

werden und dass sie das Recht und die freie Wahl haben, selbst zu entscheiden, an welchen Werten und Normen sie sich orientieren möchten. Wichtig ist, dass an einer solchen Diskussion auch Mädchen beteiligt sind. Denn es gilt, auf beiden Seiten Stereotype offenzulegen und vorgefasste Meinungen zu revidieren. Zusätzlich besteht weiterhin ein Bedarf an geschlechtsspezifischen Präventionsansätzen, um den besonderen Bedürfnissen von Jungen und Mädchen gerecht zu werden.

### Genderperspektive in der Präventionsarbeit

Gerade weil Jungen mit ihrem Verhalten oft Zugehörigkeit zur Kategorie Mann demonstrieren wollen, ist

es für die Präventionsarbeit wichtig, zu durchschauen, dass viele dieser stereotypen Muster konstruiert sind (Genderperspektive). So kann den Jungen aufgezeigt werden, dass es durchaus möglich ist, die Palette dessen, was als männlich gilt, individuell zu erweitern. Das Geschlecht ist allerdings nicht der einzige Faktor, der berücksichtigt werden muss: Das Alter, die soziale, kulturelle und sozio-ökonomische Herkunft müssen ebenfalls miteinbezogen werden. Die wirksamsten präventiven Massnahmen, zumindest im schulischen Kontext, sind die Lebens- oder Sozialkompetenzprogramme. Es gilt, in diesen präventiven Massnahmen und Zugängen möglichst alle genannten Aspekte zu integrieren. Es existieren Checklisten, die helfen, die Geschlechterthematik

in solchen Programmen besser zu berücksichtigen. Die Pubertät ist eine Phase, in der sich Jugendliche damit auseinandersetzen, was es für sie bedeutet, Mann oder Frau zu sein. Dieser Selbstfindungsprozess beeinflusst auch ihr Verhalten im Umgang mit Suchtmitteln. Darum ist es von Bedeutung, genderspezifische Aspekte in Zukunft in präventiven Massnahmen verstärkt zu berücksichtigen, um die Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ihrer Geschlechtsidentität zu unterstützen ●

*Michel Graf, MPH  
Pro-prevention  
Chemin de Richesson 8B  
1000 Lausanne 26  
Tel. 079 427 52 00  
michel.graf@pro-prevention.ch*

# Kraftvoll im Timeout

## Erholungskompetenz für Männer

**Im Alltag der Leistungsgesellschaft verlernen Männer, sich Freizeit zu gönnen und zu entspannen. Selbstsorge steht im Konflikt mit dem erfolgsorientierten Männerbild und Pausen werden als sinnlose Leerstellen im Männerleben gewertet. In Modulen zur Erholungskompetenz lernen Männer, wie sie in begrenzten Zeiträumen regenerieren und sich dabei kraftvoll und männlich fühlen können.**

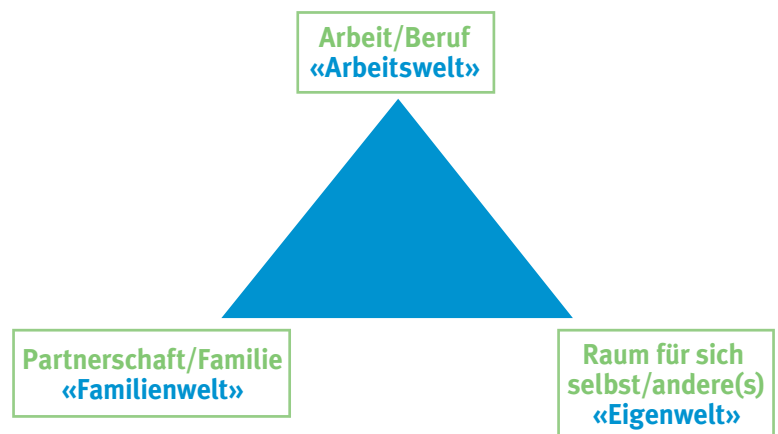
Das Konzept «Timeout statt Burnout» entstand Ende 90er-Jahre in der Arbeit mit männlichen Führungskräften der Migros Zürich und wurde in den letzten 15 Jahren mit verschiedenen Berufsgruppen in Firmen und in der Verwaltung ständig weiterentwickelt. Es hat sich gezeigt, dass es vielen Männern schwer fällt, sich im stressreichen Alltag zu erholen – und zwar in verschiedenen Lebensphasen oder Berufsbranchen. Deshalb wurde Erholungskompetenz als Element in den Weiterbildungen und Coachings von «Timeout statt Burnout» immer wichtiger. Dabei geht es nicht um einfache Tipps, die für alle gelten. Jeder Mann erarbeitet sich ein persönliches Repertoire an Fähigkeiten, mit denen er sich in begrenzten Zeiträumen im Alltag wirksam erholen kann. Gute Erholung zeigt sich an der Wirkung, und die zeigt sich ganz individuell: Fühle ich mich nach einer Erholungszeit körperlich, seelisch und geistig besser als vorher?

### Eigenwelt als zentraler Kraftspender

Burnout wird bis heute vorwiegend als arbeitsbezogene Belastungsstörung eingestuft. Doch Burnout kann in der heutigen 24-Stunden-Gesellschaft nicht nur von den Belastungen in der Arbeitswelt her erklärt werden.

Es entsteht im Spannungsfeld von Arbeitswelt, Familienwelt und dem Zeitraum, der einem für sich selbst zur Verfügung steht. Begünstigt durch die neuen Kommunikationstechnologien sind Arbeitswelt und Familienwelt immer weniger voneinander zu trennen. Da es ständig irgendetwas zu erledigen gibt, ist es die «Freizeit»

### Lebenswelten des Alltags



(die unverplante, unverzweckte und unproduktive Zeit), die mehr und mehr verschwindet. Gerade die unverplanten Zeiten haben jedoch einen hohen Erholungswert.

Erholungsstrategien gegen Burnout sind erfahrungsgemäss nur dann wirksam, wenn sie das Dreieck der Lebenswelten berücksichtigen. Die Eigenwelt spielt dabei eine Schlüsselrolle, denn da ist ein Mann am wenigsten fremdbestimmt. Eigenwelt ist ein Freiraum ausserhalb von Erwerbsarbeit und Familienwelt: Zeit für sich selbst, für Hobbies, für Seelisches, für Freundschaften, Spiritualität und vieles mehr. Sie ist wie eine Insel im Alltag, zu der nur der Mann selbst und seine besten Freunde Zugang haben. Statt auf das grosse Timeout zu warten, sollten Männer beginnen, kleinere und grössere Auszeiten in den Alltag zu integrieren und eine erholsame Eigenwelt aufzubauen. In der Eigenwelt finden Männer wieder zu ihrer Kraft und Kreativität. Abseits von äusserem Druck nehmen sie besser wahr, wo und wie sie aus ihrer schöpferischen Mitte leben. Dadurch werden sie aufmerksamer dafür, was ihnen auch in den andern Lebenswelten Kraft nimmt oder Kraft gibt. So können sie sich gegenüber «Krautfressern» besser abgrenzen und «Kraftspender» stärken. Diese wichtige Erweiterung zum Zeitmanagement wird Kräfte- management genannt. Für Männer ist Kraft zentral für ihre Lebensmotivation und ihr Selbstwertgefühl.

## Männer sind anders erschöpft

Männergesundheitsberichte zeigen auf, wie männliche Sozialisation eher zu einem ungesunden Lebensstil führt und dass Selbstwahrnehmung und Selbstsorge kaum gelernt werden. Die negativen Folgen davon zeigen sich häufig im mittleren Alter oder danach: Destabilisierungen in den Lebenswelten, 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 tendenziell anders auf Erschöpfung reagieren als Frauen: Statt deprimiert, sind sie

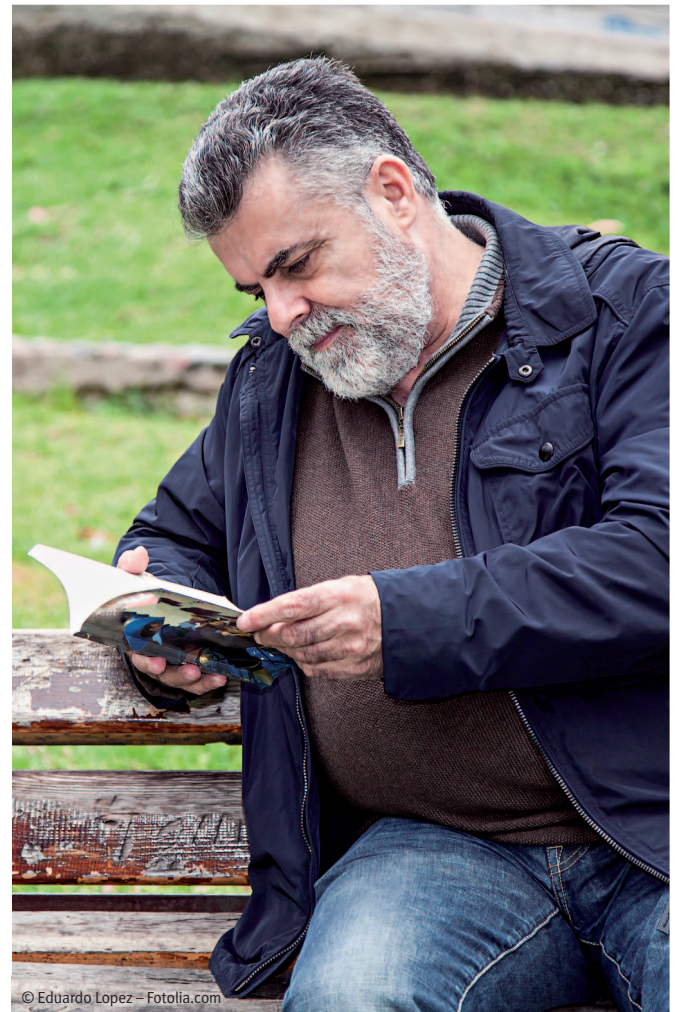
eher umtriebig. Sie versuchen oft, sich alleine durchzukämpfen, statt unterstützende Netzwerke zu aktivieren. Sie nehmen deshalb seltener und später professionelle Hilfe in Anspruch und neigen mehr als Frauen zu Rückzug, Süchten und Verleugnung. In der Beratung zeigt sich zudem: Männer fühlen sich meist allein in der Erschöpfung. Sie sehen es als ihr eigenes Versagen, wenn sie weniger leistungsfähig und geschwächt sind. Dies verstärkt die Scham und damit auch das persönliche Leiden.

## Männer als Männer ansprechen

Deshalb sind spezifische Angebote für Männer in der Beratung, Bildung und Vernetzung wichtig. Männer müssen gezielt motiviert werden, um Unterstützung von andern Männern und Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Entscheidend ist, wie wir Männer ansprechen. Wenn die Männer an einem Angebot teilnehmen, sind sie offen für vieles. Die grosse Hürde ist, sie überhaupt zur Teilnahme zu bewegen. Eine zu stark psychologische Sprache schreckt ab. Ebenso müssen die Lernmethoden solcher Angebote auf Männer zugeschnitten sein. Die Evaluation des Projekts «Timeout statt Burnout» durch Radix Gesundheitsförderung hat gezeigt, dass folgende Elemente «matchentscheidend» waren für den guten Besuch der Module:

- Bilder und Sprache der Ausschreibung
- der Timeout-Begriff aus dem Sport
- das Aufgreifen von Themen, die Männer im Dreieck der Lebenswelten beschäftigen
- überraschende und auch herausfordernde Methoden
- eine Atmosphäre des Vertrauens für den persönlichen Austausch

Männerspezifische Angebote zur Stärkung der Erholungskompetenz sollten eine gute Mischung zwischen Lernen, Erfahrungsaustausch und Regeneration beinhalten. In Rückmeldungen zu unseren Angeboten hören wir immer wieder, was entlastend und kraftspendend zugleich ist: Einerseits der gemeinsame Lernprozess unter Männern, der zeigt, dass Burnout kein persönliches Versagen



ist, sondern primär ein gesellschaftliches Problem; andererseits, zu erkennen, dass andere Männer auch unter dem einseitig leistungsorientierten Männerbild leiden und Wege suchen, wie Männlichkeit im Alltag entspannter und vielseitiger gelebt werden kann ●

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

## TIMEOUT – 5 Schlüssel zur Erholung

1. Entschieden umschalten von Arbeit auf Freizeit
2. Zu hohe eigene Ansprüche und inneren Druck abbauen
3. Entspannung lernen: körperlich, seelisch, geistig
4. Persönlichen Austausch unter Männern/Vätern pflegen
5. Freie, unverplante Zeiten in den Alltag integrieren