Gesundheit im digitalen Zeitalter

DAS NEUE DU [NR. 899]
IM APRIL 2020

PROJEKT MIDLIFE-CHANCE

Die Klinik SGM in Langenthal plant eine Männerstation mit zehn Betten. Da finden erschöpfte Männer in der Midlife-Crisis Unterstützung. Nathan Keiser, CEO der SGM Klinik Langenthal, spricht über Krisen von Männern und über Details des national einzigartigen Projekts.

IM GESPRÄCH MIT NATHAN KEISER

Wie fühlen Sie sich persönlich in der Mitte des Lebens?
Nathan Keiser: Gesund, stark, erfolgreich. Aber auch verletzlich und demütig, weil ich um die Probleme von «uns» Männern in diesem Alter weiss. Das «Sich-selbst-über-den-Erfolg-Definieren» hat keinen Bestand, es wird an Bedeutung verlieren.

Was meinen Sie konkret damit?
Den Erfolg können wir oft nicht nachhaltig beeinflussen. Klar, wir können uns anstrengen, Leistung erbringen, aber am Schluss muss ganz vieles zusammenstimmen, um wirklich «Erfolg» zu haben. Und aus der Lerntheorie wissen wir auch, dass solche Erfolge wieder «getoppt» werden müssen, um ein neues «Sättigungsgefühl» zu erleben. Viel wichtiger und wertvoller ist es, zu lernen, wie man mit Misserfolgen umgeht und was man daraus lernen kann. Wenn wir nicht mehr in diesen Kategorien denken, bleiben uns die wirklich wichtigen Dinge im Leben: Gesundheit, Beziehungen, Menschen, Freunde, Erfahrungen. Aber selbst jetzt, wo ich mich intensiv mit den Krisen von Männern auseinandergesetzt habe, weiss ich, dass auch ich nicht davor gefeit bin, eine Krise zu erleben.

Bereitet Ihnen das Mühe?
Nein. Es ist normal und gehört zum Leben, auch wenn ein solcher Lebensabschnitt bisweilen ganz schön belastend werden kann …

Wie stark sind Männer von der Midlife-Crisis betroffen?
Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass die Lebenszufriedenheit in Europa mit durchschnittlich 46 Jahren am tiefsten ist. Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello beschreibt es in einem Artikel in *GEO Wissen* 2018 sehr schön: «Hatte ein Mensch bis dahin noch eine Perspektive, ein Ziel für sein Streben, so geht es vielen von uns in der Lebensmitte oft verloren. Etliches erscheint erreicht, gewohnt, etabliert. Schmerzlich wird uns bewusst, dass wir nicht mehr alle Pläne verwirklichen können – und Angst plagt uns, das Leben nicht ‹gelebt› zu haben, ein ‹falsches› Leben aufgebaut zu haben.» Es stellt sich die Sinnfrage in vielen Bereichen: Welchen Sinn macht mein Leben, meine Beziehung, mein Job …? Männer sind hierbei nicht häufiger betroffen als Frauen, aber sie haben oft weniger gute Lösungsansätze. Sie tauschen sich weniger mit Freunden aus, versuchen, Probleme zu unterdrücken oder zu verdrängen, und reagieren dann mit radikaleren Methoden.

Was meinen Sie mit «radikaleren Methoden»?
Es kommt zu mehr Brüchen im Leben, sei es im Job, in der Beziehung. Der Mann geht ins Kloster, wechselt die Sportart oder kauft sich ein neues Statusobjekt et cetera.

Was sind die Gründe, dass Männer die Problematik anders angehen?
Männer sind – noch – zu wenig sozialisiert, mit ihren Problemen offen umzugehen, sich Hilfe zu suchen, mit anderen Männern über ihre Problematik zu sprechen. Es ist die Angst vor der Schwäche und damit der Gefahr des «endgültigen» Scheiterns. Frauen tendieren dazu, ihre Probleme mit Freundinnen zu besprechen, und erhalten dadurch viele unterschiedliche Modelle im Umgang mit Problemen. Das hilft ihnen, bessere Lösungsstrategien zu entwickeln. Frauen sind aber auch offener gegenüber präventiven Massnahmen, achten besser auf ihre Bedürfnisse und scheinen resilienter, also widerstandsfähiger zu sein.

Weshalb braucht es für diesen Bereich eine Abteilung?
Weil die Männer es wert sind, dass man sich ihrer Thematik voll und ganz annimmt und dass man die nachhaltige Behandlung eben auf einer ganzen Abteilung konsequent verfolgt: Vom Aufnahmeprozess über das Raum- und Behandlungskonzept bis hin zur Begleitung nach dem Austritt. Wenn Männer unter sich allein sind, entsteht eine andere Dynamik, es kann Raum für Öffnung und Veränderung geben, und Männer können untereinander ihre Erfahrungen austauschen.

Was ist an der geplanten Männerabteilung in der Klinik SGM einzigartig?
Wir versuchen, Männer zu erreichen, bevor sie in einer tiefen Krise stecken, wir möchten ihnen vermitteln, dass die Ängste und Sorgen, die sie in der Midlife-Crisis bedrücken, der «Norm» entsprechen und auch bei vielen anderen Männern vorkommen. Dass es wichtig ist, über seine Sorgen und die verlorenen Perspektiven zu reden und damit einen möglichen Trauerprozess zu aktivieren. Einzigartig wird sicher unser Resilienztraining sein, das speziell auf Männer zugeschnitten ist und unter anderem auch beim Militär eingesetzt wird, um mit besonders schwierigen Situationen besser umzugehen.

Resilienztraining aus dem Militär?
Ja, in der U.S. Army hat man sehr gute Ergebnisse erzielt. Dabei werden Männer trainiert, sich «schwierige» Situationen vorzustellen, um sich damit die Angst vor der Angst zu nehmen. Ähnlich vielleicht, wie es bei Phobien im sogenannten Expositionstraining geschieht. Dadurch bereitet man die Männer – gedanklich – besser auf Lebensereignisse vor. Daneben muss aber auch das eigene Rollenbild hinterfragt werden. Denn dies kann krank machen; nämlich dann, wenn Männer glauben, dass sie ihrer Rolle als Familienernährer nicht gerecht werden und möglicherweise dann ein hohes Risiko des endgültigen Scheiterns zu tragen haben.

Ab wann wird es diese spezielle Abteilung in der Klinik SGM geben?
Wir sind jetzt am Entwickeln des Raumkonzepts; schwierig wird es jedoch, abzuschätzen, wie viel Zeit die Bewilligungsverfahren für die Umbauten benötigen werden. Wir hoffen, im vierten Quartal 2020 die ersten Männer bei uns behandeln zu können.

Können Männer, die bereits jetzt mitten in der Krise stecken, schon in eine ambulante Therapie kommen?
Selbstverständlich geht das auch jetzt schon. Wir planen neben Langenthal, Bern und Meggen LU auch weitere Ambulatorien in der Deutschschweiz, damit noch mehr Menschen von der ganzheitlichen Behandlung der Klinik SGM profitieren können.

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit ein Mann optimal von der Therapie profitieren kann?
Die Grundlagen der Wirksamkeit einer Psychotherapie sind gut erforscht, und diese unterscheiden sich bei Mann und Frau nicht. Man kann dies im Prinzip auf vier Wirkfaktoren reduzieren: die therapeutische Beziehung – wie gut und wie tragfähig ist die Beziehung des Therapeuten zum Klienten? –, die Ressourcenaktivierung – was hat jemand für Stärken und Fähigkeiten, die verbessert oder reaktiviert werden können? –, die Problemaktualisierung – kann die Thematik besprochen werden, können die auftauchenden Gefühle zugelassen werden? – und die Problembewältigung – welche Möglichkeiten findet man, um mit Problemen umzugehen? Männer haben aber in vielen Dingen eine andere Sprache, einen anderen Zugang, und darauf werden wir in unseren Therapieprogrammen besonderen Wert legen.

Sind die Fachkräfte bei Ihnen Männer oder Frauen?
In der Pflege gab es ja schon immer mehr Frauen als Männer; ich war 1992 im ersten Jahrgang in Zürich, bei dem mehr Frauen Medizin studierten als Männer … Es ist also ungemein schwieriger, Männer anstellen zu können, auch für unsere Spezialstation. Aber unser Bestreben ist, die Männerquote zu heben. Letztlich versuchen wir aber auch hier, patientenzentriert zu arbeiten und den Wunsch der Patienten nach eher männlichen oder eher weiblichen Therapeuten beziehungsweise Therapeutinnen zu berücksichtigen.

Nathan Keiser ist seit 2018 CEO der Klinik SGM in Langenthal. Er ist Mitglied bei zahlreichen medizinischen Gesellschaften wie zum Beispiel der schweizerischen Ärztegesellschaft FMH und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Seine Interessen gelten unter anderem der Artificial Intelligence in der Medizin.