umfrage: Schon 29 Prozent der Erwachsenen leiden unter kreisenden Gedanken, innerer Unruhe, Angstgefühlen und den daraus resultierenden Schlafstörungen – 5 Prozent mehr als 2017. Doch gehen Männer mit ihren psychischen Belastungen, das verdeutlicht eine Untersuchung aus Österreich, signifikant seltener zum Arzt als Frauen.⁸ Gesundheitsvorsorge ist in vielen Familien immer noch weiblich. Das Thema mentale Gesundheit ist bei Männern noch tabubehafteter als bei Frauen. Die Stiftung Männergesundheit⁹ betont, dass psychische Störungen bei Männern oft unerkannt und unbehandelt bleiben. Auch wenn die Unterschiede zwischen Mann und Frau in Bezug auf Ängste und Sorgen eindeutig erscheinen, spitzt sich die Situation bei der Behandlung weiter zu. Eine Psychotherapie beispielsweise sollte sich nicht nur nach dem Geschlecht richten: Sie muss individuell auf die jeweilige Person abgestimmt sein.

Auch bei der medikamentösen Behandlung der Ängste und damit verbundener innerer Unruhe, unterscheiden sich die Erwartungshaltungen der Geschlechter. Einig sind sich Frau und Mann, dass Medikamente nicht abhängig machen sollen. Was die Wirkung betrifft, ist es Frauen wichtiger, dass die Präparate ihre Tagesaktivitäten nicht beeinträchtigen, also nicht müde machen. Sie legen zudem besonders viel Wert auf pflanzliche Wirkstoffe. Für Männer ist hingegen eine gute Verträglichkeit und verlässliche Wirksamkeit wichtiger.

Teufelskreis aus kreisenden Gedanken und Ängsten

Ob biologische oder Genderunterschiede – Betroffene, die unter kreisenden Gedanken aufgrund von anhaltenden Sorgen und innerer Unruhe oder sogar Ängsten leiden, brauchen Hilfe. Frauen machen sich stärker als Männer Sorgen um die Zukunft ihrer Kinder, fürchten sich vor Einsamkeit im Alter und einer Einschränkung der Lebensqualität im Alter, sei es durch Altersarmut oder Krankheit. Bei Männern sind es eher Themen wie Beeinflussung von Meinungen durch „Fake News“ oder das Zerbrechen der Partnerschaft, die das Sorgenkarussell antreiben. Auch wenn sich die Themen, die zu Ängsten bei Frauen und Männern führen, unterscheiden – die Folgen sind für beide Geschlechter ähnlich bedrohlich. Denn wer tagsüber nicht zur Ruhe kommt, kann sich auch nachts nicht mehr erholen. Sorgen, dass das Tagespensum nicht mehr geschafft werden kann und auch die nächste Nacht keine Erholung bringt, führen in einen regelrechten Teufelskreis. Spontane Besserung ist selten, Verschlimmerungen bzw. Chronifizierungen sind hingegen häufig.

Eine Reizüberflutung fördert Ängste

Dass wir sprichwörtlich „die Nerven verlieren“, liegt an einem komplizierten Mechanismus, der die Signalübertragung aller Reize, die tagtäglich von außen auf uns einströmen, von den Sinnesorganen zum Gehirn und von dort zu den Organen steuert. An diesem komplexen Vorgang sind elektrische Signale, die Aktionspotenziale, und auch chemische Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter, beteiligt. Durch das ankommende Aktionspotenzial am Ende einer Nervenzelle öffnen sich deren Calcium-Kanäle in der

Zellwand. Calcium-Ionen strömen ein. Damit werden erregende Neurotransmitter in den synaptischen Spalt, den schmalen Zwischenraum zwischen den Nervenzellen, ausgeschüttet, die anschließend die Information auf die nachgeschaltete Nervenzelle übertragen. Kommt es zu einer Reizüberflutung, bleiben die Calcium-Kanäle zu lange geöffnet. Es strömen übermäßig viele Calcium-Ionen in die Zelle, dadurch werden auch zu viele erregende Botenstoffe freigesetzt, die die nachgeschalteten Nervenzellen aktivieren. Die permanente Überforderung von Nervenzellen und Gehirn versetzt den Körper in einen Dauer-Stress-Zustand. Und das führt zwangsläufig zu einer psychischen Überlastung, die Ängste fördert.

Spezielles Lavendelöl lindert wirksam innere Unruhe und Ängste bei Männern und Frauen

Eine beruhigende pflanzliche Hilfe für Frauen und Männer ist das spezielle Lavendelöl Silexan[®], das nur in dem Arzneimittel Lasea[®] enthalten ist: Denn es wirkt genau dort, wo innere Unruhe entsteht: im Reizfilter unseres Nervensystems. Lasea[®] reguliert den Einstrom von Calcium in die Nervenzellen.¹⁰ Weniger erregende Botenstoffe werden ausgeschüttet, die Nervenzellen kommen wieder zur Ruhe. Übererregte Nervenzellen im limbischen System kommen wieder in Balance, was kreisende Gedanken bei Sorgen, innerer Unruhe und Ängsten lindert. Zahlreiche klinische Studien belegen die beruhigende Wirksamkeit und gute Verträglichkeit von Lasea[®].¹¹ Zudem wurde gezeigt, dass nicht nur innere Unruhe und Ängste gelindert werden, sondern auch damit einhergehende depressive Verstimmungen.¹² Eine Gesamtanalyse mehrerer Studien bestätigt zudem, dass das in Lasea[®] enthaltene Lavendelöl bei Mann und Frau gleichermaßen wirksam ist. Als Folge der Beruhigung verbessert sich auch der Schlaf.¹³ Dabei macht das pflanzliche Arzneimittel weder tagsüber müde,¹⁴ noch beeinträchtigt es die Fahrtüchtigkeit¹⁵ und macht nicht abhängig.¹⁶ Lasea[®] ermöglicht so, wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit am Tag und in der Nacht zu finden, ohne den Alltag oder das Berufsleben zu beeinflussen.

Quellen

- ¹ [Der kleine große Unterschied von Frauen und Männern \(gesundheitsforschung-bmbf.de\)](https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de), zuletzt abgerufen am 26.04.2024
- ² <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesund-leben/vorsorge-maenner-berlin-2156158>, zuletzt abgerufen am 26.04.2024
- ³ [AXA-Report: Jeder Dritte nennt sich mental erkrankt \(aerzteblatt.de\)](https://www.aerzteblatt.de), zuletzt abgerufen am 26.04.2024
- ⁴ <https://www.mann-und-gesundheit.com/maennergesundheits/psyche/wie-ist-es-um-die-psychische-gesundheit-der-maenner-bestellt>, zuletzt abgerufen am 26.04.2024
- ⁵ Weiß, M. et al. Differential network interactions between psychosocial factors, mental health, and health-related quality of life in women and men. *Sci Rep.* 2023;13, 11642.
- ⁶ Psyma Research+Consulting GmbH: Befragung „Ängste der deutschen Bevölkerung“, Feb. 2024, n=1.004
- ⁷ <https://www.mann-und-gesundheit.com/maennergesundheits/psyche/aus-einer-depression-kommt-man-nicht-alleine-heraus>, zuletzt abgerufen am 26.04.24
- ⁸ Riffer, F., Knopp, M., Burghardt, J. et al. Geschlechtsspezifische Unterschiede in der psychotherapeutischen Versorgung. *Psychotherapeut* 66, 511–517 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00278-021-00523-4>, zuletzt abgerufen am 26.04.2024
- ⁹ <https://www.stiftung-maennergesundheits.de/>
- ¹⁰ Schuwald AM et al.: *PLoS ONE* 2013;8(4): e59998.
- ¹¹ Dold M et al. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2023;273:1615–1628.
- ¹² Kasper S et al. *Eur Neuropsychopharmacol.* 2016;26(2):331-340.
- ¹³ Seifritz E et al. *J Psychiatr Res.* 2019;115:69-74.
- ¹⁴ Woelk H, Schläfke S. *Phytomedicine.* 2010;17(2):94-99.
- ¹⁵ Möller HJ et al. *J Psychiatr Res.* 2021;136:543-551.
- ¹⁶ Seifritz E et al. *Int J Neuropsychopharmacol.* 2021;24(3):171-180.

Pressekonferenz Lasea[®] „Auch Männer haben Angst, aber anders“.
Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Staffort, 3. Juni 2024

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++