

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

Bei vielen Bankangestellten sei alles aus dem Lot, sagt der Arzt *Marco Caimi*. Sie hätten Übergewicht bis zur Fettsucht, Probleme mit dem Alkohol und meist noch eine Ehekrise.



Herr Caimi, Sie haben einen speziellen Zugang zu Managern. Was genau machen Sie?

Als Rehabilitationsarzt, Coach oder Seminartrainer, und sogar im Paar-Workshop, sehe ich die Manager manchmal in mehreren Funktionen gleichzeitig oder nacheinander. Mein oberstes Ziel ist es, Männer (und Frauen) nachhaltig zu einer besseren Gesundheit, mehr körperlicher Aktivität und Ausgeglichenheit zu verhelfen.

Wie würden Sie die Befindlichkeit – oder um mit Ihren Worten zu sprechen – die Work-Love-Balance Ihrer Kunden beschreiben?

In vielen Fällen ist alles aus dem Lot: die teils totale Überforderung durch Distress (dt. Überlastung) und Spardruck am Arbeitsplatz, Übergewicht bis zur Fettsucht, Alkoholprobleme und obendrauf noch eine Beziehungs- oder Ehekrise.

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

«Ohne Rücksicht auf Verluste gefordert»

Das alles wirkt sich katastrophal auf die Gesamtgesundheit aus. Doch wir sollten nicht nur auf die Work-Life-Balance achten. Die emotionale Zufriedenheit ist genauso wichtig. Deshalb der Begriff Work-Love-balance.

Wer in der Liebe längere Zeit unzufrieden oder unglücklich ist, schadet sich selbst in einem ganz allgemeinen Sinn.

Welche Veränderungen an den Kaderleuten in der Finanzbranche haben Sie in den letzten Jahren festgestellt?

Die Finanzbranche ist insofern speziell als sie mitunter die höchsten Löhne überhaupt zahlt, deswegen die besten Talente anzieht und diese dann auch ohne Rücksicht auf Verluste fordert. Mir gibt es zu denken, wenn ein Major oder Oberstleutnant, also Männer, die durchaus überdurchschnittliche Belastungen aushalten, ihrer Bank knapp vor oder nach Ausbruch eines Burnouts den Rücken zukehren und massive Lohneinbussen in Kauf nehmen.

«Hinzu kommen 40 Jahre Emanzipation»

Frappant ist vor allem der Unterschied zwischen der Situation heute und derjenigen vor 10 bis 15 Jahren. Im Jahr 2000 kam es in meiner Praxis vielleicht zweimal jährlich vor, dass ein Mann in meiner Sprechstunde fast zusammenbrach und losheulte. Heute erlebe ich dies mindestens wöchentlich.

Sind das alles «Weicheier»?

Nein, absolut nicht. Aber: Der Druck auf den Einzelnen ist extrem gestiegen, nicht zuletzt durch über vierzig Jahre Emanzipation, die wir Männer vor allem an der Seitenlinie erlebt haben.

«Vielen geht es bloss noch ums nackte Überleben»

Gleichzeitig hat eine enorme Beschleunigung und Reizüberflutung Einzug gehalten. Es ist ja nicht so, dass die Verarbeitung von 100 Mails pro Tag schon das Tageswerk darstellt. Diese elektronische Schrottladung kommt einfach auf alles obendrauf. Damit kommen auch viele Manager und Kaderleute nicht mehr zurecht, was sie aber in ihrem Kollegen- und Freundeskreis nie zugeben würden.

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dieser Befindlichkeit und der Finanzkrise?

Und ob. Der Produktivitätsdruck war schon in den «guten» Zeiten da. Irgendwoher mussten ja die stetigen Gewinnsteigerungen erarbeitet werden. Seit dem Ausbruch der Finanzkrise von 2008, nahtlos gefolgt von der Eurokrise, geht es in vielen Banken für zahlreiche Arbeitnehmer ums nackte Überleben.

«Die Ehe reduziert sich auf eine Wohngemeinschaft»

Im Finanzsektor gibt es teils massiven Stellenabbau, nehmen Sie etwa das Investmentbanking. Hinzu kommt der Margendruck auf allen Ebenen des Bankgeschäfts. Da wird der Arbeitsplatz zum Dampfkochtopf.

Was vernachlässigen die Manager in ihrer Work-Love-Balance am meisten?

Gerade bei Manager aber auch bei Exponenten des mittleren Kaders sehe ich häufig, dass ein derartiger Fokus auf die Karriere (im negativen Fall: das Überleben im Beruf) da ist, dass sich Ehe, Beziehung und/oder Familie auf eine mehr oder weniger gut eingespielte Wohngemeinschaft reduziert.

«Mehr Zärtlichkeit und Sex würden sicher gut tun»

Der Kühlschrank ist voll, die Hemden sind gebügelt und die Kinder versorgt. Mr. Manager denkt gar nicht mehr daran, dass er zwischendurch einmal danke sagen könnte oder sogar einen Blumenstrauss mitzubringen.

Sodann realisiert er in seinem Dauerhochdruck gar nicht mehr, dass mehr Zärtlichkeit und Sex auch ihm guttun würden, nicht nur seiner Frau. Nicht selten ist die plötzlich weg.

Worauf ist das zurückzuführen?

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir in den letzten 20, vor allem aber in den letzten 10 Jahren eine technologische Revolution erlebt haben, die noch tiefgreifender ist als die Erfindung der Dampfmaschine oder des Automotors.

«Den wirklichen Feierabend gibt es nicht mehr»

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

Durch Laptops und vor allem durch das Smartphone sind Sie ausser beim Bergsteigen, auf Safari und beim Tauchen immer und überall erreichbar. Es wird ohne weiteres erwartet, dass Sie auf alles Wichtige innert 6 Stunden reagieren, egal ob Sie in New York, Tokio oder Singapur sind.

Den wirklichen Feierabend oder die Ferien, während der Sie 2 bis 3 Wochen abwesend und nicht erreichbar sind, gibt es nicht mehr.

Welche Möglichkeiten der Remedur existieren da?

Masshalten beim Essen und Trinken; wo notwendig Übergewicht abbauen ist sicher auch eine gute Idee. Ausserdem empfehle ich regelmässigen Sport, namentlich Jogging und Krafttraining helfen massiv beim Stressabbau und beim Aufbau einer positiven Lebensenergie.

«Von der klassischen Paartherapie halte ich gar nichts»

Der körperlich aktive Zeitgenosse geht mit irgendeiner Art von Belastung besser um als der «Couch potato».

Sie organisieren Workshops, Kurse und Referate. Was bieten Sie an?

Bei Workshops und Seminaren steht das interaktive Element im Vordergrund. Der Erfahrungsaustausch unter Männern und Frauen kann befreiend wirken. Klassische Erkenntnis: Ich bin ja nicht allein mit meinem Problem oder meiner Beschwerde.

«Genauso wichtig ist die innere Einkehr»

Für Paare kann ein Seminar durchaus als Neuanfang oder Energieschub genutzt werden. Wo aber die Ehekrise schon eskaliert ist, sollte man eher an einen Paarworkshop denken. Eine gemeinsame, von mir moderierte Auslegeordnung von einem ganzen Tag kann hier Wunder wirken.

Von der klassischen Paartherapie mit Alibisitzungen alle vier Wochen halte ich, auch aus eigener Erfahrung, gar nichts.

Wie fällt das Feedback auf Ihre Seminare aus?

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

Auf der einen Seite gibt es die Wissensvermittlung durch den Dozenten. Genauso wichtig ist aber die innere Einkehr. Sie glauben nicht, wie sehr es jedem einzelnen gut tut, sich zum Beispiel 48 Stunden ins Kloostergemäuer von Engelberg zurückzuziehen. Hier, bei einem Männerseminar, kann man wieder zu sich selbst finden.

«Auch intellektuell etwas in die Beziehung investieren»

Unsere nächste Veranstaltung, das Swiss Economic Health Forum vom 15. Juni 2013 richtet sich an Männer und Frauen und ganz speziell an Paare. Scheidungsraten von über 50 Prozent schweizweit und sogar über 60 Prozent im Kanton Basel-Stadt sind ein deutlicher Hinweis, dafür, dass man ab und zu auch auf der intellektuellen Ebene etwas in die Beziehung investieren sollte.



Marco Caimi wurde 1962 geboren. Er ist selbständiger Coach und Arzt für orthop. Rehabilitation und Gendermedizin sowie Management-Trainer im Bereich innerbetriebliche Gesundheitsförderung (Corporate Health) sowie Moderator und Autor diverser Bücher und zweier Romane sowie eines [Blogs](#).

Der Ausdauersportler und Rotweinliebhaber ist Mitbegründer des [Swiss Economic Health Forums](#) sowie des [Männerseminars Gipfeltreffen](#) und der [mAnAcAdemy](#). Er lebt und arbeitet in Basel und ist vor allem in Südafrika kreativ.

«Praktisch jede Woche heult ein Banker los»

Montag, 27. Mai 2013 05:35

Als Alternative zur klassischen Paartherapie bietet er einen [ganztägigen Paarworkshop](#) nach Einzelvorgespräch mit den Partnern an. Caimi ist Vater zweier Kinder (30 und 18). Zu seinen Hobbys zählen: Laufen, Schwimmen, Lesen, Schreiben, Musik und Essen.