

Ursula Nuber

FRAUEN UND DEPRESSION

Vortrag „Forum Gesundheit und Medizin“, Zürich, 22.6.07

Die Krankheit Depression hat nichts, aber auch gar nichts Märchenhaftes. Trotzdem will ich meinen Vortrag zum Thema „Frauen und Depression“ mit einem Märchen beginnen. Sie kennen es alle – das Märchen „Rumpelstilzchen“ der Gebrüder Grimm. Wie ich Ihnen in meinem Vortrag zeigen werde, kann uns diese Geschichte sehr viel über die weibliche Depression erzählen:

Es war einmal ein Müller, der war arm, aber er hatte eine schöne Tochter. Nun traf es sich, dass er mit dem König zu sprechen kam, und zu ihm sagte: »Ich habe eine Tochter, die kann Stroh zu Gold spinnen.«

Der König, der das Gold liebte, lies die Müllerstochter sofort zu sich bringen. Er führte sie in eine Kammer, die ganz voll Stroh war, gab ihr Rad und Haspel, und sprach: »Wenn du diese Nacht durch bis morgen früh dieses Stroh nicht zu Gold versponnen hast, so musst du sterben«. Darauf wurde die Kammer verschlossen, und sie blieb allein darin.

Da saß nun die arme Müllerstochter, und wusste keinen Rat. Denn sie verstand gar nichts davon, wie das Stroh zu Gold zu spinnen war, und ihre Angst wurde immer

größer. Bitterlich fing sie zu weinen an. Da ging auf einmal die Tür auf, und ein kleines Männchen trat herein:

„Schöne Müllerin, warum weint ihr so sehr?“ fragte es

»Ach«, antwortete das Mädchen, »ich soll Stroh zu Gold spinnen, und verstehe das nicht.«

Da fragte das Männchen: »Was gibst du mir, wenn ich dir spinne?« »Mein Halsband«, sagte das Mädchen. Das Männchen nahm das Halsband, setzte sich vor das Rädchen, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war die Spule voll. Dann steckte es eine andere auf, und schnurr, schnurr, schnurr, dreimal gezogen, war auch die zweite voll: und so gings fort bis zum Morgen, da war alles Stroh versponnen, und alle Spulen waren voll Gold.

Als der König kam und nachsah, freute er sich, aber sein Herz wurde nur noch begieriger. Er ließ die Müllerstochter in eine andere Kammer voll Stroh bringen, die noch viel größer war, und befahl ihr, auch das in einer Nacht zu Gold zu spinnen, wenn ihr das Leben lieb wäre. Wieder weinte das Mädchen vor Verzweiflung, und wieder kam das kleine Männchen und half ihr aus der Patsche. Diesmal musste sie ihm ihren Ring als Lohn schenken.

Am nächsten Morgen freute sich der König wieder sehr, hatte aber immer noch nicht genug Gold. Nun ließ er die Müllerstochter in eine noch größere Kammer voll Stroh bringen und versprach: »Die mußt du noch in dieser Nacht verspinnen; wenn dir das gelingt, sollst du meine Gemahlin werden«. Als das Mädchen allein war, kam das Männlein zum drittenmal wieder, und sprach: »Was gibst du mir, wenn ich dir noch diesmal das Stroh spinne?«

»Ich habe nichts mehr, das ich geben könnte«, antwortete das Mädchen. »So versprich mir, wenn du Königin wirst, dein erstes Kind.« In ihrer Not wusste sie sich nicht anders zu helfen, und versprach dem Männchen was es verlangte; dafür spann das Männchen noch einmal das Stroh zu Gold.

Und als am Morgen der König kam, und alles fand, wie er gewünscht hatte, heiratete er sie. Die schöne Müllerstochter wurde Königin.

- Ende gut alles gut? Noch nicht. Sie wissen, dass das Märchen hier noch nicht zu Ende ist.

Ich möchte aber an dieser Stelle innehalten und Ihnen an vier Punkten Parallelen aufzeigen zwischen den Erfahrungen der Müllerstochter und den Erfahrungen realer Frauen. Parallelen, die deutlich machen, unter welchen Bedingungen und Situationen Frauen depressiv werden können.

1. Parallele:

Wie die Müllerstochter versuchen auch reale Frauen oft, in ihrem Alltag aus Stroh Gold zu spinnen. Wie die Müllerstochter nehmen sie unmögliche Aufträge und

Herausforderungen an. Dadurch geraten sie unter immensen Druck und Stress. Stress ist ein wichtiger Auslöser depressiver Erkrankungen.

2. Parallele: Wie die Müllerstochter gehen auch reale Frauen oft nicht angemessen mit dem Stress in ihrem Leben um. Wie klagt die Müllerstochter? „Ich soll Stroh zu Gold spinnen, und verstehe das nicht.“ Sie sagt nicht: Es ist unmöglich, aus Stroh Gold zu spinnen. Ähnlich verhalten sich auch reale Frauen. Sie überfordern sich und wenn sie dann scheitern, machen sie sich für das Scheitern allein verantwortlich.

3. Parallele: Wie die Müllerstochter passen sich auch reale Frauen häufig der Sichtweise und den Forderungen anderer an, verzichten auf Dinge, die ihnen wichtig sind und verlieren dadurch ihr Gespür für ihr wahres Selbst.

4. Parallele: Außer der Müllerstochter kommen keine anderen Frauen in diesem Grimmschen Märchen vor. Weiblichkeit ist kein Thema. Auch in der realen Welt depressiver Frauen ist das Thema „Weiblichkeit“ oft nicht positiv besetzt oder manchmal sogar gar nicht vorhanden.

Ehe ich genauer auf diese vier Punkte eingehe, lassen Sie mich zunächst allgemeiner werden und ein paar **Fakten** berichten:

Weltweit, so schätzt die Weltgesundheitsorganisation, leiden über 300 Millionen Menschen an Depressionen. Im Jahr 2020, so die WHO, wird die chronische Depression die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein (direkt nach den Herzkreislauf-Erkrankungen).

Auch die deutschen Krankenkassen bestätigen die Zunahme der Depression. Sie sprechen zum Teil von einem „dramatischen Anstieg“. So zeigt zum Beispiel eine Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK): Im Zeitraum von 1997 bis 2004 ging die Zahl der psychischen Erkrankungen um 70 Prozent nach oben, am häufigsten litten die Betroffenen unter Ängsten und depressiven Störungen. Besonders betroffen waren junge Menschen, konkret: die 15- bis 34-Jährigen. In dieser Altersgruppe hat sich die Zahl der Fälle zum Teil verdoppelt.

Was sind die Gründe?

Manche Experten führen den Anstieg der Depressionserkrankungen auf verbesserte Diagnostik und Information zurück. Sie meinen: Depressionen würden einfach schneller und zuverlässiger erkannt als früher.

Andere vermuten, dass der Anstieg der Depressionszahlen der Pharmaindustrie zu verdanken ist. Sie verweisen auf das seltsame zeitliche Zusammentreffen zwischen dem Anstieg der Schätzzahlen und der Markteinführung bestimmter neuer Medikamentengruppen (den so genannten Selektiven Serotoninwiederaufnahmehemmern). Es wird vermutet, dass die Pharmaindustrie im

Einvernehmen mit Psychiatern das Konzept von Depression beeinflusst und sich dadurch die Anzahl der als depressiv Diagnostizierten verändert.

Auch wenn diese Argumente einleuchtend klingen – beide können nicht verlässlich bewiesen werden. Sie gehören also ins Reich der Spekulation. Und sie bleiben auch zu sehr an der Oberfläche, wenn man sich eine andere Erklärung zur Zunahme der Depression anhört: Diese macht die veränderten Lebensbedingungen als Schuldigen aus und glaubt, dass die modernen Zeiten zur Entstehung von Depressionen beitragen.

So erklären sich zum Beispiel die Experten der DAK den Anstieg der Depressionsquoten damit, dass in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit immer mehr junge Menschen mit psychischen Problemen auf berufliche und private Anforderungen reagieren.

Ähnlich argumentiert der französische Soziologe Alain Ehrenberg. Er spricht in seinem gleichnamigen Buch vom „erschöpften Selbst“, das überfordert ist von den „neuen Regeln“ der modernen Gesellschaft.

„Welchen Bereich man sich auch ansieht (Unternehmen, Schule, Familie), die Welt hat neue Regeln. Es geht nicht mehr um Gehorsam, Disziplin und Konformität mit der Moral, sondern um Flexibilität, Veränderung, schnelle Reaktion und dergleichen. Selbstbeherrschung, psychische und affektive Flexibilität, Handlungsfähigkeit: Jeder muss sich beständig an eine Welt anpassen, die eben ihre Beständigkeit verliert, an eine instabile, provisorische Welt mit hin und her verlaufenden Strömungen und Bahnen. Die Klarheit des sozialen und politischen Spiels hat sich verloren. Die

institutionellen Transformationen vermitteln den Eindruck, dass jeder, auch der Einfachste und Zerbrechlichste, die Aufgabe, alles zu wählen und alles zu entscheiden, auf sich nehmen muss.“

Ehrenberg nennt die Depression eine „Krankheit der Verantwortlichkeit, in der das Gefühl der Minderwertigkeit vorherrscht.“

Wer glaubt: Ich schaffe es nicht, meinen Pflichten und meiner Verantwortung (der wirklichen und der scheinbaren) nachzukommen, wer fürchtet den eigenen Ansprüchen und den Ansprüchen anderer nicht gerecht werden zu können – läuft Gefahr, depressiv zu werden.

Wenn die Lebens- und Arbeitsbedingungen der modernen Zeit eine Rolle spielen, dann liegt auf der Hand, dass grundsätzlich jeder Mensch an Depression erkranken kann. Weder Alter, noch Schichtzugehörigkeit, noch Geschlecht bieten diesen Menschen einen wirksamen Schutz vor dieser Krankheit. Soweit die Theorie. In der Praxis allerdings werden Frauen doppelt so häufig depressiv als Männer. Das Risiko, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken, liegt bei Frauen zwischen 10 und 25 Prozent, bei Männern zwischen 5 und 12 Prozent. Etwa zwei Drittel aller depressiven Patienten, die von Psychiatern behandelt werden, sind Frauen. Dabei ist interessant: Psychische Störungen, ganz allgemein, sind in der Bevölkerung annähernd gleich verteilt. Deutliche Geschlechtsunterschiede finden sich nur bei der depressiven Störung.

Da drängt sich natürlich die Frage auf: **Welche Erklärung gibt es für diesen Geschlechtsunterschied??**

Eine Erklärung lautet:

Die Diagnosen der Ärzte sind verzerrt. Amerikanische Wissenschaftler kamen auf der Basis einer Untersuchung an über 23 000 Patienten zu dem Schluss, dass Mediziner überdurchschnittlich häufig depressive Erkrankungen bei Frauen diagnostizieren, während sie bei Männern entsprechende Symptome übersehen oder mit einer anderen Diagnose belegen.

Es gibt verschiedene Gründe dafür, warum sich Mediziner schwer tun, bei Männern die Anzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen: Männer neigen dazu, depressive Symptome zu verleugnen, weil sie nicht als unproduktiv und schwach gelten wollen. Sie suchen erst dann einen Arzt auf, wenn sie ihm „handfeste“ Symptome – wie Magenschmerzen, Herzbeschwerden oder ähnliches – präsentieren können. Frauen dagegen fällt es leichter, über ihre Gefühle zu sprechen. Dazu kommt, dass Mediziner die Depression für eine eher weibliche Krankheit halten und Männer seltener nach Symptomen fragen, die typisch für eine Depression sind.

Ist die Depression also gar keine „Frauenkrankheit“, wie es immer heißt? Sind alle Spekulationen, warum Frauen anscheinend anfällig für die Depression sind,

hinfällig? Liegt es also nur am eingeschränkten Blick der Experten, dass die Depression als Frauenkrankheit gilt?

Ganz so einfach ist es nicht. Denn die vorliegende Forschung zeigt, dass es für Frauen tatsächlich ein größeres Risiko gibt, an Depression zu erkranken. Da ist zum einen die Biologie der Frau: Unter dem Einfluss von Hormonschwankungen und – veränderungen erleben Frauen nach der Geburt eines Kindes oft depressive Phasen (Wochenbettdepression, Baby blues). Auch sind depressive Verstimmungen ein Hauptmerkmal des Prämenstruellen Syndroms sowie der Wechseljahre. Doch nicht jede Frau wird aufgrund ihrer Hormonschwankungen depressiv. Das gibt zu denken und weist darauf hin, dass es wohl noch andere Auslöser für die weibliche Depression geben muss.

Wenn Alain Ehrenberg vom „erschöpften Selbst“ spricht, das von den „neuen Regeln der Welt“ überfordert ist und seinen Verantwortungen nicht mehr nachkommen kann, dann gilt das natürlich für beide Geschlechter. Aber ich glaube, man kann mit Fug und Recht behaupten, dass es in noch größerem Maße auf Frauen zutrifft. Von den unruhigen, unsicheren Zeiten, von der allgemein beklagten Unübersichtlichkeit und Überforderung sind Frauen mehr noch als Männer betroffen. Denn sie müssen nicht nur die damit verbundenen Herausforderungen

meistern, sie sind zudem noch heftiger in ihrer Identität erschüttert als das männliche Geschlecht.

Mehr als Männer werden Frauen heute mit dem unterschiedlichsten Bildern und Botschaften konfrontiert, die eine verwirrende Vielfalt von Weiblichkeit und Frausein vermitteln. Frauen heute können sich aussuchen, welchen Bildern von Weiblichkeit sie folgen wollen – aber diese Wahlmöglichkeit bedeutet oft eine Überforderung, die neben allen anderen Stressoren in die Erschöpfung und schließlich in die Depression führen kann:

Womit wir zur ersten Parallele zwischen Märchen und Realität kommen:

Wie die Müllerstochter versuchen auch reale Frauen oft, in ihrem Alltag aus Stroh Gold zu spinnen. Sprich: Sie wollen allen Anforderungen gerecht werden. Dadurch geraten sie unter immensen Druck und Stress. Stress aber ist ein wichtiger Auslöser depressiver Erkrankungen.

Die folgende Zusammenstellung verschiedener Forschungsergebnisse gibt Ihnen einen groben Eindruck vom Ausmaß der Belastungen, mit denen Frauen konfrontiert sind:

- Frauen bemühen sich, alles unter einen Hut zu bekommen: Sie wollen eine gute Ehefrau und Mutter sein und sie wollen ebenso im Berufsleben Erfolg haben. Das führt dazu, dass

Frauen zeitlich mehr belastet sind als Männer. Sie verbringen deutlich mehr Zeit mit Berufstätigkeit, Hausarbeit, Kindererziehung und die Betreuung älterer

Familienmitglieder als Männer. 25- bis 35-jährige Frauen kommen beispielsweise pro Woche auf 90 Stunden, die gleichaltrigen Männer nur auf 68 Stunden. Chronische Überlastung aber führt leicht zu dem Gefühl, die Dinge nicht mehr unter Kontrolle zu haben und ihnen ausgeliefert zu sein. Kontrollverlust wiederum führt zu Hilflosigkeit, und Hilflosigkeit ist ein wesentliches Merkmal der Depression.

- Wie Studien zeigen, ist allein die Tatsache, ein kleines Kind zu versorgen, wesentlicher Faktor für die Entstehung einer Depression bei Frauen. Die meisten jungen Paare gründen eine Familie in der festen Überzeugung, sich die Aufgaben partnerschaftlich zu teilen. Doch die Realität sieht anders aus, wie viele Studien zeigen. Nach der Geburt des Kindes lebt die alte traditionelle Rollenteilung wieder auf: Die Frau bleibt zu Hause, der Mann wird zum Alleinversorger. Die jungen Mütter sind gezwungen, ihre Lebens- und Berufspläne für unbestimmte Zeit auf Eis zu legen – und sie fühlen sich oft mit der Kindererziehung überfordert und alleingelassen.

- Immer noch fühlen sich Frauen für das Klima in Partnerschaft und Familie zuständig. Frauen leisten mehr Beziehungsarbeit und fühlen sich für Wohl der anderen verantwortlich. Frauen haben sehr viel längere soziale Antennen als Männer. Das führt dazu, dass sie sehr viel schneller und häufiger als Männer wahrnehmen, wenn andere Probleme haben. Und sie erkennen das nicht nur, sondern kümmern sich dann auch darum.

- Frauen tragen auch die Hauptlast bei der Pflege älterer und kranker Angehöriger. Sie können sich von der emotionalen Belastung oft nicht gut distanzieren und bekommen auch von ihrem sozialen Netz wenig Unterstützung bei der Pflege.

- Armut ist ein weiterer großer Risikofaktor für weibliche Depression. Studien aus den USA zeigen, dass allein erziehende Mütter, die in Armut leben, die höchsten Depressionsraten überhaupt aufweisen. Neben der finanziellen Not spielen noch andere Faktoren eine Rolle: Frauen, die in ungesicherten Verhältnissen leben leiden unter Kontrollverlust, sie können die Situation nicht beeinflussen, sie haben chronische Belastungen wie unsichere Wohnverhältnisse, alleinige Verantwortung für die Kinder, unsichere Arbeitsplätze etc. Auch das soziale Netzwerk lässt diese Frauen auf im Stich. Häufig bietet der Partner nicht die nötige Unterstützung, braucht selbst welche oder ist gar nicht vorhanden.

- Neuere Studien weisen auch darauf hin, dass Gewalt- und Missbrauchserfahrungen die höhere Depressionsrate von Frauen erklären können. Mädchen haben ein doppelt so hohes Risiko als Jungen, missbraucht zu werden. Und diese frühen traumatischen Erlebnisse können verletzbar machen und dazu führen, dass die Betroffenen im späteren Leben mit Depression auf schwierige Lebensbedingungen reagieren.

Wenn der Stress im Leben überhand nimmt und wir nicht mehr richtig damit umgehen können, dann kann eine Depression die Folge sein. Denn Dauerstress führt zu einer andauernden Ausschüttung von Stresshormonen, Kortisol und Adrenalin. Der Körper eines gestressten Menschen ist in ständigem Alarmzustand. Und das kann zu vielfältigen Erkrankungen führen, unter anderem eben auch zur Depression.

Wenn Depression eine Folge von Stress ist, dann verwundert es nicht, dass Frauen häufiger daran erkranken. Denn, wie gezeigt: An Stress mangelt es in einem Frauenleben wahrlich nicht.

Kommen wir zur zweiten Parallele zwischen Märchen und Realität:

Frauen versuchen aber nicht nur aus Stroh Gold zu machen, und geraten dadurch unter erheblichen Stress. Ebenso wie die Müllerstochter gehen sie mit diesem Stress unangemessen, das heißt selbstschädigend um.

Wie reagiert die Müllerstochter auf ihre aussichtslos scheinende Stresssituation? Sie klagt „Ich soll Stroh zu Gold spinnen, und verstehe das nicht.“ Sie sagt nicht: „Es ist unmöglich, aus Stroh Gold zu spinnen.“ Sie kann das nicht sagen, weil sie sonst ihr Leben aufs Spiel setzt. Ähnlich wie die arme Müllerstochter nehmen auch im realen Leben Frauen die an sie gestellten Anforderungen an, versuchen sie zu erfüllen, so gut sie können – und stellen deren Sinn oder Unsinn nicht in Frage.

Scheitern sie, so fühlen sie sich selbst für das Scheitern verantwortlich.

Merken sie dann, dass sich die Situation nicht bewältigen können, macht sich tiefe Hilflosigkeit breit. Wenn Menschen häufig die Erfahrung machen müssen, dass sie wichtige Ereignisse nicht kontrollieren und bedeutsame Beziehungen nicht aktiv gestalten können, fühlen sie sich ausgeliefert und inkompetent. Sie glauben nicht mehr an ihre eigene Fähigkeiten und Kompetenzen und fühlen sich wertlos. Sie

grübeln dann über ihr Versagen, versinken in ihren Sorgen und sehen oft keinen Ausweg mehr. Sie werden depressiv.

Dass das Gefühl der Inkompetenz sich sehr schnell bei Frauen einstellt und sehr viel häufiger als bei Männern, verdeutlicht eine Studie, die der Psychologe Guy Bodenmann von der Universität Fribourg durchgeführt hat.

70 Paaren wurde gesagt, sie würden an einem „Paar-Intelligenztest“ teilnehmen. In Wirklichkeit handelte es sich jedoch um einen Test, der den Umgang mit Stress messen sollte. Das Paar bearbeitete getrennt voneinander einen angeblichen Intelligenztest. Über eine Gegensprechanlage konnten sie sich über die Aufgaben austauschen.

Um Botschaften senden und empfangen zu können, mussten sie einen Code eingeben. Wenn einer der Partner dreimal hintereinander die Gegensprechanlage falsch bediente, wurde der Text abgebrochen. An dieser Stelle hatten die Forscher aber Fehlerquellen eingebaut. Die Versuchsleiter manipulierten die Fehlerleistung und wiesen einmal der Frau, einmal dem Mann die angebliche Schuld am Testabbruch zu.

Wie reagierten die Teilnehmer auf ihren angeblichen Misserfolg? Wie veränderte sich ihre Befindlichkeit?

Vor der Testphase unterschieden sich Männer und Frauen in ihren Stimmungswerten nicht. Doch bereits während des Tests erlebten sich die Frauen als deutlich deprimierter – ein Unterschied, der auch nach dem Ende des Tests und dem

Misserfolg stark ausgeprägt war. Diesen Geschlechterunterschied führten Bodenmann und sein Team auf den unterschiedlichen kognitiven Verarbeitungsstil von Männern und Frauen zurück.

So war es den Frauen sehr wichtig, den Partner im Test nicht zu blamieren, während die Männer das Ziel verfolgten, sich selbst in gutem Licht darzustellen und die eigene Blamage zu vermeiden. Durch ihre Orientierung am Partner setzten sich die Frauen aber sehr viel mehr unter Stress.

Ein weiterer Unterschied: Gefragt, wie sie ihren Misserfolg im Test begründen, nannten Frauen ihre „Ungeschicklichkeit“ und ihre „Unfähigkeit, mit technischen Geräten umzugehen“. Lag der Misserfolg in der Verantwortung der Männer, dann erklärten diese: Das lag an meiner Tagesverfassung. Oder: Ich habe mich nicht genug angestrengt. Und sie gaben der Partnerin die Schuld; Sie sei zu ungeschickt oder einfach zu dumm in technischen Angelegenheiten.

Dieses Experiment zeigt klar, dass Frauen in Stresssituationen für sie ungünstig reagieren. Sie sind selbstanklagend, neigen zum schädlichen Grübeln über ihre Fehler, machen sich selbst Vorwürfe. Die amerikanische Psychologin Susan Nolen-Hoeksema erforscht seit über 20 Jahren den Zusammenhang von Grübeln und Depression und konnte immer wieder belegen: Frauen grübeln deutlich mehr als Männer, wenn sie in schwierigen Situationen sind.

Und: Grübeln ist ein Faktor, der statistisch gesehen einen hohen Stellenwert bei der Entstehung von Depressionen hat. Erschwerend kommt hinzu: Frauen grübeln nicht nur deutlich mehr als Männer. Sie machen sich dabei nicht nur Sorgen über ihr

eigenes Verhalten und ihre Zukunft, sie reagieren auch darauf, was anderen passiert und denken dann darüber nach. Das alles fördert nicht die Stimmung. Grübeln macht deprimiert – und diese Deprimiertheit kann im Falle extremen Stresses in eine Depression mit Krankheitswert umschlagen.

Kommen wir zur dritten Parallele:

Wie die Müllerstochter passen sich auch reale Frauen oft der Sichtweise und den Forderungen anderer an. Sie verzichten auf Dinge, die ihnen wichtig sind und verleugnen ihr wahres Selbst.

Die Müllerstochter wird in diesem Märchen von ihrem Vater in eine aussichtslose Situation manövriert und hat offensichtlich keinerlei Möglichkeiten, sich zu wehren. Sie stellt die Autorität des Vaters nicht in Frage, und sie klärt seine Lüge, sie könne Stroh zu Gold spinnen, auch nicht auf. Stattdessen fügt sie sich und spielt das Spiel des Vaters mit. Sie entlarvt den Vater nicht als Hochstapler, sondern opfert zunächst ihren Schmuck und dann sogar noch ihr Kind, um die unmögliche Situation zu bewältigen. Mit Hilfe des kleinen Männchens präsentiert sie sich als eine Person, die sie gar nicht ist.

Das kleine Männchen ist im Märchen der Repräsentant der männlichen Welt. Es hilft ihr deren Bedingungen zu erfüllen und den Schein aufrechtzuerhalten. Auch reale Frauen aktivieren in belastenden Situationen ihre männliche Seite, in der Hoffnung, sich dadurch retten zu können. Sie reißen sich zusammen, sie bemühen sich noch mehr, strengen sich an, bestimmte Ziele zu erreichen und die vielfältigen Aufgaben zu erfüllen.

Sind sie nicht erfolgreich, verstärken sie die Anstrengungen. Sie versuchen all ihre Kräfte zu mobilieren und tun noch mehr desselben. Sie sind noch freundlicher, noch fleißiger, noch hilfsbereiter – nur um wieder und wieder feststellen zu müssen: Ich schaffe nicht, was ich schaffen will.

Viele depressive Frauen werden sich in dieser Selbstbeschreibung einer Betroffenen wieder erkennen:

„Ich quäle mich durch den Alltag: Sei tapfer, rei dich zusammen, du schaffts es schon, lass dir nichts anmerken, deine Familie braucht dich, leistungsfähig, unternehmungslustig, fröhlich, belastbar und selbstdiszipliniert musst du sein.

Betrachte das Schöne, denke positiv. Ich setze eine Maske auf, lächle nach außen und gebe mich freundlich. Eine gute Mutter möchte ich sein, die Kinder sollen unbeschwert aufwachsen. Ich übe meinen Beruf aus, besorge den Haushalt.

Übermenschlich ist die Anstrengung, da die Verzweiflung alle Kraft frisst.“

Warum diese unmenschliche, ja übermenschliche Anstrengung?

Die Müllerstochter muss um ihr Leben fürchten, wenn es ihr nicht gelingt, die Forderungen des Königs zu erfüllen. Im realen Leben fürchten Frauen zwar nicht um ihr Leben, aber doch um etwas existentiell Wichtiges: die Anerkennung und Zuwendung anderer Menschen. Depressive Menschen – und Frauen im Besonderen – sind sehr angewiesen auf enge, verlässliche Beziehungen. Weil diese Beziehungen zu existentiell wichtig sind, darf nichts sie trüben.

Unangemessene Gefühle wie Aggression, Wut, Ärger müssen deshalb zurückgehalten, ja, dürfen gar nicht gespürt werden. Depressive Menschen verdrängen alle scheinbar „bösen“ Impulse und verhalten sich liebenswürdig, angepasst, freundlich. Sie präsentieren ihrer Umwelt ein Bild von sich, von dem sie glauben, dass es am besten ankommt. Sie verleugnen oft ihre wahren Bedürfnisse, weil sie glauben, dass diese in den Augen anderer unerwünscht sind. Lieber präsentieren sie ihrer Umwelt ein „falsches Selbst“, als das Risiko einzugehen, mit ihrem „wahren Selbst“ abgelehnt zu werden. Oftmals geht die Verleugnung sogar so weit, dass betroffene Frauen gar nicht mehr wissen, was ihr „wahres“ Selbst ist.

Der Begriff des „falschen Selbst“ stammt von dem englischen Psychoanalytiker Donald W. Winnicott. Menschen entwickeln ein „falsches Selbst“, wenn in ihren ersten Lebensjahren ihre Bedürfnisse ignoriert wurden und unerfüllt blieben. Vor allem wenn die engsten Bezugspersonen ein Kind für eigene Bedürfnisse missbrauchen und es als eine Art „Besitz“, als Erweiterung ihres eigenen Selbst betrachten, passt sich das Kind an die Vorstellungen der Eltern an.

Was sollte es auch anderes tun? Es ist auf die Liebe der Erwachsenen angewiesen. So erkennt es früh, was von ihm erwartet wird. Wenn es ein angepasstes, braves Kind ist, ständig verfügbar und einfühlsam, dann muss es keine Angst haben, verlassen zu werden. Ein Kind, das diese Lektion gelernt hat, kann kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Es weiß nicht, wer es wirklich ist und entwickelt ein falsches Selbst. Es verleugnet seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche so sehr, bis es gar nicht mehr weiß, dass es jemals welche hatten.

Natürlich können auch Männer ein falsches Selbst entwickeln. Aber Frauen sind gefährdeter. Ihr Risiko liegt in der besonderen Bindung zwischen Tochter und Mutter. Diese unterscheidet sich deutlich von der Beziehung zwischen Mutter und Sohn. Weil sie dasselbe Geschlecht haben, tendieren Mütter häufig dazu, ihre kleinen Töchter als Bestandteil von sich selbst zu betrachten, und gestehen ihr weniger Eigenständigkeit und eigene Entwicklung zu als ihren Söhnen.

Die Mütter glauben, die Bedürfnisse ihrer Töchter zu kennen; doch in vielen Fällen projizieren sie nur ihre eigenen Bedürfnisse auf die Tochter und erwarten von ihr, dass sie nach diesen lebt.

Die Tochter entwickelt ein so genanntes falsches Selbst, das heißt, sie passt sich an die Wünsche der Mutter an. Sie hat gelernt: Wenn sie ein angepasstes, braves Kind ist, dann ist die Gefahr, verlassen zu werden, nicht so groß. Gefühle wie Wut oder Aggression dagegen sind gefährlich. Also verleugnen kleine Mädchen diese negativen Emotionen und wendet sie gegen sich selbst. Der Preis für diese Anpassung ist hoch: Gefühle der Leere, Sinnlosigkeit und Depression sind die Folge. Denn im Innersten weiß die erwachsene Frau, die immer ein braves Kind war, dass nicht sie anerkannt und geliebt worden ist, sondern nur ihr falsches Selbst. Dieses Defizit an ehrlicher Zuwendung und ehrlicher Anerkennung hinterlässt Narben. In schwierigen Lebenssituationen brechen diese dann wieder auf.

Das festzustellen, heißt nicht, den Müttern die Schuld zuzuweisen. Häufig haben diese Mütter selbst kein stabiles Selbst und keine eigene Identität entwickeln können. Wichtig ist aber zu erkennen, dass Mütter die Autonomieentwicklung der Töchter

behindern können und ihnen jene Geborgenheit und Akzeptanz vorenthalten, die wichtig ist für eine stabile psychische Entwicklung.

Kommen wir zu 4. Parallele zwischen Märchen und Realität:

Auffällig am Grimmschen Märchen ist: Es kommt keine weitere weibliche Figur vor. Es gibt kein weibliches Vorbild, keine weibliche Unterstützung. Vor allem gibt es keine Mutter, die das Mädchen schützen könnte. Das Weibliche hat in diesem Märchen keinen Platz. Das männliche Prinzip, verkörpert durch Vater, König, Rumpelstilzchen herrscht vor. Aus Bravheit und Angst um ihr Leben, versucht die Müllerstochter, nach den Regeln des männlichen Systems zu funktionieren. Das Eigene, ihre weibliche Identität, spielt keine Rolle.

Auch in der realen Welt depressiver Frauen ist das Thema „Weiblichkeit“ oft nicht positiv besetzt oder manchmal sogar gar nicht vorhanden.

In einer Befragung mit 900 depressiven Frauen fand eine Hamburger Psychologinnengruppe im Jahr 1991 heraus, dass Frauen gerne „anders“ wären. Sich selbst beschrieben sie als ordnungsliebend, bescheiden sanft, häuslich, geduldig, fürsorglich, doch wenn sie die Wahl hätten, dann wären sie lieber durchsetzungsfähig, selbstbewusst, aktiv, unabhängig, mutig und aggressiv. Kurz: Sie wollten gerne ihre typisch weiblichen Eigenschaften ablegen und dafür die als typisch männlich geltenden annehmen.

Wie die Müllerstochter, so glauben auch viele Frauen - und dieser Glaube, wird von der gesellschaftlichen Realität durchaus unterstützt: mit weiblichen Eigenschaften kommt man in dieser Gesellschaft nicht weit. Weibliche Eigenschaften wie Einfühlsamkeit, Mitleid, Fürsorglichkeit, Emotionalität sind eine Schwäche und weniger wert als Dominanz oder Aggressivität.

Besonders **eine** weibliche Eigenschaft erfuhr in der Vergangenheit eine enorme Abwertung: die Beziehungsfähigkeit. Frauen haben in der Vergangenheit immer wieder zu hören bekommen: Das Bedürfnis nach enger Bindung und Zugehörigkeit ist weniger Wert als Autonomie. Und so versuchen sie tapfer, dieses Bedürfnis unterm Deckel zu halten.

Ein Fall aus meiner Praxis: Ein Ehepaar meldet sich zur Paartherapie an. Der Grund: Sie fühlt sich von ihm nicht geliebt und er weiß nicht, was er noch tun soll, damit sie sich geliebt fühlt. Schon gleich in der ersten Stunde nimmt sie die Schuld am Problem auf sich. Sie schildert ihre Stimmungsschwankungen und führt diese auf die hormonellen Veränderungen im Laufe eines Monatszyklus zurück. In ihren depressiven Phasen würde sie so anklammernd sein, so nörgelig, so bedürftig. Und das ist doch, wie sie sagt „blöd“. „Man darf doch nicht klammern“, meint sie und sieht dabei ganz verloren aus.

Die Klientin ist überzeugt davon: „ Ich darf doch nicht so viel Nähe wollen, ich darf doch nicht so bedürftig sein.“ Sie hat die gesellschaftliche Sicht „Autonomie ist wertvoller als Bindung“ verinnerlicht und kämpft gegen ihr Bedürfnis nach Nähe an, weil sie glaubt, es sei nicht passend. Eine emanzipierte Frau darf solche Bedürfnisse nicht haben.

Diese Frau glaubt, dass mit ihr etwas Grundlegendes nicht in Ordnung ist. Sie sucht die Verantwortung für die Ehekrise bereitwillig bei sich selbst. Ihren coolen, allzeit ruhigen und besonnenen Ehemann bewundert sie. Dass ihr Wunsch nach mehr Nähe von ihm nicht erfüllt wird, hält sie für normal.

Dabei belegen viele Entwicklungsstudien, dass Beziehung und Bindung für Frauen ein äußerst elementares Bedürfnis ist. Die Ergebnisse zeigen beispielsweise:

- Schon im Kindergartenalter reagieren Mädchen auf Fotos oder Erzählungen mit negativem Inhalt einfühlsamer als Jungen.
- Jungen sind weniger bereit mit anderen zu teilen.
- Mädchen im Grundschulalter kümmern sich mehr um kranke Kinder als Jungen.

Die Beziehungsfähigkeit zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben von Frauen. Wer hilft, wenn die Kinder Ärger in der Schule haben, ein Elternteil pflegebedürftig wird, Freund in persönliche Krisen geraten, die Nachbarin krank wird oder der Partner Ärger im Beruf hat? Diese Frage kann eindeutig beantwortet werden: Es sind in erster Linie Frauen, die anderen soziale Unterstützung gewähren. Und es sind in erster Linie Frauen, die soziale Berufe ergreifen – ein Einsatz, der von der Gesellschaft zwar dringend gebraucht, aber schlecht honoriert wird. Auch hier zeigt sich das geringe Ansehen der weiblichen Beziehungsfähigkeit.

Im völligen Widerspruch zu Erleben und Verhalten steht da die gesellschaftliche Botschaft, dass Werte wie Durchsetzungsvermögen, gesunder Egoismus und Aggression wertvoller seien als die weiblichen Werte. Die Folge davon ist: Frauen versuchen, ihren Wunsch nach Beziehung zu bekämpfen. Sie verurteilen sich für ihr Nähebedürfnis und werten ihre Bindungsfähigkeit auch selbst ab. Das hat Folgen:

Wenn verlässliche, nahe Beziehungen im Leben einer Frau fehlen oder sie sich das Bedürfnis nach Nähe nicht eingesteht, dann fehlt ihr der wohl wichtigste seelische Stabilisator. Studien belegen immer wieder, dass ein unzureichendes soziales Netzwerk und fehlende intime Beziehungen Hauptrisikofaktoren der weiblichen Depression sind.

Die Forschung zeigt weiter, dass einer depressiven Erkrankung von Frauen oft zwischenmenschliche Krisen vorausgehen: Liebeskonflikte, Eheprobleme, Untreue des Partners, Vereinsamung, Isolierung, Entwurzelung, Scheidung. So erkrankten beispielsweise vor allem jene Frauen, die keine tragfähige Partnerschaft hatten, mehrere Kinder unter 14 Jahren versorgen mussten, nicht berufstätig waren und von ihrer Mutter vor dem elften Lebensjahr getrennt worden waren.

Interessant ist dabei: Verheiratete Männer sind sehr viel weniger von Depression betroffen sind als unverheiratete. Die Ehe scheint also einen gewissen Schutz für Männer zu bedeuten – ganz unabhängig von ihrer Qualität.

Nebenbei bemerkt: Die neuere Hirnforschung belegt eindrucksvoll, wie groß die Bedeutung von Beziehungen für den Menschen ist. Darauf verweist beispielsweise Professor Joachim Bauer von der Universität Freiburg in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ (Hoffmann & Campe).

Nach den von ihm dort zusammengetragenen Erkenntnissen, „sind wir Wesen, deren zentrale Motivation auf Zuwendung und gelingende mitmenschliche Beziehungen ausgerichtet ist. Bestimmte Hirnsysteme – die so genannten Motivationssysteme, die für unser Wohlbefinden verantwortlich sind – schalten sich ab, wenn keine Chance auf soziale Zuwendung besteht, und sie springen an, wenn wir Anerkennung und Liebe bekommen. Über längere Zeit vorenthaltener Kontakt hat den biologischen Kollaps der Motivationssysteme im Gehirn zur Folge. Dies erklärt, warum Menschen nach dem Verlust wichtiger zwischenmenschlicher Bindungen oft depressiv werden“.

Man kann also zusammenfassen:

1. Frauen werden depressiv, weil sie versuchen aus Stroh Gold zu spinnen, sprich: weil sie viel zu häufig mit äußerst belastenden, wenn nicht unlösbaren Aufgaben konfrontiert sind und dadurch unter großen Stress geraten.

2. Frauen werden depressiv, weil sie auf Stresssituationen selbstschädigend reagieren. Wenn sie bei dem Versuch, unmögliche Aufträge und Herausforderungen zu meistern, scheitern, fühlen sie sich für das Scheitern allein verantwortlich.

3. Für Frauen erhöht sich das Risiko, depressiv zu werden, wenn sie ihr Bedürfnis nach Bindung unterdrücken oder unterdrücken müssen und ihr wahres Selbst zum Schweigen bringen, weil sie glauben, dass dieses nicht akzeptiert und anerkannt wird.

Was folgt aus all dem Gesagten? Welche Hilfe gibt es für depressive Frauen? Die Antwort darauf gibt das Märchen.

Lassen Sie es mich zu Ende erzählen. Denn die Hochzeit der Müllerstochter mit dem König war natürlich noch kein Happy End.

Ein Jahr nach ihrer Hochzeit mit dem König brachte die Königin ein Kind zur Welt. Das kleine Männchen hatte sie vergessen. Doch eines Tages tauchte es auf, und verlangte »Nun gib mir, was du versprochen hast«. Die Königin erschrak und bot dem Männchen alle Reichtümer des Königreichs an, wenn es ihr das Kind lassen wollte. Aber das Männchen sprach: »Nein, etwas Lebendes ist mir lieber als alle Schätze der Welt«. Da fing die Königin so zu weinen an, dass das Männchen Mitleid mit ihr hatte, und sprach: »Drei Tage will ich dir Zeit lassen, wenn du bis dahin meinen Namen weißt, so sollst du dein Kind behalten.«

Nun dachte die Königin die ganze Nacht über an alle Namen, die sie jemals gehört hatte, und schickte einen Boten über Land, der sollte sich nach neuen Namen erkundigen sollte. Als am andern Tag das Männchen kam, sagte sie alle Namen, die sie wusste, aber bei jedem sprach das Männlein: »So heiß ich nicht.«

Am zweiten Tag änderte sie ihre Strategie. Nun versuchte sie es in ihrer Verzweiflung mit Phantasienamen. Rippenbiest, Hammelswade, Schnürbein, aber wieder sagte das Männchen »So heiß ich nicht.«

Am dritten Tag aber kam der Bote zurück, und erzählte: „Neue Namen habe ich keinen einzigen finden können, aber wie ich um die Waldecke kam, wo Fuchs und Has sich gute Nacht sagen, so sah ich da ein kleines Haus, und vor dem Haus brannte ein Feuer, und um das Feuer sprang ein gar zu lächerliches Männchen, hüpfte auf einem Bein, und schrie:

Heute back ich, morgen brau ich,
übermorgen hol ich der Königin ihr Kind;
ach, wie gut ist dass niemand weiß
dass ich Rumpelstilzchen heiß!“

Als das Männchen wieder erschien und fragte: „Nun, Frau Königin, wie heiß ich?“ fragte sie erst „heißest du Kunz?“ „Nein.“ „Heißest du Hinz?“ „Nein.“ „Heißt du etwa Rumpelstilzchen?“

„Das hat dir der Teufel gesagt, das hat dir der Teufel gesagt“, schrie das Männlein, und stieß mit dem rechten Fuß vor Zorn so tief in die Erde, dass es bis an den Leib

hineinfuhr, dann packte es in seiner Wut den linken Fuß mit beiden Händen, und riss sich selbst mitten entzwei.

Die Königin hat sich aus ihrer misslichen Lage befreit! Wie ist ihr das gelungen?

Können Betroffene von ihr lernen? Ich denke, ja! Denn im Verhalten der

Märchenfigur scheinen die Punkte auf, die für eine Bewältigung der Depression ganz besonders wichtig sind:

- **Gefühle der Hilflosigkeit und Inkompetenz durch neues Vertrauen in die eigene Kompetenz zu ersetzen.** Im Märchen besinnt sich die Königin darauf, was sie weiß (sie dachte über alle Namen nach, die sie jemals gehört hatte). Und sie holt sich Unterstützung: Sie schickt einen Kundschafter aus, einen Verbündeten, der ihr – anders als das Männchen – ihr uneigennützig hilft. Beides, das Nachdenken über das eigene Wissen, wie auch der Kundschafter, kann als ein Symbol für ihre eigenen Ressourcen betrachtet werden, die von der Königin zur Lösung ihrer misslichen Lage aktiviert werden.
- **Passivität durch Aktivität zu bekämpfen:** Die Königin versinkt nicht in passives Leid als Rumpelstilzchen ihr Kind fordert. Sie macht sich auch keine Selbstvorwürfe oder grübelt über ihr Schicksal. Ganz im Gegenteil: Sie wird

aktiv. Aus der nur reagierenden hilflosen Müllerstochter, ist eine aktive, agierende Frau geworden, die ihr Leben selbst in die Hand nimmt.

- Die Befreiung des wahren Selbst: Bisläng hat sich die Müllerstochter in einer Welt bewegt, die von männlichen Vorgaben geprägt war. Etwas Eigenes hatte darin keinen Platz. Nun aber wagt sie es, in unbekannte Gefilde vorzudringen. In einer entlegenen Waldgegend, da wo „Fuchs und Has sich gute Nacht“ sagen, findet sie schließlich die Lösung. (Die entlegene Gegend kann als Symbol für das fremde Eigene, dass aufgespürt werden muss, gesehen werden). Auch reale Frauen können ihre Depression bekämpfen, indem sie sich auf den Weg machen, ihre eigene Stimme zu finden. Das kann gelingen, wenn sie, wie die amerikanische Psychologin Carol Gilligan meint, das weibliche „Beziehungselbst“ dem männlichen „autonomen Selbst“ gleichstellen und aufhören, fremde, männliche Werte höher zu schätzen als ihre eigenen.
Das kann gelingen, wenn sie ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen aufspüren und diese für ihre eigenen Ziele einsetzen.
Und das kann gelingen, wenn sie es sich erlauben, Unterstützung und Hilfe zu aktivieren und anzunehmen.

- Bei allem, was Frauen gegen die Krankheit Depression unternehmen, sollten sie sich auch in einem weiteren Punkt ein Vorbild an der Müllerstochter nehmen. Sie sollten Geduld mit sich haben und sich Zeit lassen. Die

Müllerstochter brauchte drei Anläufe bis sie die Lösung fand. Seelische Veränderungen geschehen nicht rasch. Manchmal muss man dafür weit gehen und unter Umständen entlegene Gegenden aufsuchen (wo Fuchs und Has sich gute Nacht sagen).

- Am Schluss noch eine „Warnung“: Wenn Frauen sich auf den Weg machen, sich aus ihrer Depression befreien und ihr eigenes, wahres Selbst ins den Vordergrund stellen, dann müssen sie unter Umständen mit heftigen Reaktionen ihres bisherigen Umfeldes rechnen. Denn von der Bereitschaft der Frau, aus Stroh Gold zu spinnen, profitiert so mancher. Kann also sein, dass Frauen, die ihre Depression bekämpfen, hin und wieder auf ein Rumpelstilzchen stoßen, das vor Wut und Zorn bebt. Das müssen sie dann aushalten...

