

Parallelveranstaltung Nr. 5

Timeout statt Burnout – Erholungskompetenz für Männer

von **Christoph Walser**

Die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen ist eine Schlüsselkompetenz in der Burnoutprävention. Männer haben kaum gelernt, sich Freizeit zu gönnen, da Selbstsorge im Konflikt steht zu den Zwängen eines einseitig leistungsorientierten Männerbilds.

Erkenntnisse der Burnoutforschung

Medizinsoziologische Daten in den Männergesundheitsberichten zeigen auf, wie männliche Sozialisation nach wie vor eher zu einem ungesunden Lebensstil führt, Selbstwahrnehmung und Selbstsorge dagegen kaum gelernt werden. Die negativen Folgen zeigen sich häufig im mittleren Alter oder danach: Mögliche Destabilisierungen in einigen Lebensbereichen, hormonelle Veränderungen, geringere Leistungsfähigkeit, das Ende der Familienphase, Trennungsrisiko, anhaltender Druck der Ernährerrolle und die Langzeitbelastung im Beruf führen zu einer erhöhten Verletzlichkeit. Zudem zeigt die geschlechtsspezifische Burnoutforschung, dass Männer mehr als Frauen zu Rückzug, Süchten und Verleugnung neigen. Deshalb werden in der Prävention und Intervention spezifische Angebote für Männer empfohlen, die thematisieren, dass Männer sich zum Schutz ihrer Gesundheit nicht nur über Arbeit, Karriere und Image definieren sollten. Männer müssen speziell motiviert werden, um Unterstützung von andern in Anspruch zu nehmen.

Die Kunst, sich zu erholen

Erholungskompetenz besteht aus einem Repertoire an Fähigkeiten wie zum Beispiel:

- bewusst Pause machen;
- umschalten von Arbeit auf Freizeit;
- die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen;
- sich entspannen und geniessen;
- die Eigenwelt stärken.

Einerseits helfen diese Fertigkeiten, Gegensteuer zu aktuellen Entwicklungen in unserer hektischen und übervollen 24-Stunden-Gesellschaft zu geben. Andererseits fördern sie das Bewusstsein für eine gesunde Balance zwischen Verhaltensweisen wie Aktivität und Ruhe, Extraversion oder Introversion, im Kontakt bzw. allein sein oder Anspannung und Entspannung. Regelmässige Erholungszeiten und die Balance zwischen Arbeit, Zuhause und Eigenwelt sind die Grundlagen zur Erhaltung der Gesundheit und damit auch für die Präsenz und Leistungsfähigkeit im Beruf.

Männerspezifische Methoden für die Burnoutprävention

Zu männerspezifischen Aspekten von Erholung gibt es noch keine Studien, welche generalisierende Aussagen erlauben. Die Parallelveranstaltung vermittelt Erfahrungswissen und Methoden aus zwanzig Jahren Männerseminaren und Männerberatung in den Bereichen Burnout-

prävention, Lifebalance und Erholungskompetenz. Das Konzept „Timeout statt Burnout“ entstand Ende 90er-Jahre in der Arbeit mit männlichen Führungskräften der Migros Zürich und wurde in den letzten 15 Jahren mit verschiedenen Berufsgruppen in Firmen, in der Verwaltung und in Fortbildungen ständig weiterentwickelt. Die Methoden wurden seither auch in der Beratung und Begleitung vielfach eingesetzt und haben vielen Männern ermöglicht, im Spannungsfeld zwischen Arbeit und Privatleben besser für ihre körperliche und mentale Gesundheit zu sorgen.

Christoph Walser, Theologe MA, Coach ZiS
Coaching & Weiterbildung
Mühlegasse 33
8001 Zürich
Tel.: 043 343 90 40
E-mail: ch.walser@timeout-statt-burnout.ch
www.timeout-statt-burnout.ch