

Valentin Kilchmann

## Die Interessen des modernen Mannes – und die Sache mit der Vereinbarkeit

**W**as sind deine Interessen und wofür brauchst du am meisten Zeit im Leben? Früher war die Sache glasklar und die Arbeit lag an erster Stelle. Da hiess es: «Ein «richtiger» Mann arbeitet hart und bringt das Geld nach Hause.» Heute ist das nicht mehr so selbstverständlich. Wie siehst du das? Irritiert dich dieser Satz? Stösst er dir sauer auf? Oder bist du völlig einverstanden? Es gibt heute 1000 Meinungen dazu, doch klar ist: Die Vorstellung, was ein «richtiger» Mann ist, ist im Wandel.

Wir wissen: Heutige Männer wollen mehr Zeit mit der Familie verbringen. Die Verteilung in der Statistik zeigt zwar, dass die Männer immer noch hauptsächlich im Beruf, Frauen im Vergleich viel häufiger zu Hause engagiert sind. Trotzdem sind die Wünsche und Vorstellungen andere. Ein moderner Mann schaut auch zu den Kindern. Das heisst aber auch: Heutige Männer sind vielen Anforderungen ausgesetzt.

Wir reden immer von Vereinbarkeit. Doch was heisst das genau? «Vereinbarkeit von Beruf und Familie», werden die meisten sagen. Aber Moment mal – fehlt da nicht etwas? Wie viel Zeit bleibt dann noch für dich selbst? Zum Joggen im Wald, für den Hobbyraum, einen Konzertbesuch, das Lesen eines Buches oder das Feierabendbier mit Freunden. Es gibt



«**Natürlich sind Beruf und Familie wichtig, aber auch die Zeit für sich – die Eigenzeit – gehört dazu.**»

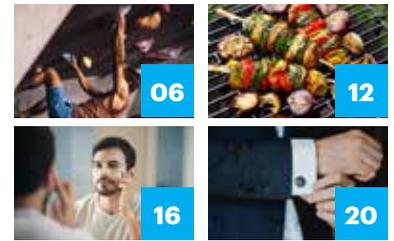
- Valentin Kilchmann  
Leiter Betrieb und Kommunikation  
männer.ch, Dachverband  
Schweizer Männer- und  
Väterorganisation

zig Möglichkeiten und die Interessen sind sehr individuell verteilt. Was dem einen guttut, ist für den anderen ein Schreck.

Was auch immer du gerne tust: Wollen wir bei der Frage nach der Vereinbarkeit ehrlich sein, sollten wir lieber ein Dreieck vor Augen haben. Natürlich sind Beruf und Familie wichtig, aber auch die Zeit für sich – die Eigenzeit – gehört dazu. Alle drei Faktoren spielen eine Rolle. Doch oft herrscht ein Ungleichgewicht: Man(n) rennt umher und merkt nicht mal, dass etwas nicht stimmt. Bis womöglich das Burnout vor der Tür steht.

Überleg mal: Wie viel Zeit bleibt dir für den jeweiligen Bereich? Und dann: Wie wäre die ideale Situation für dich? Wo möchtest du mehr Zeit investieren und wo weniger? Ist es wirklich ideal, 120 Prozent zu arbeiten, abends und am Wochenende Zeit für die Familie zu haben, ab und zu die Freunde zu sehen? Oder wäre es einen Versuch wert, nach Teilzeit zu fragen? Wie auch immer das bei dir aussieht, hier gilt, genau hinzuschauen. Ich kann dir versprechen: Es lohnt sich! Denn eins ist sicher: Die Zeit des modernen Mannes ist gekommen. Und der moderne Mann trägt Sorge: Im Beruf, in der Familie und zu sich selbst.

Text Valentin Kilchmann



### LESEN SIE MEHR.

- 06** Bouldering
- 10** Interview: Ewan McGregor
- 12** Grillieren
- 14** Interview: BLAY
- 16** Hautpflege
- 20** Gentlemen

### FOKUS MEN'S INTERESTS.

PROJEKTLEITUNG  
**ALEXANDRA SCHMUTZ**  
COUNTRY MANAGER  
**PASCAL BUCK**  
PRODUKTIONSLEITUNG  
**MIRIAM DIBSDALE**  
TEXT  
**MARLENE VON ARX, FATIMA DI PANE,**  
**PATRIK BIBERSTEIN**  
COVER  
**ZVG**  
LAYOUT  
**ANJA CAVELTI**  
DRUCK  
**TAMEDIA AG**

smartmedia gedruckt in der schweiz

**SMART MEDIA AGENCY AG**  
GERBERGASSE 5, 8001 ZÜRICH, SCHWEIZ  
TEL. +41 44 258 86 00  
INFO@SMARTMEDIAAGENCY.CH

### FOKUS.SWISS



**Viel Spass beim Lesen!**  
**Alexandra Schmutz**  
Projektleitung

ANZEIGE

**Jägermeister**

**ICE KÜHL**  
-18°C TO BE PRÄZIS

ERLEBENE 50% KALT MASCHINENTERT BEZUGS- UND REICHENSSAN GETRÄNK

PRODUZENT DER MAST-JÄGERMEISTER SE. WOLFENSÜTTEL, DEUTSCHLAND

SEIT 1878

WOLFENSÜTTEL GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**