Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 27 (2001)
Heft: 6

Artikel: "timeout statt burnout" : ein männerspezifisches Seminar für Führungskräfte

Autor: Buchmann-Schmirl, Martin / Walser, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800011

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«timeout statt burnout» – ein männerspezifisches Seminar für Führungskräfte

Ergebnisse der Männerforschung zeigen den Zusammenhang von männlichen Prägungen und «Burnout-Gefährdung» auf. Mit der Analyse ihres Alltags, konkreten Übungen und im offenen Austausch in der Männerrunde überdenken die Teilnehmer ihr Kräftemanagement und entwickeln Ansätze einer eigenen «Timeout-Kultur» für ihren Berufsalltag

MARTIN BUCHMANN-SCHMIRL, CHRISTOPH WALSER*

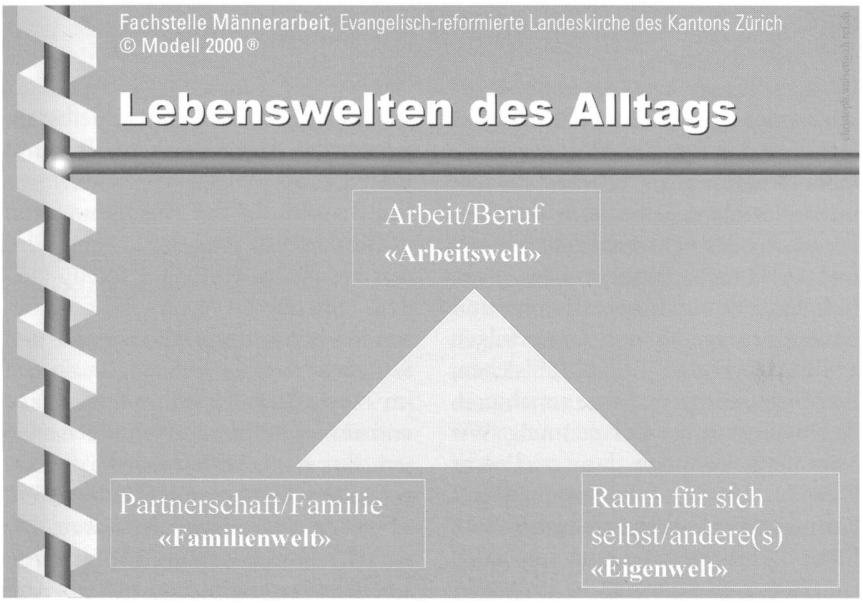
Dieses Seminar haben wir 1999 in Zusammenarbeit mit der Genossenschaft Migros Zürich entwickelt und inzwischen mehrfach durchgeführt. Besondere Angebote für Kaderfrauen gibt es schon länger. Die Zeit ist reif geworden, für die mehrheitlich sehr leistungsorientierten Kadermänner ein spezifisches Seminar anzubieten, das eine eigenverantwortliche, praktische Gesundheitsprävention für den Alltag in den Mittelpunkt stellt.

Männer ohne Eigenwelt

Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit in unserer Arbeitswelt fordert männliche Führungskräfte bis zum «geht nicht mehr». Eine hohe Idealvorstellung, verbunden mit einer Machtposition, verführt zu einem «Spiel ohne Unterbruch». Mit dem Seminartitel «timeout statt burnout» holen wir diese «führenden 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 weiter gehen soll. In unserem Timeout-Seminar führt jeder eine Standortbestimmung durch, die das Spannungsfeld «Berufswelt – Familienwelt – Eigenwelt» (siehe Diagramm unten) beleuchtet. Dabei wird deutlich, dass die meisten männlichen Führungskräfte im Alltag kaum Zeit für sich selbst finden.

In der beschleunigten Arbeitswelt und einer Zeit permanenter Reorganisationen, wird immer mehr Leistung verlangt. Mit dem Wandel der Männerrolle sind Männer nicht mehr nur als «Ernährer und Berufsmann», sondern auch als Privatmann, Partner und Vater gefordert. Dies führt oft dazu, dass sie ihre ganze Energie darauf verwenden, diese vielen Verpflichtungen zu erfüllen. Die Eigenwelt, die sehr zentral ist für Erholung und Entspannung, wird massiv vernachlässigt. Hier zeigen sich oft auch Anzeichen für eine Suchtentwicklung.

Kreative Tätigkeiten, Kontakt zur Natur, Pflege von Freundschaften, Körperarbeit, 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 andern Seite häufen sich Apéro und Essen mit Geschäftspartnern und vielleicht ab und zu ein Schlafmittel, weil ...



* Martin Buchmann-Schmirl, Team- und Organisationsberater, Supervisor BSO, Hangweg 94, 3097 Liebefeld, Tel. 031 972 15 20, E-mail: schmirl-buchmann@bluewin.ch
Christoph Walser, Theologe VDM, dipl. Coach (Zis), Leiter der Fachstelle Männerarbeit der evang.-ref. Landeskirche des Kantons Zürich, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, Tel. 01 258 92 40, E-mail: christoph.walser@zh.ref.ch

Uns beeindruckt es immer wieder, wie bestandene Berufsmänner berührt werden von «einer Stunde allein mit mir selbst im Wald», um einmal in Ruhe «im Gespräch mit mir selbst» über Fragen nachzudenken wie z.B. «Was nimmt mir Kraft?» und «Was gibt mir Kraft?».

Resultate aus der Männerforschung

Die Psychologische und medizinsoziologische Männerforschung zeigt auf, warum Männer besonders burnoutgefährdet sind. Wir Männer werden immer noch durch ein einseitiges Männerbild geprägt – ein Bild, das ausschliesslich Qualitäten wie Kontrolle, Stärke und Erfolg als relevant für die männliche Identität erachtet. Dabei werden andere Seiten wie Gefühle, Fürsorge oder Schwäche abgespalten und an Frauen delegiert. Dies wirkt sich negativ auf unsere Psyche und unser Körpergefühl aus. Hauptfolgen sind ein eingeschränktes Gefühlsleben, Leistungszwänge und eine zunehmende Unfähigkeit zur Entspannung. Wir Männer bekommen dann vielleicht Potenzprobleme mit Folgen in unserer Partnerschaft und brauchen z.B. Sexfilme als Suchtmittel, um uns noch «entladen» zu können.

Die «abwesenden Väter»

Das Thema des «abwesenden Vaters» ist für uns Männer zentral. Viele sind ohne emotionalen Bezug zu ihrem eigenen Vater aufgewachsen. Das Fehlen dieses ersten männlichen Vorbildes wirkt sich oft negativ auf unser männliches 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 wissen wir, dass gerade ein hoher Idealismus – verbunden mit einer übermässigen Leistungsorientierung – zu schnellen Enttäuschungen, Selbstabwertungen und damit zum Burnout führen kann.

Ein Beispiel: In der Ausbildung von professionellen Rettungskräften wird dies besonders deutlich. Diesen «Helden- und Rettertypen» fällt es besonders schwer, eigene Grenzen und Schwächen zu akzeptieren, da sie sich im Notfalleinsatz besonders «stark und unverwundbar» präsentieren müssen. Ein weiteres Beispiel: In der Tageszeitung Bund vom 1.10.01 gelesen. *«Prestige sinkt: Männer machen sich davon!»* Immer weniger Männer wollen Lehrer werden, und nur ein verschwindend kleiner Teil der Lehrer will sich um Schulkinder kümmern, die jünger als dreizehn Jahre sind.

Gegenwelt Kloster und Männergruppe

Mit der Seminardurchführung jeweils in einem Kloster suchen wir 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. Dies wird in der Lebensregel der Benediktiner aus dem 6. Jh. auf den Punkt gebracht: «ora et labora» (bete und arbeite). Zudem ist Brüderlichkeit ein zentraler Wert. Dieses Bewusstsein wird im Kloster bis heute gefördert: Männer sind nicht nur Arbeitskollegen, Kumpel oder Rivalen, sondern auch Brüder, die einander auf dem Lebensweg begleiten. 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. Man(n) fühlt sich nicht mehr allein mit seinen Problemen und kann zudem von guten Ideen der andern profitieren. Wie gut das tut, wenn man sich sonst «immer so gut verkaufen muss», dass man fast nicht mehr anders kann, als «so tun als ob»...

Am Schluss des Seminars entwickeln die Teilnehmer zahlreiche Formen von Timeouts für ihren Alltag. Konkret, per Agenda, planen sie den folgenden Monat mit dem Ziel, genügend Raum für die Eigenwelt zu berücksichtigen. Immer wieder hören wir, dass schon der Begriff «Timeout» eine Hilfe ist, um eine Zeit für sich selbst bewusst wahrzunehmen und auch geniessen zu können. ■

Literatur

- **Wyssling, Heinz, 2000:** «Wenn die Arbeit zur Droge wird». Schriftenreihe des KV Zürich 2/00, ISBN 3-906607-25-9
- **Breitenstein, Rolf, 1995:** «Wenn Männer zu viel arbeiten». Rausch – Ritual – Ruin. Frankfurt, ISBN 3-548-35520-X
- **Zeier, Hans, 1999:** «Männer über fünfzig». Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte. Bern, ISBN 3-456-83184-6