

EIN MÄNNERSPEZIFISCHES SEMINAR FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

«Timeout» statt «Burnout»



Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit in der Arbeitswelt fordert die Männer bis zum «geht nicht mehr». Eine Standortbestimmung zur richtigen Zeit kann ein «burnout» verhindern.

Von Führungskräften wird immer mehr Leistung verlangt. Eine hohe Idealvorstellung, verbunden mit einer Machtposition, verführt zu einem «Spiel ohne Unterbruch» und schliesslich zum Burnout. Der Team- und Organisationsberater Martin Buchmann-Schmirrl und der Theologe Christoph Walser bieten ein Seminar mit dem Titel «Timeout statt Burnout» an, in dem Männer lernen, im Alltag mehr Zeit für sich selbst zu finden.

Mit dem seit einigen Jahren stattfindenden Wandel der Männerrolle sind Männer nicht mehr nur als Berufsmänner und «Ernährer» gefordert, sondern zusätzlich auch als Privatmänner, Partner und Väter. Dabei zeigt sich, dass viele Männer überfordert sind, weil sie ihre ganze Energie darauf verwenden, allen diesen vielen Verpflichtungen nachzukommen. Die Eigenwelt, die sehr zentral ist für Erholung und Entspannung, wird massiv vernachlässigt. Hier zeigen sich oft Anzeichen für eine Suchtentwicklung. Kreative Tätigkeiten, Kontakt zur Natur, Pflege von Freundschaften, Sport, Hobbys oder

Spiritualität geraten über längere Phasen aus dem Blickfeld. Die Verarmung der Eigenwelt zeigt sich auch im Zeitmanagement. Auszeiten werden selten eingeplant und wenn, dann werden sie oft durch andere Pflichten aufgeschoben oder verdrängt – auf unbestimmt. Auf der anderen Seite häufen sich Apéros und Essen mit Geschäftspartnern und der Konsum von Medikamenten, zum Beispiel Schlafmitteln.

Standortbestimmung im Alltag Mit dem Seminar «Timeout statt Burnout» holen Martin Buchmann-Schmirrl und Christoph Walser führende Männer bei

der vertrauten Erfahrung ab, dass es im Sport selbstverständlich ist, ein Spiel zu unterbrechen – ein Timeout zu nehmen – um zu reflektieren, wie es weitergehen soll. Die Teilnehmer machen eine Standortbestimmung. Sie überlegen sich, wo sie sich im Spannungsfeld zwischen Berufswelt, Familienwelt und Eigenwelt bewegen. Sie analysieren ihren Alltag, überdenken im offenen Austausch in der Männerrunde ihr Kräfte- und Energiemanagement und entwickeln Ansätze einer eigenen «Timeout-Kultur» für ihren Berufsalltag.

Eingeschränktes Gefühls- leben und Leistungszwänge

Die psychologische und medizinsoziologische Männerforschung untersucht, warum Männer besonders burnoutgefährdet sind. Sie beleuchtet die Zusammenhänge zwischen männlicher Prägung, Stress, Burnoutsyndrom und Suchtverhalten. Männer werden noch immer durch ein einseitiges Rollenbild geprägt, das Qualitäten wie Kontrolle, Stärke und Erfolg als relevant für männliche Identität bestimmt. Dabei werden andere Seiten wie Gefühle, Fürsorge oder Schwäche abgespalten und an Frauen delegiert. Dies wirkt sich negativ auf die männliche Psyche und das Körpergefühl aus. Die Folgen sind ein eingeschränktes Gefühlsleben, Leistungszwänge und eine zunehmende Unfähigkeit zur Entspannung. Männer kriegen dann vielleicht Potenzprobleme mit Folgen in der Partnerschaft und brauchen zum Beispiel Sexfilme als Suchtmittel, um sich abregieren und entspannen zu können.

Wer im Spannungsfeld zwischen Berufswelt, Familienwelt und Eigenwelt genügend Zeit für die Eigenwelt findet, ist weniger burnoutgefährdet.

Berufswelt

Familienwelt

Eigenwelt

Falscher Idealismus führt zum Burnout

Das Thema des «abwesenden Vaters» ist für Männer zentral. Viele sind ohne emotionalen Bezug zu ihrem eigenen Vater aufgewachsen. Das Fehlen dieses ersten männlichen Vorbildes wirkt sich oft negativ auf das männliche Selbstwertgefühl aus. Männer suchen deshalb ihr Leben lang Bestätigung und wollen sich beweisen. Sie treiben sich zu besonders grossen Leistungen an, die oft wenig mit dem in der Realität Geforderten zu tun haben. Aus der Stress- und Burnoutforschung ist bekannt, dass gerade ein hoher Idealismus, verbunden mit einer übermässigen Leistungsorientierung, zu schnellen Enttäuschungen, Selbstabwertungen und damit zum Burnout führen kann.

Timeout im Kloster

Mit der Seminarendurchführung in einem Kloster suchen die Kursleiter Martin Buchmann-Schmiri und Christoph Walser bewusst eine Gegenwelt auf, in

der andere Werte gelten als in der Geschäftswelt. Auch das Seminar selbst soll ein Timeout sein. Klöster haben immer versucht, ein Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Auszeiten zu leben. So wirkt dieses Umfeld sehr unterstützend auf den Umgang der Teilnehmer untereinander. Aus Rückmeldungen wird immer wieder deutlich, dass die Männergruppe selbst zur wichtigen Ressource wird: Endlich darf einmal auch unter Männern offen über den alltäglichen Druck und über Probleme geredet werden. Mann fühlt sich nicht mehr allein mit seinen Problemen und kann zudem von guten Ideen der anderen profitieren. Wie gut das tut, wenn man sich sonst immer so gut «verkaufen» muss!

Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen

Im Seminar entwickeln die Teilnehmer zahlreiche Formen von Timeouts für ihren Alltag. In der Agenda planen sie den folgenden Monat mit dem Ziel, genügend Raum für die Eigenwelt zu haben. Die Kursleiter bekommen immer wieder zu hören, dass nur schon der Begriff «Timeout» eine erste Hilfe sei, sich bewusst eine bestimmte Zeit selbst wahrzunehmen und diese Zeit auch geniessen zu können. Auch beeindruckt sie, wie bestandene Berufsmänner berührt werden, wenn diese eine Stunde im Wald alleine spazieren gehen, um einmal in Ruhe im Gespräch mit sich selbst über ganz persönliche Fragen nachzudenken, zum Beispiel darüber, was ihnen Kraft nimmt und was ihnen Kraft gibt.

Ernst Meier,
Personal- und Sozialberatung
Siemens Schweiz AG, HR E
Tel. 058 558 33 70
ernst.meier@siemens.com

Die Kursleiter

Das speziell auf Männer ausgerichtete Seminar «Timeout statt Burnout» entwickelten Martin Buchmann-Schmiri und Christoph Walser 1999 in Zusammenarbeit mit der Genossenschaft Migros Zürich. Martin Buchmann-Schmiri ist Team- und Organisationsberater sowie Supervisor BSO, Christoph Walser ist Theologe VDM und dipl. Coach (Zis). Kontakt über E-Mail: martinbuchmann@bluewin.ch oder christoph.walser@zh.ref.ch.

Nächstes Seminar

Kurs Nummer 52:
Freitag, 27. September 2002,
18:15 Uhr
bis Sonntag, 29. September
13:30 Uhr.

Anmeldung
bis 17. September 2002 beim
Sekretariat «Kurse in Kappel»
Tel.: 01 764 88 10,
Fax: 01 764 88 20,
E-Mail:
kursekappel@zh.ref.ch

Literatur

«Wenn die Arbeit zur Droge wird», Heinz Wyssling.
Schriftenreihe
des KV Zürich 2/00.
ISBN 3-906607-25-9

«Wenn Männer zu viel arbeiten. Rausch – Ritual – Ruin», Rolf Breitenstein.
Ullstein TB, Frankfurt 1995.
ISBN 3-548-35520-X

«Männer über fünfzig. Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte», Hans Zeier.
Huber Verlag, Bern 1999.
ISBN 3-456-83184-6

Der Text zu diesem Beitrag wurde Siemens Schweiz AG freundlicherweise von der Fachzeitschrift «Sucht-Magazin» zur Verfügung gestellt.