

VOM SURVIVAL ZUM SIR VIVAL

Klaus Eike Mahlstedt &
Johannes Vennen

Achtsamkeit als Teil der männlichen Karriereplanung.

Eigentlich ist doch alles gut!

Das erste Kind ist gerade in die Schule gekommen. Die Partnerschaft und das Familienleben sind harmonisch. Im Beruf läuft es gut, die Position ist stabil.

Trotzdem – so rechte Freude daran, vielleicht sogar das Glück kann Mann nicht empfinden! Ganz im Gegenteil: Mann fühlt sich oft angespannt. Wie ist das zu erklären?

Auf der Suche nach dem nächsten Kick

„Männer stehen ständig unter Strom“ besang Herbert Grönemeyer bereits 1984 in seinem Song „Männer“. Ob er damals schon geahnt hat, dass dieser Strom auch krank machen kann? Heute weiß man es genauer.

Männer leiden genauso häufig wie Frauen unter psychischen Problemen haben. Allerdings macht der Strom nicht nur krank. Männer lieben es auch – mehr als Frauen – immer mal wieder „unter Strom“ zu sein. Also Erfahrungen zu machen, die irgendwie „kicken“. Der dazu gehörige psychologische Fachbegriff heißt Reizhunger oder „Sensation seeking“. Gemeint ist damit, dass Männer eine

höhere sensorische Stimulation benötigen, um sich wohl zu fühlen. Auch deswegen finden mehr Männer als Frauen Gefallen an Extremsportarten oder neigen zu riskanteren Fahrmanövern.

Hoch und wieder runterfahren können

Im beruflichen Kontext kann das ‚Sensation seeking‘ Männer dazu antreiben, die Arbeitsverdichtung als Herausforderung zu sehen, deren Bewältigung ihnen ‚Kick-Erfahrungen‘ ermöglicht. Dagegen ist auch erst einmal nichts einzuwenden, sofern sich Männer um einen gesunden Wechsel zwischen Hoch- und Niedrigspannung kümmern. Wenn Mann also weiß, wie er sich effektiv ‚herunterfahren‘ kann.

Ist diese Balance allerdings nicht stimmig, kann Reizhunger zu einem Risikofaktor für die Entwicklung von Burnout oder anderen psychischen Problemen werden.

Dieses Phänomen geht dann zuweilen eine ungute Allianz mit einer anderen männlichen Verhaltenstendenz ein, nämlich der Externalisierung. Damit ist gemeint, dass Männer stärker in der Welt da draußen zuhause sind. Zu ihrer Innenwelt haben sie einen schlechteren Zugang. Das führt dazu, dass sie in der Ausrichtung ihrer Aufmerksamkeit weniger und weniger intensiv zwischen außen und innen wechseln, wie es Frauen gewohnt sind. Infolge davon spüren viele Männer Überlastungssymptome später. Und manchmal auch zu spät.

Oft ist auch das Ausdrucksvermögen für Emotionen oder Bedürfnisse im Vergleich zu Frauen weniger entwickelt. Entsprechend wird auch bei Männern von

einer externalisierenden Symptomatik gesprochen – also Symptome, die sich vor allen im Außen zeigen. Dazu zählen neben einem hohen Alkoholkonsum auch riskante Verhaltensweisen oder übersteigerte Aktivitäten (z.B. Sport, Medienkonsum).

Zusätzlich werden Männer in den letzten Jahren durch komplexere Rollenanforderungen stärker im Außen beansprucht: die Karriere wird vorangebracht, die Partnerin und Kinder haben ihre berechtigten Ansprüche. Ach ja und die Eltern sind noch da. Und irgendwie muss dann noch ein Ehrenamt untergebracht werden.

Durch diese Gemengelage an inneren und äußeren Voraussetzungen ‚pfeift‘ mancher Mann auf dem letzten Loch. Was nun? Was tun? Damit Mann in der Kraft bleibt, braucht es ein gutes Kräftemanagement. Dazu gehört es vor allem Kompetenzen zu entwickeln und trotz der hohen äußeren Anforderungen in einem guten Kontakt mit sich selbst zu bleiben.

Innehalten als Achtsamkeitsübung für Männer

Also zum Beispiel im Alltag inne zu halten und sich trauen, die Frage zu stellen: Bin ich noch voll ‚drin‘ in meinem Leben? Und wenn irgendwie etwas fehlt, diesem ‚Irgendwie‘ nachzugehen. Es geht darum, in Kontakt zu kommen mit Bedürfnissen und Sehnsüchten, die bislang im Männerleben zu kurz gekommen sind.

Strategien zur Internalisierung werden vor allem in sog. achtsamkeitsbasierten oder ‚Mindfulness‘-Ansätzen vermittelt. Unter Achtsamkeit ist eine Aufmerksamkeitslenkung gemeint, die absichtsvoll,

nicht-wertend und auf den aktuellen Augenblick gerichtet ist. Im Alltag ist unsere Aufmerksamkeit weniger im Hier und Jetzt, sondern auf die Vergangenheit und im verdichteten Arbeitsleben vor allem auf die Zukunft gerichtet. Dabei steht oftmals die Sorge im Vordergrund, ob die jeweiligen Herausforderungen geschafft werden. Entsprechend ist das aktuelle Befinden nicht gefühlsmäßig neutral, sondern negativ gefärbt.

Mit absichtsvoll ist gemeint, sich immer wieder daran zu erinnern, diese Haltung einzunehmen, auch wenn man gedanklich abschweift (sog. ‚Mindwandering‘). Eine achtsame Haltung bedeutet, dass das, was in einem an Gedanken und Gefühlen präsent ist, so ist, wie es ist. Und eben nicht in Kategorien, wie angenehm/unangenehm, erwünscht/unerwünscht oder positiv/negativ einsortiert wird.

Was sind nun typische Achtsamkeitsübungen?

Eine einfache Basisübung ist die Beobachtung des Atems. Am besten ein- bis zweimal am Tag für ca. 10 min im Sitzen oder Liegen einfach mit der Aufmerksamkeit dem Fluss des Atems zu folgen. Mögliche Ablenkungen, also das ‚Mindwandering‘, werden zwar wahrgenommen, aber das Bewusstsein wird sanft zurück zur Atmung geführt: Ruhe und Regeneration kehrt ein.

Eine weitere Übung ist das kurze Innehalten im Alltag, um bewusst nachzuspüren, welche Gedanken und Gefühle und andere Dinge in einem zu dem Zeitpunkt präsent sind. Am besten gelingt diese Übung, wenn sie täglich zu

wiederkehrenden Zeiten ritualisiert umgesetzt wird. Langfristig wird damit die bewusste Reaktivität in Stresssituationen verbessert.

Warum sind Achtsamkeitsübungen männergerecht?

Der Begriff Achtsamkeit weist auf ein wichtiges Entwicklungsziel hin: Viele Männer gehen eher schonungslos mit ihren körperlichen und seelischen Reserven um.

Achtsamer mit sich umzugehen bedeutet, eigene Bedürfnisse und Grenzen früher zu spüren und als Handlungsimpulse Ernst zu nehmen. Männer trainieren den Fokus nach innen zu richten – anstatt sich zu sehr auf das Außen zu fokussieren. Sie lernen, das Geschehen zu lassen, was sie erleben anstatt es zu kontrollieren. Und sie nehmen bewertungsfrei wahr, anstatt emotionale Reaktionen und Bedürfnisse zu entwerten.

Insofern bietet Achtsamkeit für Männer viele Vorteile, weshalb sie sogar eine Kultur des Innehaltens als Teil ihrer männlichen Karriereplanung entwickeln sollten. Denn: Es ist doch alles gut – und nicht nur eigentlich! Und Mann kann und darf es auch empfinden!

Portrait der Autoren



Klaus Eike Mahlstedt ist HR Interim Manager, Trainer und Coach mit langjähriger Leitungserfahrung.

Weitere Informationen unter:

www.mahlstedt-tcc.de

www.mahlstedt-hr-interim.de

Kontakt

Mahlstedt Training, Coaching, Consulting

Eike Mahlstedt

0171 566 0595

em@mahlstedt-tcc.de



Johannes Vennen ist selbstständiger Psychotherapeut, Business-Coach und Supervisor.

Weitere Informationen unter:

www.praxis-vennen.de

www.maennergeseundheit-sh.de

Kontakt

Psychotherapeutische Praxis Johannes Vennen

Johannes Vennen

04331 - 6978530

kontakt@praxis-vennen.de