



Fachbeitrag/Gastkommentar

Laakirchen, im Dezember 2015

Männer und ihr Umgang mit Depressionen

„Kein Mensch weiß, wie es mir wirklich geht“ – diese Aussage passt auf viele Männer, die in ihrem Beruf erfolgreich, aber zunehmend überlastet sind. Bevor sie sich Schwäche, Ängste und Überforderung eingestehen, bauen viele Betroffene eine strikte Fassade auf, hinter der sie sich verstecken. So erkennt das Umfeld häufig viel zu spät das dramatische Ausmaß der psychischen Befindlichkeit.

Auch der Fußballer Robert Enke verbarg sein Leiden jahrelang erfolgreich. Erst sein Selbstmord brachte seine Depression ans Licht und löste eine dringend notwendige Diskussion über den Umgang mit psychischen Erkrankungen im Spitzensport aus. Doch auch in anderen Bereichen und Berufsfeldern fällt es Männern häufig schwer einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen. Stress, Überreizung und die dadurch hervorgerufenen Erkrankungen wie Burnout und Depression zählen mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Krankenstände, Berufsunfähigkeit und Frühpensionierungen. Die Zahl der jährlichen Krankenstandsfälle wegen psychischer Leiden stieg zwischen 1995 und 2010 um dramatische 89 Prozent, die der Krankenstandstage um 103 Prozent. Das Besondere dabei ist, dass ein normaler Krankenstand elf Tage dauert, bei seelisch bedingten Leiden laut Statistik der heimischen Gebietskrankenkasse aber ganze 33 Tage.

Gerade bei erfolgreichen Männern ist das Thema Depression absolut tabu. Eine Studie an 1000 Managern und Führungskräften hat ergeben, dass 66 Prozent von ihnen Überlastungssymptome, Ängste und verschiedene andere Suchtabhängigkeiten haben, aber 77 Prozent meinen, dass sie mit ihrem Befinden zufrieden sind. Grund für diese zwiespältigen Zahlen ist die Tatsache, dass Männer keine Schwäche zeigen, Gefühle dadurch oft unterdrücken und eigene Bedürfnisse nicht erkennen (wollen). Sie haben gelernt, keine Schwäche zuzulassen und halten deshalb die Fassade des erfolgreichen Mannes auch dann noch aufrecht, wenn der Körper schon laut um Hilfe schreit.

Überlastung, Burnout und Depression im Berufsleben

Immer wieder beobachtete ich, dass viele berufstätige Männer und insbesondere Führungskräfte extrem durch Stress und Burnout gefährdet sind, weil sie oft viel zu hohe Ansprüche an sich selbst stellen. Neben der Kundenbetreuung wollen sie die erfolgreichsten Manager, die engagiertesten Verkäufer, die beliebtesten Mitarbeiter oder die besten Chefs sein. Noch dazu ist das Image vieler erfolgreicher Menschen durch hohes Prestige, in einigen Fällen hohes Einkommen und die Erfüllung einer Berufung behaftet. Sätze wie: „Ich kann niemals zeigen, wenn ich mich schwach fühle, wo doch alle so hohe Erwartungen in mich setzen“, sind an der Tagesordnung.

Bis vor wenigen Jahren wurde Burnout als reine Managerkrankheit bezeichnet und galt teilweise sogar als schickes „Must-Have“ eines Workaholics. Heute wissen wir, dass es



ein ernst zu nehmendes seelisches wie körperliches Problem für alle Bereiche des Arbeitslebens darstellt. Oft vernachlässigen berufstätige Männer wegen der hohen beruflichen Anforderungen zusätzlich ihre sozialen Aktivitäten und haben viel zu wenig Kontakt zu ihrer Familie. Dadurch finden sie auch zu Hause keinen Halt. Sehr häufig verschwindet bei langer Überbelastung die anfängliche Begeisterung und es kommt zu Frustrationen, emotionaler Erschöpfung, Leistungseinbußen bis hin zu starker Ablehnung von anderen Menschen. Wer überlastet und gestresst ist, kann nur schwer mit Geduld und Freundlichkeit auf die Anforderungen der Anderen reagieren.

Erfolgreiche Männer und ihre vier Wege zur Depression

1. Männer, die sich beweisen müssen

„Ich werde es denen schon zeigen! Die werden mich noch kennen lernen! Ruhe gebe ich erst, wenn ich alle Konkurrenten aufgekauft habe!“ So oder ähnlich erlebe ich erfolgreiche Menschen, die beweisen wollen, dass sie die Besten, die Ersten, die Erfolgreichsten sind. Häufig erlebe ich bei genauer Betrachtung, dass solche Personen entweder aus einem ärmlichen Elternhaus stammen und allen zeigen möchten, dass sie es besser können oder in einer hoch sozialisierten oder angesehenen Familie nicht wahrgenommen wurden. Im ersten Fall berichten Betroffene, dass sie sich dauernd benachteiligt fühlten, sich viele Sachen nicht leisten konnten und von den Eltern oft hörten: „Das können wir nicht, das dürfen wir nicht, und gegen die da oben haben wir sowieso keine Chance.“ Sie haben ihre Eltern als sehr unterwürfig erlebt und spüren noch im Erwachsenenalter tief im Inneren diese Hilflosigkeit. Nun versuchen sie, die Ohnmachtgefühle mit wirtschaftlichem Erfolg und Ansehen nach außen hin zu kompensieren. Sie wollen dadurch die Anerkennung bekommen, die sie sich als Kind so sehnlich gewünscht haben.

2. Männer mit sozialer Verwahrlosung

Bei der zweiten Gruppe stelle ich oft fest, dass diese materiell im Überfluss lebten. Designerkleidung und edle Markenjeans waren Standard und finanzielle Sorgen ein Fremdwort. Großzügige Geschenke waren an der Tagesordnung und das schönste Auto im Dorf stand nagelneu gekauft bereits vor der Führerscheinprüfung in der Garage. Viele dieser Personen können auf eine hochkarätige Ausbildung an Eliteschulen verweisen und hätten eigentlich die Möglichkeit, vom ererbten Geld der Eltern ein geruhames und stressfreies Leben zu führen. Warum tun sie das aber nicht? Bei solchen Menschen erlebe ich oft eine hohe soziale Verwahrlosung verbunden mit Nichtbeachtung und Unaufmerksamkeit der Eltern. Diese haben häufig über Generationen erfahren, dass einzig der wirtschaftliche Erfolg und die gesellschaftliche Anerkennung zählen. Die erwachsenen Kinder versuchen dann ein ganzes Leben lang, sich bemerkbar zu machen. Meistens wollen sie den Eltern mit ihrem eigenen wirtschaftlichen Erfolg zeigen, dass sie „wertvoll“ sind. Sie schreien förmlich nach deren Anerkennung und tun dies häufig auch dann noch, wenn diese längst verstorben sind. Es ist ihnen einfach nicht bewusst, was sie antreibt und wie stark dieser Drang „gesehen zu werden“ in ihnen ist.

Egal, ob jemand zur ersten oder zur zweiten Gruppe gehört, beide versuchen immer etwas mehr Arbeit anzunehmen, als sie bewältigen können. Deshalb hilft ihnen auch kein



Zeitmanagement-Seminar. Sie füllen die frei gewordene Zeit sofort wieder mit neuen Aufgaben und Tätigkeiten. Wenn sie sich nicht auf den Weg machen, diese „Antreiber“ kennen zu lernen, dann werden sie bis an ihr Lebensende (oder bis sie eine Krankheit stoppt) auf der Suche nach Anerkennung und Beachtung rackern und schuften.

3. Männer, die keine Schwäche kennen

Eine weitere wichtige Gruppe sind Menschen, die in sehr fordernden Familien aufgewachsen sind. Bei eher ärmeren Menschen wirkt sich das so aus, dass die Eltern auf jegliche Ansprüche verzichten, um dafür zu sorgen, dass es zumindest den Kindern einmal besser geht. Das führt dazu, dass diese Kinder die beste Ausbildung erhalten, obwohl es sich die Eltern kaum leisten können. Sie werden in „Kostüme“ gezwängt, in denen sie sich eigentlich unwohl fühlen. Die Anforderungen und Erwartungen an das Kind sind geprägt von Sätzen wie „Aus dir muss etwas werden!“, „Du musst das schaffen!“, „Du darfst nicht aufgeben!“, oder „Mach es besser als wir!“ Genauso verhält sich dann das Kind als Erwachsener. Es unternimmt oft kräftezehrende Anstrengungen, um gut zu sein, übernimmt Aufgaben, die es eigentlich heillos überfordern und versucht, seine Angst mit Machtmissbrauch und Härte zu verdecken.

4. Männer, bei denen nur Leistung zählt

Bei jener Gruppe von Personen, bei denen das gesamte Weltbild von Erfolg, Macht und Ansehen geprägt ist, kann man folgende Verhaltensweisen erkennen: Sie können nicht abschalten, auch wenn sie längst pro Tag mehr an Zinsen verdienen als sie ausgeben können, selbst wenn das finanzielle Polster längst schon bis über das Lebensende hinaus reicht. Trotzdem werden jedes Jahr neue Firmen aufgekauft und weitere Geschäftsfelder erschlossen. Dass dies in der zweiten Lebenshälfte oft dazu führt, dass sie alles wieder verlieren, ist eine andere Sache. Sie haben kein Bild davon, dass man als Mensch auch dann etwas wert ist, wenn man keine Leistung erbringt. Dass es sich lohnt, das Leben einfach nur laufen zu lassen, ohne es mit unsinnigen Tätigkeiten auszufüllen. Von solchen Menschen hört man auch: „Am liebsten möchte ich bis ins hohe Alter arbeiten. Es gäbe nichts Schöneres für mich, als friedlich einzuschlafen, ohne vorher betreut werden zu müssen.“

Das Interessante ist, dass es durchaus Menschen gibt, die es genießen, bis ins hohe Alter aktiv zu sein. Allerdings haben diese gelernt, sich in der Freizeit einen Ausgleich zu schaffen, der sie dazu befähigt, sich ihre Vitalität und Gesundheit zu erhalten. Bei meinen Beispielen spreche ich von Menschen, die im wahrsten Sinne des Wortes nie gelernt haben zu leben. Sie haben einfach keine Vorstellung davon, dass Zeiten der Ruhe und des Ausgleichs die Grundvoraussetzung für ein erfülltes und lebenswertes Leben sind.

Wie erkennt man Männer, die in einem der vier Muster gefangen sind?

Es ist gar nicht so leicht zu erkennen, wer erfolgreich und ausgeglichen ist und wer sein Wohlbefinden nur vom Applaus der anderen abhängig macht. Es macht jedoch einen großen Unterschied, ob jemand den Applaus von außen als „Grundnahrungsmittel“ braucht, oder ihn sozusagen als das „Sahnehäubchen“ auf der Torte sieht. Solche Menschen freuen sich natürlich auch über Anerkennung und Erfolg, sind aber bei weitem nicht so abhängig davon, wie jene, die ohne diesen Erfolg scheinbar nicht leben können.



Typische Verhaltensmuster äußern sich darin, dass betroffene Personen trotz zahlreicher Beschwerden und Krankheiten ihren Verpflichtungen weiter nachgehen. Um die Überlastungssymptome auszuschalten, nehmen sie oft jahrelang starke Tabletten und wollen gar nicht wissen, welche Nebenwirkungen sie haben. Hauptsache, sie können ihren Arbeitsalltag so einigermaßen bewältigen.“ Dabei fungieren gerade diese Symptome als Botschafter, um Betroffene darauf aufmerksam zu machen, dass sie in ihrem Leben etwas verändern sollten.

Männer haben keine Depressionen, sie bringen sich höchstens um!

Diese zugegebenermaßen provokante Aussage trifft auf viele Männer zu. Es sind wenige, die sich spektakulär über eine Brücke in die Tiefe stürzen oder einen anderen medienwirksamen Abgang wählen. Allerdings mache ich tatsächlich bei vielen Beratungsgesprächen die Erfahrung, dass besonders erfolgreiche und engagierte Männer gefährdet sind, ihrem Leben zumindest auf Raten ein Ende zu setzen – egal, ob dies durch einen fortgesetzten Raubbau am eigenen Körper, oder, wie zuvor beschrieben, durch die Wahl extrem gefährlicher Hobbys und Urlaubsziele geschieht. Ich kenne viele weitere tragische Beispiele. Da ich einige Jahre als Notfallseelsorger in der Krisenintervention beim Roten Kreuz gearbeitet habe, bekam ich häufig Einblicke in mysteriöse Todesfälle. In vielen Fällen ging diesen dramatischen Ereignissen eine jahrzehntelange, leidvolle Lebensgeschichte voraus. Bei Selbstmord liegt natürlich klar auf der Hand, dass der Betroffene keine andere Chance mehr sah, seine Probleme zu lösen, als sich das Leben zu nehmen. Bei Verkehrsunfällen sieht es da schon ganz anders aus.

Es gibt tatsächlich wesentlich mehr Menschen als der Allgemeinheit bekannt sind, die als letzten Ausweg den Tod bei einem Verkehrsunfall wählen. Sie trauen sich auch über den Tod hinaus nicht, ihre Maske fallen zu lassen und wählen deshalb eine Todesart, die nicht klar als Selbstmord identifiziert werden kann. Natürlich gibt es dann keinen Abschiedsbrief, und man liest in der Zeitung Folgendes: „Erfolgreicher Manager unter unglücklichen Umständen von der Straße abgekommen“ oder „Familienvater von zwei Kindern vermutlich zu schnell in eine Kurve gefahren und mit einem Lastwagen kollidiert“. Es gibt zahlreiche interne Studien und Erfahrungen, dass viele solche Unfälle dazu benützt werden, einen Selbstmord zu verschleiern. Dies ist wohl auch gut so, weil die Lebensversicherungen schnell ausbezahlt werden und der Ruf in der Familie gewahrt bleibt. Auf emotionaler Ebene ist es für die Hinterbliebenen oftmals ein gewisser Trost, wenn sie nicht so frontal mit den knallharten Fakten eines Todes durch Erhängen oder Erschießen konfrontiert werden.

Einem der Betroffenen, der sich vor vielen Jahren, während meiner größten Krise, vom Dach eines Krankenhauses in den Tod stürzte, bin ich heute indirekt noch dankbar. Dieser Mann war mit 43 Jahren jüngster Vorstandsvorsitzender einer großen Firma und sein Tod war natürlich das Tagesgespräch in den Medien. Ich schnitt damals sämtliche, teils seitengroße Todesmeldungen aus, um sie mir als mahnendes Denkmal bis heute aufzubewahren. In den verschiedenen Berichten wurde bekannt, dass er sich schon seit mehreren Jahren in ärztlicher Behandlung befand. Die Ärzte hatten aber keine Depression, sondern lediglich verschiedene organische Beschwerden festgestellt, die sie



mit Pillen und Kuren mehr oder weniger erfolgreich in Schach zu halten versuchten.

Männer haben Angst vor Therapeuten

Therapeutische Hilfe verweigern Männer aber auch strikt. „Hetzen Sie mir nur ja nicht einen Vogeldoktor an den Hals“, ist eine Aussage, die ich oft höre. Deshalb versuche ich, beim Coaching nicht über die Überlastung des Mannes zu sprechen und auch anfänglich nicht von einer Depression (so was hat ein starker Mann nicht), sondern versuche, ihn auf der Sachebene abzuholen. So kann ich ihm Zeit geben, sich intensiver mit der Frage auseinanderzusetzen, warum er gerade so schlecht drauf ist. Spannend ist, dass Betroffene oft schon in der zweiten Stunde mit den wirklichen Themen herausrücken. Ich erlebe sie förmlich wie einen übervollen Krug, der nur darauf gewartet hat, dass ihm jemand hilft, sich auszuleeren.

Die Depression als Tabuthema

Gerade Männer in verantwortlichen Positionen tun sich oftmals schwer, ihre Überlastung einzugestehen. Erschreckende Zahlen zeigen auf, dass in Österreich fast 60 Prozent der Topführungskräfte sehr häufig das Gefühl haben, durch ihre berufliche Tätigkeit zu stark belastet zu sein. Ein Zustand, den auch über 50 Prozent aller deutschen Führungskräfte sehr gut kennen. Sie klagen über chronische Erschöpfung, hervorgerufen durch Stress und Überforderung. „Viele Menschen können die Möglichkeit zur Entspannung nicht richtig nutzen“, weiß Dr. Vinzenz Mansmann, Chefarzt der NaturaMed Kliniken in Bad Waldsee und Deutschlands bekanntester Anti-Stress-Experte. Wenn Manager scheitern, spricht man in der Forschung auch davon, dass sie „entgleisen“ (englisch: „derail“). Ergebnisse aus der „Derailment“-Forschung, beispielsweise von den Psychologen Joyce und Robert Hogan sowie von Sydney Finkelstein, Professor für Management an der Tuck School of Business am Dartmouth College, zeigen, dass sich diese „Entgleisungen“ meist schon länger andeuteten, die Betroffenen und ihr Umfeld diese Zeichen aber nicht wahrgenommen haben oder wahrnehmen wollten.

Längerfristige Überforderung wirkt als „schleichendes Gift“

Es sind zwar konkrete berufliche oder private Ereignisse die letztlich zum „Entgleisen“ führen, doch in fast allen Fällen zeigt sich eine schon länger andauernde Überforderung. Betroffene klagen über zu wenig Zeit für die Familie, extreme Arbeitszeiten, zu wenig Platz für Privates oder ein schlechtes Gewissen gegenüber den Kindern. Sie nehmen ihre Frau und die Kinder nur noch als weitere Aufgabe wahr, die gemeistert werden muss. Im Rahmen einer konzerninternen Auftragsstudie ließen Freiburger Unternehmensberater in 30 Unternehmen Führungskräfte anonyme Fragebogen ausfüllen. Dabei gaben 60 Prozent an, morgens ungern an ihren Schreibtisch zu gehen. Zusätzlich litten sie unter Schweißausbrüchen und schlechtem Schlaf. Die meisten davon gaben allerdings den äußeren Umständen die Schuld an ihrem Zustand. Sie machten diese dafür verantwortlich, dass sie ihre Arbeit nur mehr als Belastung erlebten. Aber wer möchte schon einen depressiven Vorstandsdirektor, Manager, Betriebsleiter? Allein schon aus diesem Wissen heraus teilen sich die betroffenen Personen nicht mit. Dies macht den Zustand auf Dauer noch unerträglicher und die begleitenden Probleme werden weiter verstärkt.



Depressionen werden oft nicht erkannt

Sehr oft erlebe ich, dass erfolgreiche Männer zu mir kommen, die sich auf dem Höhepunkt ihrer Karriere befinden und diesen Erfolg scheinbar auch genießen. Unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfwahl, Darmprobleme, Ohrensausen, Magenschmerzen oder Verspannungen nehmen sie zwar wahr, können aber keinen Zusammenhang zu ihrer Psyche feststellen. Sie betrachten ihren Körper als Maschine, die einfach zu funktionieren hat. Dabei sollte man den eigenen Körper als Mitarbeiter sehen, der Wesentliches dazu beiträgt, dass der Erfolg langfristig abgesichert ist. Wenn dieser „Mitarbeiter“ nicht mitspielt, ist auch der Erfolg gefährdet. Für Männer ist es scheinbar wesentlich einfacher, „mechanische“, körperliche Beschwerden einzugestehen, als sich mit psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen. So wird die Depression häufig erst dann erkannt, wenn es bereits sehr spät ist.

Die Voraussetzungen für ein authentisches Leben

Die besten Rahmenbedingungen für „zurück zum eigenen Leben“ sind sehr einfach, aber nicht leicht! Das hört sich wie ein Widerspruch an, wird aber in der Realität tatsächlich von vielen so erlebt. Es geht hauptsächlich um das Wiedererlernen des Staunens, Wahrnehmens, der Achtsamkeit und Ruhe. Dabei ist alles andere als Hektik, Tun und Machen angesagt. Gerade das „Nichts-erreichen-Müssen“ ist die beste Voraussetzung auf dem Weg zu sich selbst. Das erleben aber viele als befremdend, unrealistisch und schwer. Wie sollte es auch anders sein, wenn das bisherige Leben von Leistung, Erfolg, teuren Gütern und Aktivität geprägt war?

Die Balance von Leistung und Besinnung macht erfolgreich

Eine gute Balance zwischen Leistung und Besinnung gewinnt eine immer größere Bedeutung. „Wie kann ich mich selbst führen und meine körperliche und seelische Gesundheit erhalten?“, ist eine Frage, mit der sich zunehmend mehr Männer auseinandersetzen sollten. Um langfristig erfolgreich zu bleiben, ist es notwendig, grundsätzlich zu überdenken, was dem eigenen Leben Sinn gibt. Man sollte sich damit auseinandersetzen, was einen trägt und Möglichkeiten finden, auf dem inneren Weg zu reifen. Der Mensch hat somit einen doppelten Auftrag: Einerseits trägt er Verantwortung für sein Umfeld, andererseits hat er den Auftrag, seine Innenwelt in gleichem Maße mit einzubeziehen.

Der Weg nach innen alleine genügt nicht

Viele Menschen, die äußerlich auf dem Gipfel ihrer beruflichen Karriere stehen, kennen das Gefühl von undefinierbarer Angst, Schuld und Leere und beginnen sich deshalb mit spirituellen Dingen zu beschäftigen. Flucht in die Weltfremdheit ist dabei aber keine Lösung. Seminare wie „Der Weg nach innen“, Meditationskurse zu den tiefsten Schichten der Seele, spirituelle fernöstliche Angebote und esoterische Veranstaltungen boomen immer mehr. Fasziniert von immer neuen tiefen Erlebnissen verschlingen viele Suchende Seminare und Angebote und laufen dabei in die genau verkehrte Richtung. Sie beginnen sich von Politik, Wirtschaft und alltäglichen Geschäften abzuwenden, um sich in das Gefängnis der Innerlichkeit zurückzuziehen. Einige verlieren den Bezug zum gewöhnlichen Handeln, suchen intensiv den Weg der Erleuchtung und werden dadurch



von ihren Mitmenschen als abgehoben erlebt. So vertieft sich die Kluft zwischen den beiden verschiedenen Welten. Der Zugang zu Tiefe und Weisheit lässt sich nicht erzwingen.

Viele Menschen beschäftigen sich deshalb oft jahrelang mit der Esoterik um herauszufinden, wie man Glück und Heil erreichen kann. Beinahe jeder kommt aber irgendwann an einen Punkt, an dem er nicht mehr weiter weiß und fällt dadurch in ein noch tieferes Loch als vor dem Beginn der Reise zum inneren Heil. Menschen, die mit ihrer Welt im Einklang sind, nutzen ihre inneren Ressourcen, um sich auf die täglichen Aufgaben vorzubereiten. Sie verwenden ihre innere Kraft, um der Umwelt mit Mitgefühl und Verständnis zu begegnen. Von solchen Menschen wird man nie hören „Ich hole mir jetzt meine göttliche Kraft“ oder „Ich wende mich jetzt meiner Erleuchtung zu“. Für sie steckt die Kraft im ganz gewöhnlichen täglichen Tun.

Männer mit echter Spiritualität mögen ihre Stärken und Schwächen

Es gibt auf der Welt keinen Menschen, der nur mit Sonnenseiten gesegnet ist. Wenn er auch noch so intensiv und lange versucht, seine Schattenseiten zu verbergen, so wird doch irgendwann auch dieser Teil in ihm seinen Tribut fordern. Meist dann, wenn der Körper nach Krankheit geschwächt ist oder einem durch ein unerwartetes Schicksal der Teppich unter den Füßen weggezogen wird. Irgendwann kann das künstlich hochgehaltene Konstrukt des Perfektionismus nicht mehr aufrechterhalten werden und das bisherige Leben stürzt zusammen wie ein Kartenhaus. Spätestens dann müssen perfektionistische Menschen lernen, auch die Seiten zu akzeptieren, die nicht dem Ideal des Vorzeigbaren und Souveränen entsprechen.

Ein wesentlicher Entwicklungsschritt ist also das Akzeptieren der eigenen Schatten- und Sonnenseiten. Die persönliche Weiterentwicklung besteht darin, auch die negative Seite der Persönlichkeit wahrzunehmen und anzunehmen. Das heißt erkennen, dass man erfolgreich sein, aber auch scheitern kann. Man kann selbstbewusst oder zweifelnd, gut drauf oder deprimiert sein. Wir können perfekt sein und trotzdem Fehler machen.

Männer mit Schwächen sind echt

Wenn man sich auf diesen Prozess einlässt und anfängt die Angst zu verlieren, bei Schwäche verachtet oder belächelt zu werden, kann Folgendes festgestellt werden: Die anderen gegenüber reagieren nicht mit Verachtung, sondern mit Sympathie und Gefühl. Die Menschen spüren, dass eine solche Person echt ist und sich nicht verstellt. Das schafft Sympathie. Wer die Entscheidung getroffen hat, seine Schwächen zuzulassen und diese auch offen zuzugeben, hat wesentlich weniger Stress. Es ist eine große Erleichterung, wenn man auch in schwachen Zeiten zu sich stehen kann. Eine gute Übung könnte sein, auszuprobieren, welche Wirkung erzielt wird, wenn man zu seinen Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern gegenüber Äußerungen tätigt wie: „Das weiß ich im Moment nicht, ich sehe da habe ich mich geirrt, verzeihen Sie bitte, ich merke, ich habe jetzt nicht mehr genug Konzentration, ich habe keine Ahnung wie ich das machen soll“. Andere Sätze könnten sein: „Ich würde es gern machen, aber ich traue mich nicht dran, ich merke, dass ich diese Arbeit jetzt überhaupt nicht machen will, mir geht es im Moment nicht wirklich gut und ich brauche etwas Zeit für mich“. Viele Personen sind



überrascht, wie befreiend und entlastend solche Sätze wirken und wie gut und positiv diese bei den Kolleginnen und Kollegen ankommen.

Achtsam leben ist die Basis für mehr Selbstbestimmung

Wie kommt man also zu einer gewissen Achtsamkeit im Leben? Anfangs ist es notwendig, mit einer intensiven Selbstbeobachtung über eine längere Zeit die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen. Dies geschieht mit einer Art Tagesprotokoll, in dem die Betroffenen lernen, ihr Befinden, ihre Gefühle und Gedanken durch mehrmaliges tägliches Beobachten besser wahrzunehmen. Erst dann kann mit den ersten Fähigkeiten begonnen werden!

Die wichtigsten Fähigkeiten zu einem selbstbestimmten Leben

1. Die Fähigkeit des Staunens und Lachens: Hier kann man sich viel von Kindern abschauen und es lohnt sich, diese verlernten Fähigkeiten wieder aufzufrischen.
2. Die Fähigkeit der Achtsamkeit: Wer wach und achtsam durch das Leben geht, der kann besser im Hier und Jetzt leben. Er nimmt dadurch sich selbst und den Mitmenschen besser wahr.
3. Die Fähigkeit zum Selbstgefühl: Ein gutes Gefühl zu sich selbst macht sich als echtes Mitgefühl zu anderen Menschen bemerkbar. Dies ist die beste Voraussetzung, um andere so zu lassen wie sie sind.
4. Die Fähigkeit Konflikte auszutragen: Wenn man weiß, dass man bei jedem Konflikt mit beteiligt ist, dann muss man die Schuld nicht mehr länger auf den anderen abwälzen. Man kann sich fragen: „Was ist mein Beitrag zu diesem Konflikt und was kann ich verändern und in Zukunft anders machen?“.
5. Die Fähigkeit auf seinen Körper zu achten: Wenn man dafür sorgt, dass der Körper genug Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf bekommt, dann wird dieser langfristig mit Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden reagieren. Wenn man lernt, auf seine innere Stimme zu hören, dann wird man frei. Frei für die Entscheidung, das zu tun, was für einen selbst richtig und gut ist und nicht das, was andere für gut halten.

Fazit:

Wenn Männer beginnen auf ihre Gefühle zu achten und ein für sie lohnenswertes Ziel erarbeiten (möglichst im Einklang mit ihrer Partnerin), dann merken sie in kurzer Zeit, dass sich die Lebensqualität wesentlich verbessert. Egal wo Männer gerade stehen oder in welchem Sumpf sie stecken, sie können jeden Tag beginnen, Ihr Leben so zu verändern, dass es lebenswerter und wertvoller wird. Allerdings nur dann, wenn sie wissen, dass sie immer selber dafür verantwortlich sind und kein Partner, Kunde, Mitarbeiter oder Lieferant. Eine professionelle Coachingbegleitung oder Therapie kann dabei in vielen Fällen hilfreich sein. Im ersten Schritt ist es oft notwendig, Ihnen mit Werkzeugen zu helfen, sozusagen aus einer „Kameraperspektive“ die momentane Lebenslandschaft sichtbar zu machen. Dazu eignet sich sehr gut das Coachingbrett. Ein vom ORF aufgenommener Kurzfilm auf Youtube liefert eine kurze Erklärung zu diesem Werkzeug (https://www.youtube.com/watch?v=Qit_8OQ9AsY&feature=youtu.be)

**Autor:**

Gottfried Huemer leitet in Laakirchen/Oberösterreich ein Stresspräventionszentrum und Erwachsenenbildungsinstitut (www.instituthuemer.at). Neben seiner Tätigkeit als Führungskräftecoach und Lehrtrainer begleitet er seit 15 Jahren Menschen bei Lebensveränderungskrisen und stressbedingten Überlastungssymptomen. Sein kürzlich im Kreuz Verlag erschienenes Buch „Männer haben keine Depressionen“ kann bei Amazon bestellt werden.

Verständnis von Coaching auf Youtube

Der ORF hat kürzlich zum Thema ein Video gedreht. Der Autor hat dabei näher erläutert, wie Männer mit Depressionen umgehen und welche Auswege es dabei gibt. Details dazu unter: https://www.youtube.com/watch?v=Qit_8OQ9AsY&feature=youtu.be

Suchmaschinen für professionelle Coaches:

Österreichischer Dachverband für Coaching (ACC): www.coachingdachverband.at
Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung (ÖGL): www.oegl-lebensberater.at
Berufsgruppe der Lebensberater (LSB): www.lebensberater.at

Kontaktdaten:

Gottfried Huemer
Institut Huemer – Fachwerk für Stressprävention, Familien- und Erwachsenenbildung
Tel.: +43 7613 45000
Lindacherstr. 10
A - 4663 Laakirchen
huemer@instituthuemer.at
www.instituthuemer.at
www.unternehmerkraft.at