

Burnout – Wenn Männer eine Auszeit nehmen

Inhalt

Wer ist gefährdet?	2
Einleitung	2
Ursachen von Burnout	2
Die Burnout Therapie	2
Ein Traum	3
Innehalten	4
Richtungswechsel	4
Der Flusslauf des Doubs.....	4
Langer Flusslauf – Kurzer Sinn.....	4
Die Phasen der Burnout Therapie	5
Phase 1	5
Den täglichen Kampf beenden und Hilfe annehmen	5
Gefühle wahrnehmen.....	6
Erholung ermöglichen	7
Phase 2	7
Die Fähigkeit zu trauern	7
Geschichten aus der Vergangenheit erledigen - Traumarbeit	8
Der Kampf mit dem Drachen – Beziehungskompetenz	9
Phase 3 der Burnout Therapie.....	10
Die Mitte – der ruhende Punkt	10
Wer loslässt wird gehalten – Männerspiritualität	11
Gemeinschaft mit Männern – Veränderung der Wertvorstellungen.....	11
Beispiele für den Wiedereinstieg ins Berufsleben	12
Fertig – Schluss: Rückendeckung annehmen.....	12
Reduzierte und gleitende Arbeitszeit	12
Versuchsweise arbeiten	12
Mit 60 Jahren eine Stelle finden.....	13

Wer ist gefährdet?

Einleitung

To burn out bedeutet ausbrennen. Unter Burnout-Syndrom versteht man heute einen Zustand grosser emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Dabei sind besonders Personen gefährdet, die sich bei der Arbeit verausgaben, sich schnell schuldig fühlen und wenig Selbstwertgefühl haben. Der Teufelskreis von mangelnder Erholung, wachsender Ansprüche und Selbstkritik ist oft von körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen, Herz- und Kreislaufproblemen, Verspannungen und Schmerzen begleitet. Zuweilen geht damit auch eine Erschöpfungsdepression einher, mit Gereiztheit, Angstträumen, erhöhter Suchtgefahr und sogar Suizidgedanken.

Ursachen von Burnout

Die Ursachen sind vielfältig:

- berufliche Überlastung durch die gestiegenen Ansprüche in der Kommunikation, erhöhter Leistungsdruck, bis hin zum Mobbing am Arbeitsplatz
- frustrierende Erlebnisse wie fehlende Anerkennung für die Leistung und mangelnde Entwicklungsmöglichkeiten
- Konflikte im Beziehungsfeld und zwar nicht nur im Arbeitsbereich, oft wartet zu Hause eine zusätzliche „Kampffront“
- Unverarbeitete Traumata, die in Stresssituationen aktiviert werden, entsprechend starke Gefühlsreaktionen
- Lebens- und Sinnfragen, die spätestens in der zweiten Lebenshälfte an die Oberfläche drängen und tief greifende Auswirkungen auf die männliche Identität haben.

Die Burnout Therapie

Burnout ist körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Es ist der Endzustand einer Entwicklung, im Grunde genommen ein Problem der Lebensbewältigung.

Deshalb ist die Therapie bei Burnout eine Reise in verschiedene Territorien des Lebens. Das macht es schwierig, die Ursachen nur linear zu beheben. Eine nachhaltige Lösung muss aus meiner Erfahrung ganzheitlich und vielschichtig sein.

Ein Traum

Zum Einstieg möchte ich Ihnen einen Traum erzählen, der Ihnen das Wesentliche zum Thema Burnout zeigt. Er stammt von einem Patienten, der zu mir in die Behandlung kam. Der Traum ist eindrücklich. Er hat uns beiden damals eine Orientierung gegeben.

Der Patient träumte, dass er in einem Verkehrskreisel fuhr. Dabei ging es ihm nicht schnell genug. So schnitt er ein Auto und überholte es. Dabei kam es zu einem kurzen Streit. Der andere Autofahrer machte ihn darauf aufmerksam, dass das Blech auf der rechten Seite seines Autos aufgerissen sei.

Der Patient schaute nach und sah tatsächlich, dass er beim schnellen Fahren einen Strassen Pfosten gestreift hatte. Erschreckt fragte er sich: „Wie soll ich den Schaden vertuschen?“ Im Traum sah er sich neben dem Auto niederknien. Er überlegte, wie er den Schaden schnell reparieren könnte. Er überklebte den Riss mit einem Klebeband und wollte anschliessend die Stelle neu spritzen lassen.

Als er sich wieder ins Auto setzte, fiel ihm zu seinem Erstaunen auf, dass es vor dem Kreisel eine Abzweigung gab.

Dieser Traum gab meinem Patienten einen Fingerzeig zu seinen eigenen eingeschliffenen Verhaltensmustern. Er zeigte ihm, wie er handelte, egal wie die Umstände sind, nämlich: immer zielgerichtet, möglichst schnell und oft im Kampf. Genau wie im Kreisel kam er auch im wirklichen Leben nicht vorwärts. Auch in den daraus entstehenden Konflikten war er meist blind für andere Möglichkeiten. Im Traum erlebte er, dass auch die Aussagen eines Gegners hilfreich sein können.

Der Traum zeigte ihm auch neue Verhaltensweisen und Auswege. Der Patient erkannte unmittelbar, dass Innehalten und die „Wunden“ anschauen ihr Gutes haben. Erst durch das Anhalten hatte er überhaupt eine neue Abzweigung sehen können.

Ganz wichtig und auch erstaunlich für den Patienten war die schnelle Konfliktlösung. Das war er sich gar nicht gewohnt. Normalerweise gab er nicht so schnell auf, sondern kämpfte bis er Recht bekam.

Er verstand nun auch, dass die körperliche Erschöpfung für ihn notwendig war, weil sie ihn zwang, anzuhalten. Aber es war kein passives Anhalten, es bekam jetzt einen Sinn. Er hatte das Gefühl, dass es die Seele war, die ihre Hand im Spiel hatte. Dieser Kontakt mit der Seele, gab ihm letztlich wieder Orientierung.

Innehalten

Die meisten Patienten, die wegen Burnout zu mir kommen, haben den Wunsch, möglichst schnell wieder auf die „Autobahn“ zu kommen. Sie möchten möglichst schnell wieder funktionieren, körperlich fitt sein, möglichst besser als vorher. In dieser Stimmung ist es meist eine Hürde, das Tempo zu verlangsamen. Es fällt den Patienten schwer, den Körper zu spüren und innezuhalten. Der Gedanke, die körperliche Erschöpfung als Tatsache zu anerkennen, wird weit weggeschoben.

Doch die Erfahrung zeigt: Burnout-Krisen sind dazu da, innezuhalten und den Kampf aufzugeben. Sie sind ein Abenteuer, in dem der Betroffene sich vielleicht zum ersten Mal erlauben kann, dass die Zeit still steht. Sie sind eine Zeit der Zuwendung, des Mitgefühls, der Väterlichkeit. Ja, es gilt die Auszeit zu nutzen, sich vielleicht lange gehegte Wünsche zu erfüllen und mit dem inneren Kind auf Wanderung zu gehen.

Das Innehalten ist eine ganz ernsthafte und wesentliche Angelegenheit, damit Heilung geschehen kann. Im Traum des Patienten kniet er sich neben das Auto und schaut den Blechschaden an. Der Motor ist abgestellt. Der Patient merkte, dass das Anhalten selbst eine Handlung ist, welche Türen öffnet und weitere Handlungen ermöglicht.

Im Traum gibt es auch den Verkehrskreisler, der eine Mitte hat, einen ruhenden Punkt. Diese ruhende Mitte und das Innehalten sind wesentliche Punkte, auf die ich später nochmals zurückkommen werde.

Richtungswechsel

Das Innehalten ist nur ein erster Schritt, sehr oft geht es sogar um einen Richtungswechsel. Es kann sogar rückwärtsgehen. Ich möchte dies mit einem geografischen Beispiel illustrieren.

Der Flusslauf des Doubs

Der Doubs entspringt im französischen Jura unweit von Pontarlier. Er fliesst mehr oder weniger in nordöstlicher Richtung der Landesgrenze entlang. Kurz vor St. Ursanne macht er eine Wendung nach Osten, um bei St. Ursanne in einer Schlaufe wieder westwärts nach Frankreich zu fließen. Dann wechselt er nochmals die Richtung und fliesst nordwärts bis Montbeliard, wo er sich entschliesst in südwestlicher Richtung zu fließen, bis er am äusseren Rand des Burgunds schliesslich in die Saône mündet.

Langer Flusslauf – Kurzer Sinn

Der Doubs fliesst nicht von seiner Quelle direkt nach Westen in die Saône, sondern passt sich der Landschaft an und zeichnet einen langen Bogen,

scheinbar unnötig. Männer mit Burnout neigen dazu, gleich direkt über oder durch den Berg zu stürmen. Es soll ja vorwärts gehen. Meist ist das mit einem Kampf verbunden. Sie sehen nicht, dass es auch andere mögliche Wege gibt und sie haben keinen Blick für die Beschaffenheit der Landschaft.

Die erste Niederlage, die es zu überwinden gilt, beziehungsweise auszuhalten gilt, ist mal kurz anzuhalten. Es geht darum, die Gegebenheiten zu akzeptieren und sich anzupassen, so wie sich der Fluss der Landschaft anpasst. Das Wasser folgt der Neigung und geht von selbst an den tiefsten Punkt. Es ist scheinbar passiv, sanft, jedoch beharrlich und unglaublich kräftig.

Vordergründig betrachtet scheint das Wasser immer den Weg des geringsten Widerstandes zu nehmen. Doch der Schein trügt: Wasser ist von ungeheurer Konsequenz, denn es lässt sich durch nichts davon abhalten, seinen Weg zu nehmen. Dieser Kraftlinie zu folgen, ist zentral, um zur eigenen Identität zu finden.

Aus meiner Erfahrung unterscheide ich bei der Burnout Behandlung grundsätzlich drei Phasen.

Die Phasen der Burnout Therapie

Phase 1

Den täglichen Kampf beenden und Hilfe annehmen

Sich scheinbar zu ergeben, ausgeliefert zu sein, nicht mehr aktiv steuern zu können, das sabotiert zunächst einmal die männliche Identität. Es ist unglaublich schwierig für Männer, festzustellen, dass sie sich plötzlich auf der Seite jener befinden, die sie bislang als faul und psychisch krank bezeichneten. Trotzdem ist es in dieser Phase entscheidend, dass der Burnout-Patient sich dem Arzt sozusagen „ausliefert“, dass er bereit ist, der ärztlichen Weisung Folge zu leisten und z.B. aufhört zu arbeiten.

Einer meiner Patienten brauchte gute neun Monate, bis er sich „ergab“ und in eine Rehabilitationsklinik ging. Nach zwei Wochen Aufenthalt verlängerte er freiwillig um eine zusätzliche Woche. Und als Schlusspunkt hingte er nochmals ein Wochenende an, um das neu entdeckte Mit-sich-allein-Sein zu genießen. Das war ein entscheidender Wendepunkt in seinem Leben.

Ein anderer ehemaliger Patient hat die Schritte, die nötig waren, um aus dem Burnout herauszukommen, folgendermassen ausgedrückt: Mein erster Schritt war zu fragen: Wo bleibe eigentlich ich? Die nächsten Schritte waren:

- Ich habe auf mich gehört
- Ich habe meine Gefühle gespürt
- Ich habe andere Wertvorstellungen entwickelt
- Ich habe die Wertschätzung der andern mir gegenüber gemerkt

Irgendwie war es nicht mein Wille, es kam aus der Tiefe

Sich eingestehen, dass man es alleine nicht mehr schafft, ist das eine. Professionelle Hilfe zu beanspruchen ist ratsam, und sei es auch nur, um einen Überblick zu gewinnen. Aber es braucht noch mehr: Es braucht eine beharrliche Fürsorglichkeit. Und diese entsteht nur, wenn man sich erlaubt, langsamer zu werden und auf die Impulse der Seele zu hören.

Gefühle wahrnehmen

Ein weiterer Schritt in die Tiefe ist das In-sich-spüren, das Kultivieren von Achtsamkeit. Es geht eigentlich um einen Wandel in der inneren Betriebskultur, nämlich vom Denken zur Achtsamkeit.

Ein Patient von mir realisierte, nachdem er sich zum ersten Mal seit langer Zeit auf seine Gefühle eingelassen hatte, wie wenig lange er dies aushalten konnte. Er, der rational immer alles einordnen konnte, war erstaunt, dass es ihm auch mit dem Willen nicht gelang, mehr als eine Sekunde auf ein Gefühl zu achten. Er fand den Weg zur Quelle über die Selbst- und Gefühlswahrnehmung. Dieser Patient war während des Timeouts in depressiver Verstimmung, wohl auch deshalb, weil er das erste Mal ohne Erwerbsarbeit war.

In einer Sitzung ging es darum, die depressive Verstimmung auszukundschaften. An Stelle der gewohnten Diskussion um das Warum, liess er sich ein auf eine von mir geführte Imaginations- und Spür-Übung. Dabei betrat der Patient inneres Neuland. Das Bild vom Abstieg ins Tal brachte ihn mit der Schwere, mit der Trauer und der Ohnmacht seiner Situation in Kontakt.

Doch der Flusslauf im Tal führte ihn für einen Moment auch an eine Kraftquelle. Der Patient merkte, indem er seine Gefühle von Trauer und Angst zulies, wie Wärme in seinem Körper aufstieg und er sich plötzlich entspannt fühlte. Er war zunächst unsicher, aber auch erstaunt über die positive Wirkung.

Trotzdem war es für ihn eine Herausforderung, dem Pfad der Achtsamkeit weiterhin zu folgen. Es war eine Aufgabe für ihn, zu üben, immer sicherer und unterschiedener in der Erfahrung zu bleiben, selbst wenn sie ihm auf den ersten Blick bedrohlich erschien, so wie eine enge Schlucht.

Erholung ermöglichen

Die erste Phase der Therapie steht im Dienst der Stabilisierung und der Orientierung. Im Bild der Flusslandschaft gesprochen geht es darum, eine grüne Wiese am Fluss zu finden. Eine sichere Wiese, und nicht einen Auenwald, der bei Hochwasser in Gefahr ist, mit getrieben zu werden.

In der ersten Phase geht es darum, den Arbeitgeber zu informieren und das Arbeitspensum kurz- und mittelfristig zu definieren. Meist genügt eine kürzere Auszeit. Dabei ist es gut zu wissen: Eine körperliche Erschöpfung braucht schlicht und einfach Erholung. Damit Erholung möglich wird, braucht es, so paradox es vielleicht klingen mag, eine gewisse Kraftreserve. Anders gesagt, die körperliche Erholung als solche ist wichtig.

Ebenso wichtig ist jedoch auch die Strukturierung und Gestaltung der Auszeit: Der tägliche Spaziergang im Wald will geübt sein. Bei einem mehrwöchigen Aufenthalt in einer Klinik ist es wichtig, dass geübt wird, sich Erholung zu gönnen, sich zu entspannen, sich Zeit zu nehmen, seinen Gedanken und Wünschen nachzugehen, sich Bedürfnisse einzugestehen, Beziehungen zu klären.

Dann passieren überraschende Entdeckungen, wie zum Beispiel bei jenem Patienten, der in seiner Auszeit realisierte, dass er als Mensch willkommen ist und sogar geschätzt wird.

Phase 2

Die Fähigkeit zu trauern

Die Fähigkeit zu trauern erleichtert meiner Meinung nach die Reise wesentlich. Es bedeutet im Grunde, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Zum Beispiel: „Ich bin erschöpft“, „ich bin resigniert“, „ich bin enttäuscht“.

Es gibt viele unterschiedliche Gründe für Trauer: Bei einem meiner Patienten war die Ursache seiner Trauer, dass er feststellte, wie allein und verloren er war. Vor lauter Begeisterung für seine Arbeit hatte er wichtige Bedürfnisse aus den Augen verloren. Dabei ging der Kontakt zu seiner Seele verloren. Dies zu sehen, machte ihn traurig.

Ein anderer Grund für Trauer ist die Feststellung, seine Rollen nicht mehr erfüllen zu können, sei es bei der Arbeit, als Partner oder als Familienvater. Da verbinden sich Schmerz und Frustration in einem Gefühl von Ohnmacht.

Manchmal ist es auch das Erwachen und Feststellen, dass der Lebensentwurf gescheitert ist, dass die eigenen Ideale, die eigenen Träume, die eigenen

Wünschen nicht erreicht werden. Dies wird als Niederlage, als Abstieg empfunden. Das tut weh und macht traurig.

Ein weiteres Element, das dazu kommt, ist die scharfe Kritik gegenüber sich selbst, die in schwierigen Zeiten zunimmt. Das ergibt eine diffuse Mischung von Trauer über vergangene Abschiede, über nicht bewältigte Schicksalsschläge, gegenwärtige Trennungen, mangelnde Anerkennung. Diese Trauer ist im Hintergrund wirksam und frisst eine Menge Energie.

Und schlussendlich ist die Einsamkeit und Sinnlosigkeit der Situation, in der man sich befindet, ein weiterer Grund zu Trauer.

Viele Patienten gehen davon aus, dass sie in die Gefühle hinein müssen. Das stimmt nur teilweise. Es geht vielmehr darum, eine entschiedene Zuwendung zu sich selber zu entwickeln und zu sehen, was Tatsache ist. Das tut zwar weh, schafft aber Präsenz. Im Bild des erwähnten Traumes ist es das Erkennen des Blechschadens, die Annahme der „Wunde“, die den Patienten handlungsfähig macht.

Geschichten aus der Vergangenheit erledigen - Traumaarbeit

Ein nächster Schritt zur Orientierung und Genesung ist die Traumaarbeit. Ich muss bei diesem Punkt ausholen, damit Sie mich sicher verstehen: Wir Menschen haben die Begabung, schmerzliche Erlebnisse wegzustecken, damit wir überleben können. Der Grossteil der Männer und Frauen denken, die Vergangenheit sei vorbei. Das stimmt. Nur ist die Erinnerung daran nicht vorbei, denn diese Erinnerung ist im Körper präsent.

Gefühle sind wie Kinder. Sie sind einfach. Sie rufen nach Zuwendung und melden sich, wenn sie nicht beachtet werden, in Angstträumen und allerlei körperlichen Symptomen.

Die Traumatherapie ist, vereinfacht gesagt, ein Beziehungstraining im seelischen Innenbetrieb. Es geht darum, emotionale Seelenanteile, die ein verborgenes Dasein fristen, zu integrieren. Es hört sich vielleicht etwas verrückt an, dass Seelenanteile ihr Eigenleben führen. Aber jeder von uns hat schon in seinen Nachtträumen bemerkt, dass neben seiner Alltagspersönlichkeit noch viele andere Facetten am Wirken sind.

Es ist manchmal erschreckend, dass etwas, was man für erledigt gehalten hatte, sich immer noch bemerkbar machen kann, zum Beispiel als Schweißausbruch in einer an sich harmlosen Teamsitzung oder als unerklärliche Angst in Tunnels oder als wiederkehrender Alptraum um vier Uhr morgens.

Verschiedene Muster im Beziehungsbereich – wie Kampf, Unterwerfung, Rückzug, Erstarrung, Sucht – können Ausdruck davon sein, dass die Erinnerung an negative Erfahrungen aus der Vergangenheit vermieden wird.

Der Kampf mit dem Drachen – Beziehungskompetenz

Unverarbeitete Traumata machen sich störend bemerkbar besonders im Beziehungsbereich. Dabei finden wir uns angesichts der äusseren und inneren Konflikte oft in einer doppelten Kampffront.

Es geht zunächst darum, die innere Opfer- und Täterdynamik zu entflechten, indem man die Verantwortlichkeiten sorgfältig lokalisiert. Es geht darum, dem inneren Kritiker, unserem Drachen, aus der Opfer- beziehungsweise der Täterperspektive zu begegnen.

In der Täterposition identifiziert man sich mit Unabhängigkeit und einsamer Stärke. Hier geht es darum, dass man wieder mit der eigenen Verletzlichkeit und Abhängigkeit in Kontakt kommt.

In der Opferposition erlebt man sich als schwach und abhängig, gleichzeitig verurteilt man sich aber dafür. Hier geht es darum, die eigene Kraft und Stärke wieder zu entdecken.

Dieser entschiedene Fokus auf unser Innenleben ist zugleich eine Schulung für körperliche und emotionale Präsenz. Dadurch werden wir uns bewusst über unsere Stärken und Möglichkeiten oder über unsere Schwächen und Verwundbarkeiten und auch jene des Gegenübers.

Es kann beispielsweise in der Vergangenheit durchaus sinnvoll gewesen sein, sich im Kontakt zurückzuziehen. Trotzdem kann dies in einer aktuellen Situation störend wirken. Indem wir die bisherigen Bewältigungsstrategien durchleuchten, können Eigenanteile erkannt und so Konflikte zur persönlichen Bereicherung und Veränderung genutzt werden. Das fördert den inneren Rückhalt und die Kompetenz in Sachen Beziehung.

Durch die Trauma- und Beziehungsarbeit geschehen Veränderungen in vielen Bereichen.

- Zum Beispiel wächst die emotionale Eigenständigkeit gegenüber Partnerinnen und Partner. Die Angst vor Einsamkeit vermindert sich und wir sind weniger erpressbar.
- Ein anderes Beispiel ist die verminderte Angst, sich in Beziehungen zu öffnen, Intimität und Sexualität zu geniessen.
- Selbstzweifel und Ängste nehmen ab, Schlafstörungen und Alpträume gehen deutlich zurück, und es wird mehr Entspannung und innere Ruhe erlebt.

Phase 3 der Burnout Therapie

Die Mitte – der ruhende Punkt

Trauma- und Beziehungsarbeit ist eigentlich eine Liebeserklärung an die Seele, an das eigene Leben. Diese Hingabe schafft eine Verbundenheit mit dem innersten Ich, unserer Mitte, der Ruhestatt am Wasser. Wenn wir verbunden sind mit unserer Mitte haben wir Anschluss an den Kraftstrom. Menschen beschreiben dies oft als Kontakt mit der Seele. Sie sagen, es war nicht mein Wille, es kam aus der Tiefe. Eigentlich sind diese Erlebnisse nicht leicht mit Worten zu beschreiben. Vielleicht kann das folgende Beispiel eines ehemaligen Klienten Ihnen einen Geschmack davon geben.

Er beschrieb seine Körpererfahrung so:

Nachdem ich meinen Therapeuten auf den neusten Stand der Dinge gebracht hatte, hörte ich plötzlich nur noch: Jetzt kommen wir auf den Punkt. Punkt. Punkt.

Zuerst wusste ich nicht, was mit der Situation anfangen. Doch dann nahm ich mich als rote Sandsteinsäule wahr, die auf dem Punkt stand, an dem ich gesessen hatte. Ich spürte, dass sich mein Bild veränderte, die Säule schrumpfte zu einem zylinderartigen Gebilde, das sich in zwei Teilen zeigte.

Nach kurzer Zeit veränderte sich mein Bild wieder. Ich suchte nach Worten, um die Situation zu beschreiben, in der ich mich im Hier und Jetzt befand. Schliesslich zeichnete sich ein klares Bild ab: Ich befinde mich in einer Höhle und mein Ich ist ein Stalagmit – ein vom Höhlenboden her wachsender Tropfstein, und das Es ist ein Stalaktit – ein von der Höhlendecke her wachsender Tropfstein.

Mein Gegenüber fragte mich, was ich denn nun sei, das Oben oder das Unten? Mein Gefühl sagte mir, weder noch, sondern dass ich zwischen dem Oben und Unten bin. Nun veränderte sich die Höhle. Ich spürte sie jetzt in mir selbst. Der Höhlenraum wurde hell und in fast unbeschreiblichem Licht, umrahmt von strahlenden Farben tropfte mittendrin das Es und verteilte sich gleichmässig auf das Ich und nährte es langsam aber stetig.

Im Raum zwischen oben und unten war das Licht am stärksten, doch es verbrannte mich nicht, sondern durchströmte mich mit der Farbe Violett. Ich gab mich voll hinein und spürte Leichtigkeit, ein Kribbeln im ganzen Körper, dazu Wärme, Freude und ein Glücksgefühl. Ich könnte jetzt abheben, doch die Schwerkraft meines Körpers hielt mich am Boden.

Ich war auf dem Punkt in meinem innersten Ich und verweilte noch etwas darin. Nach einiger Zeit hörte ich das Es sagen, dass nun die Zeit gekommen sei, um wieder ins Hier und Jetzt zu gehen. Als ich wieder im Jetzt angekommen

war, fühlte ich mich erschöpft, aber auch leicht und um eine wunderschöne Erfahrung reicher. Das war meine Entdeckungsreise zu meinem innersten Ich.

Wer loslässt wird gehalten – Männerspiritualität

Wie auch immer der religiöse Hintergrund ist, mit zunehmendem Alter wächst das Bedürfnis nach Sinnfindung, weil uns das Leben an die Grenzen der Machbarkeit geführt hat.

Ich möchte nochmals auf den Flusslauf zurückkommen: Das Wasser folgt seiner Neigung und fließt immer an den tiefsten Punkt. Es ist scheinbar passiv, aber auch beharrlich und unglaublich kraftvoll. Vordergründig betrachtet nimmt Wasser den Weg des geringsten Widerstandes, doch der Schein trügt: Wasser lässt sich von nichts davon abhalten, seinen Weg zu nehmen und schlussendlich formt es die Landschaft.

Wie das Wasser konsequent seiner inneren Natur folgt, obwohl es sich der äusseren Landschaft anpasst und in scheinbaren Umwegen durch die Landschaft mäandert, so müssen auch wir uns hingeben, um die Kraftlinie zu finden, die uns zu unserer wahren Natur, zu unserer Essenz führt.

Es gibt Zeiten, da hatten wir schon Kontakt zu unserer Seele. Da haben wir eine Sehnsucht nach unserer inneren Heimat gespürt. Zu anderen Zeiten machte es uns Angst, den Impulsen der Seele zu folgen, vielleicht weil wir Angst hatten, die Kontrolle abzugeben. Ich habe einem Patienten das Buch von Richard Rohr empfohlen mit dem Titel „Wer loslässt wird gehalten“. Er hat es zwar nicht gelesen, wie er unlängst in der Männergruppe schmunzelnd zugab. Doch als er den Titel las, wusste er genau, was gemeint ist.

Gemeinschaft mit Männern – Veränderung der Wertvorstellungen

Auf dem Weg zur Genesung gibt es nach meiner Erfahrung ein wesentliches Element, nämlich die Entdeckung der Gemeinschaft. Was meine ich damit?

Ein wichtiger Faktor für die Genesung ist der gemeinschaftliche und kontinuierliche emotionale Rückhalt. Die Männer machen die Erfahrung, was auch immer geschieht, ich bin nicht alleine. Ein Mann sagte, nachdem er ein halbes Jahr an der Gruppe teilgenommen hatte, er habe hier zum ersten Mal Geborgenheit und Gemeinschaft erlebt.

Es wird existenziell, nicht mehr alleine zu sein, urteilsfrei wahrgenommen zu werden, Bedürfnisse zu formulieren, gespiegelt zu werden vom Gegenüber. Viele Teilnehmer sagen, dass sie durch den freundschaftlichen Rückhalt sich im Alltag gestärkt und getragen fühlen.

Es geht in der Gruppe um ein Beziehungstraining mit sich selbst, dem Mitbruder und dem Göttlichen. Viele Männer erkennen zum ersten Mal im Leben ihre eigene Lebenswürdigkeit. Im Austausch unter Männern, in der freund-

schaftlichen Wahrnehmung entdecken sie erstaunt, dass sie auch ohne etwas zu leisten geschätzt werden. Doch als er den Titel las, wusste er genau, was gemeint ist.

Beispiele für den Wiedereinstieg ins Berufsleben

Ich möchte Ihnen noch einige Möglichkeiten aufzeigen, wie es Männern gelang, wieder ins Berufsleben einzusteigen:

Fertig – Schluss: Rückendeckung annehmen

Ein junger Mann wurde von seinem Arbeitgeber schikaniert und vor den Mitarbeitenden blossgestellt. Ein kurzes Telefonat mit seinem Hausarzt genügte, um ihn zu befreien, denn es handelte sich hier um psychische Gewalt bis hin zur Androhung körperlicher Gewalt. Die klare Sachlage sowie die Unterstützung vom Hausarzt und von meiner Seite schufen die Voraussetzung für den therapeutischen Prozess und einen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt. Für den jungen Mann war dies das erste Mal im Leben, dass er erlebte, wie es ist, wenn zwei Männer klar und freundlich hinter ihm stehen.

Reduzierte und gleitende Arbeitszeit

Eindrücklich war jener Mann, der sich lange keine Auszeit verschreiben liess, obwohl alle, Arzt, Therapeut und Arbeitgeber, ihn dazu ermahnten. Natürlich gab es dafür gute Gründe: erstens machte ihm die Arbeit auch oft Spass und zweitens gab sie ihm eine Tagesstruktur.

Doch er konnte den Kampf gegen die Schlaflosigkeit nicht gewinnen, seine Erschöpfung war zu gross. Erst nachdem er sich in der Trauerarbeit darauf eingelassen hatte, sich selbst zuzuwenden, fand er wieder Schlaf in der Nacht. Schliesslich bekam er dank seiner Hartnäckigkeit die Möglichkeit, nur noch zu 80% zu arbeiten und sich dieses reduzierte Pensum frei einzuteilen.

Versuchsweise arbeiten

Das folgende ist eine eindruckliche Geschichte, die beschreibt, wie sorgfältig ein Wiedereinstieg angegangen werden kann. Der Case Manager klärte zusammen mit dem Betroffenen, einem Lehrer, die Rahmenbedingungen, während der die Taggeldversicherung die Arbeitsunfähigkeit zu 100% bezahlte. Dann wurde das Arbeitspensum festgelegt. Für den Fall, dass dem Patienten das festgelegte Unterrichtspensum zu viel wurde, wurde ein Ersatzlehrer eingestellt.

So hatte der Patient Rückhalt und konnte angstfrei bis zum nächsten Semesterbeginn und darüber hinaus seine Belastbarkeit testen. Der Case Manager

achtete darauf, dass der Patient jederzeit weniger, hingegen nicht mehr als festgelegt war, arbeitete.

Mit 60 Jahren eine Stelle finden

Den 60 jährigen Mann habe ich bereits kurz beschrieben: Es verging ein ganzes Jahr, bis er den Weg in die Klinik fand. Dort erst entdeckte er, wie gerne er mit sich alleine war, nachdem er sich erlaubt hatte, zur Ruhe zu kommen. Das war der Wendepunkt, er wusste, dass er dem Wandel vertrauen konnte. Ihm wurde klar, dass es kein Zurück zum alten Arbeitgeber gab, bei dem er während 36 Jahren gearbeitet hatte.

Auf der Suche nach einer neuen Arbeit wurde ihm bewusst, dass er im neuen Betrieb vor allem aufgrund seiner Lebenserfahrung, seines Humors und seiner Rolle als Ältester eine Anstellung finden würde. Es gibt solche Betriebe. Sein Tinnitus liess allerdings nur ein 50%-Pensum zu. Er bekam Unterstützung von der IV. Die IV verhandelte mit dem neuen Arbeitgeber und übernahm einen Teil der Lohnkosten.