

Zwischen Arbeitshektik und Lebenslust

Rundum zufrieden möchte man sein. Wie es gelingt, Arbeitsstress, Familienleben und Partnerschaft unter einen Hut zu bringen, erklärt Dr. Johann Schneider. Auf das Gleichgewicht im Leben komme es an.

Wirtschaft und Gesellschaft verändern sich rapide. Immer mehr Menschen stehen unter immer mehr Druck, und dieser Druck hat mit Arbeit und Geldverdienen zu tun. Ist es nicht vertrackt? Diejenigen,

mir wesentlich, dass der Begriff Work-Life-Balance selbst unter dem Primat – der Vorherrschaft – von Arbeit erschaffen wurde. Er gaukelt vor, dass es ein Leben neben der Arbeit gibt. Ich bin anderer Meinung:

Arbeit ist Teil des Lebens, kein Paralleluniversum.

die regelmäßige Arbeit haben, tun mehr und mehr. Andere, die keine Arbeit haben oder schlicht zu wenig davon, fühlen sich nicht minder belastet – sie quält ein innerer Druck.

Work-Life-Balance ist ein geläufiger Begriff, der in Wirtschaft und Organisationen geprägt wurde. Er soll Arbeitenden helfen, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und übrigen Leben herzustellen. Um es vorweg zu sagen: Ich gebrauche diesen Dreiklang in meiner Praxis als Trainer, Coach und Berater nicht. Stattdessen sage ich: Life-Balance. Warum? Nun, es erscheint

Arbeit ist Teil des Lebens, kein Paralleluniversum. Meine Erfahrung zeigt, dass gerade diejenigen, die sich durch Arbeit unter Druck fühlen, überdeutlich trennen zwischen Job und Freizeit. Sie haben ihr ganzes Leben unbewusst unter das Primat der Arbeit gestellt. Ein Riesenschritt hin zu mehr Life-Balance wäre es, diese Trennung wahrzunehmen. Und aufzuheben.

Untersuchungen aus Psychologie und Medizin zeigen, dass Menschen sich dann gesund und wohl fühlen, wenn sie sich frei in unterschiedlichen Lebensbereichen bewegen, dort passende Rollen ausfüllen und dabei ihre Grundbedürfnisse stillen – dazu später mehr. Lebensbereiche sind z. B. Beruf, Partnerschaft, Kinder, Familie & Freundschaft, Hobbys, Zeit für sich allein, Bewegung & Sport, Gesellschaft, Sinnentwicklung. Dazu ein paar Anmerkungen:

○ **Beruf**
Was Zeitaufwand und innere Aufmerksamkeit angeht, ist dieser Bereich oft



Dem Beruf ordnen viele ihr Leben unter, für Life-Balance der falsche Weg.

Foto: keystone

Pausen gönnen, spielt eine weitere Schlüsselrolle in Bezug auf die Life-Balance. Wenn wir Stress auflösen oder gar unsere Lebensbereiche neu gestalten und gewichten wollen, ist das Grundbedürfnis nach Ruhe von zentraler Wichtigkeit. Warum das?

Ein Blick auf unsere Energie-Rhythmen gibt Aufschluss. Es ist bekannt, dass wir im Schlaf fünf Phasen durchlaufen: Rapid-Eye-Movement-Phasen, in denen unsere Augäpfel hinter geschlossenen Lidern hin- und herflitzen, und Tiefschlafphasen. Noch gar nicht recht ins Bewusstsein unserer Kultur gedungen ist hingegen die Tatsache, dass wir vergleichbare Phasen auch am Tage durchlaufen. Sieben Mal am Tag erleben wir einen Wechselrhythmus von 90-120 Minuten Leistung und 20-30 Minuten Pause. Als Kinder folgten wir diesen Rhythmen unwillkürlich. Manchmal folgen wir ihnen noch am Wochenende oder im Urlaub.

Es ist ein Resultat der Evolution, dass wir Pausen übergehen können – indem wir nämlich unsere körpereigene Leistungsdroge Adrenalin ausschütten. Allerdings zahlen wir einen Preis für diesen Kunstgriff: Wir schaffen uns negativen Stress und laufen, bei gewohnheitsmäßiger Anwendung, Gefahr, uns total zu erschöpfen. Am Ende der Fahnenstange wartet gar das Burn-Out-Syndrom.

Lassen wir hingegen der Natur ihren Lauf und auch ihr Recht, geht das so: Wir nehmen ein Körpersignal wahr. Wir gönnen uns eine Pause. Wir atmen wieder tiefer, erholen uns und gelangen zu relativer Entspannung und Wohlbehagen. Wir tauchen erfrischt wieder auf.

Nach meinen Berechnungen dürften Sie ungefähr neun Minuten benötigt haben, um diesen Artikel zu lesen. Das reicht fürs erste. Das Thema läuft ja nicht weg. Kommen Sie doch zu meinem Vortrag. Oder lesen Sie ein Buch zum Thema. Jetzt aber haben Sie erst mal eine Pause verdient.

DR. JOHANN SCHNEIDER

Die Vorträge zur Serie

- Zusätzlich zur monatlichen Zeitungsreihe bieten wir Vortragsabende mit den Autoren an. Die nächsten Termine:
- **Work-Life-Balance – Arbeitszeit und Lebenslust;** Mittwoch, 10. Januar; Dr. Johann Schneider, Büdelsdorf, Ahlmann Wagenremise
- **Jeder hat Talent – nur welches? Talentcoaching;** Dienstag, 6. Februar; Klaus L. Siefert, Schleswig, Schloss Gottorf
- Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos. Anmeldungen werden erbeten per E-Mail unter der Adresse info@osterberginstitut.de.

Elf Fragen zum Thema Life-Balance

Zutreffendes bitte ankreuzen)	Persönliche Gewichtung meiner Lebensbereiche		Persönliche Gewichtung meiner Lebensbereiche		
	nicht wichtig	wichtig	Ich tue...	Was ist...	
1 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Partnerschaft?			nichts	etwas	
1B Was tun Sie, um diese lebendig zu halten?				Wesentliches	
2 Wie wichtig ist für Sie die Begegnung mit (Ihren) Kindern?					
2B Was tun Sie, um diese zu gestalten?					
3 Wie wichtig sind für Sie Freundschaften?					
3B Wie pflegen Sie diese?					
4 Wie wichtig ist Ihnen Ihr (bezahlter) Beruf? bzw.: Wie wichtig ist Ihnen Ihr vordergründig nicht bezahlter Beruf, etwa als Hausmann/-frau?					
4B Wie halten Sie ihn auf Niveau? bzw.: Was tun Sie, um dafür Wertschätzung und Selbstachtung zu erfahren?					
5 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Beziehung zu Ihrer Ursprungsfamilie?					
5B Wodurch, wie halten Sie diese aufrecht?					
6 Wie wichtig ist Ihnen Ihre Fortbildung?					
6B Was tun Sie für deren Gelingen?					
7 Wie wichtig ist für Sie ein Hobby?					
7B Wie gestalten Sie dies?					
8 Wie wichtig ist für Sie politische Bewusstheit, politisches Handeln?					
8B Wie halten Sie dies aufrecht?					
9 Wie wichtig ist es Ihnen, auch einmal für sich allein zu sein?					
9B Was machen Sie dafür konkret?					
10 Wie wichtig ist für Sie Ihre Spiritualität, wie entwickeln Sie Lebenssinn?					
10B 10 Wie leben Sie diese?					
11 Wie wichtig ist Ihnen Ihr Körper?					
11B Wie pflegen Sie ihn aktiv und passiv?					
Diese Punkte gibt es pro Spalte:	0	1	0	1 2	
Ihre Gesamtpunktzahl „Gewichtung der Lebensbereiche“:			Ihre Gesamtpunktzahl „Gestaltung der Lebensbereiche“:		

Versuchen Sie es doch mal so...

Bis eben ging die Arbeit noch flott voran. Doch nun hat sich etwas verändert: Sie würden sich gern recken, eine Runde durchs Büro laufen; ein wichtiger Name will Ihnen einfach nicht einfallen; waren Sie das, die gerade so tief geseufzt hat...? All dies sind sichere Anzeichen dafür, dass Sie eine Pause brauchen. Gehen Sie diesmal nicht über Ihr Bedürfnis hinweg, verlassen Sie sich nicht auf Ihre „zweite Luft“. Vertrauen Sie stattdessen Ihrem Körper und gönnen Sie sich eine Pause von 20 Minuten.

Auswertung zum Thema Life-Balance

Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung. Je aufrichtiger Sie zu sich selbst sind, desto wertvoller wird das Ergebnis. Notieren Sie bei der Beantwortung der mit B gekennzeichneten Fragen (z.B. „5 B“) Ihre Gedanken, möglichst ohne sie zu bewerten. Mit diesen Notizen können Sie später, wenn Sie möchten, sehr gut weiter arbeiten.

Gewichtung meiner Lebensbereiche	Gestaltung meiner Lebensbereiche
Sie haben... Punkte?	Sie haben... Punkte?
Mehr als 8	Mehr als 10
Sie haben klare Vorstellungen über Ihre Lebensbereiche. Machen Sie weiter so! Bleiben Sie aufmerksam, erforschen Sie auch die bisher nicht ausgeleuchteten Ecken – und achten Sie darauf, einzelne Bereiche nicht zu „überziehen“.	Sie haben allen Grund, Ihr Leben zu genießen. Achten Sie darauf, nicht zu viel zu tun. Beschäftigen Sie sich damit, loszulassen, zuzulassen, sich einzulassen. So arbeiten Sie an der Balance von Tun und Lassen.
Weniger als 8	Weniger als 10
Sie könnten etwas für sich verändern. Es wäre sicherlich für Ihr Lebensgefühl hilfreich, wenn Sie die Wichtigkeit einzelner hintergestellter Lebensbereiche erkennen, abwägen und neu für sich festlegen würden.	Es ist sinnvoll, jetzt aktiv zu werden. Dann werden Sie zu Ihrem Wohlbefinden kommen. Ohne eigene Aktivität allerdings können Sie dieses Ziel nicht erreichen. Glück ist ein aktiver Prozess, der Ihr Handeln erfordert.
Weniger als 5	Weniger als 6
Sicherlich sind Sie so mit Ihrem Leben unzufrieden. Fangen Sie an, sich ernst zu nehmen. Gönnen Sie es sich, dafür auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.	Es ist dringend erforderlich, dass Sie für sich aktiv werden. Seien Sie gewiss: Leben kann Freude machen, wenn Sie sich entscheiden, aktiv zu werden und Ihrem Wesen gemäß zu leben.

extrem dominant. Bei manchen Menschen verdrängt er alle anderen Bereiche.

○ **Partnerschaft**
Viele Menschen trennen Familie, Kinder und Partnerschaft nicht voneinander. Doch die bewusste Unterscheidung lohnt sich. Ein einfaches Beispiel: Zwei, die sich lieben, gründen eine Familie. Unter den neuen Anforderungen beginnt die Partnerschaft zu leiden. Was ist geschehen? Nun, das Paar hat sich unbewusst unter das Primat des Kindergroßziehens gestellt. Das wiederum führt dazu, dass erwachsene Männer und Frauen ungewollt zurückfallen in eine Art Kind-Eltern-Beziehung, anstatt ihre Partnerschaft in einer angemessenen Form zu pflegen und auf diese Weise attraktiv füreinander zu bleiben.

○ **Freundschaft**
Hier gilt, dass Frauen in der Regel mehr Frauenfreundschaften pflegen als Männer untereinander. Männer sind oft einsam. Es führt in die Sackgasse, wenn sie diese Einsamkeit in ihrer Partnerschaft oder in Frauenbeziehungen zu stillen suchen. Männer

brauchen Männerfreunde.

○ **Hobbys**
Hobbys sollte man nicht belächeln. Wenn wir uns unseren Steckenpferden widmen, beleben wir unsere kreativen Seiten. Für die Life-Balance ist dies von großem Wert.

○ **Bewegung/Körper**
Ein Bereich, der in unserer Kultur massiv vernachlässigt wird. Schon die Schule hält Kinder auf „nicht artgerechte“ Weise fest. Später, am Arbeitsplatz, setzt sich das fort: Sitzen ist angesagt. Mal liegen, stehen oder gehen? Nicht vorgesehen. Doch der Mensch braucht Bewegung.

Zurück zum Thema Grundbedürfnisse. Bewegung ist eines davon. Grundbedürfnisse sind existenziell für die körperliche und seelische Gesundheit. Ihre Nichtbefriedigung macht krank. Wir kennen 14 weitere: Sauerstoff zum Atmen. Licht. Wasser. Nahrung. Ausscheidung. Vermeidung von Schadstoffen.

Erhaltung einer konstanten Körpertemperatur. Körperpflege und Körperhygiene. Zuwendung, Aktivität im Sinne von schöpferischer Gestaltung. Erholung. Alleinsein. Schlaf. Ausdruck von Gefühlen.

Wir Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Grundbedürfnissen um. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, haben wir entweder gelernt, uns das, was wir brauchen, zu holen. Oder aber wir haben lernen müssen, Bedürfnisse zu vernachlässigen und sie durch vielfältigen Ersatz zu kompensieren.

Wem es schwer fällt, seine Grundbedürfnisse wahrzunehmen, ist auf andere angewiesen, die ihm „in aller Freundschaft“ die Augen öffnen. Viele müssen erst krank werden, bevor sie erkennen, was sie wirklich brauchen. Für die Life-Balance kommt es auf eines an: dass wir lernen, uns vorsorglich für die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse einzusetzen und keine Ruhe zu geben, bis sie gestillt sind. Unser Leben gleicht in diesem Punkt einer Himalaja-Expedition: Diese wird scheitern, wenn nicht für alle Grundbedürfnisse Vorsorge getroffen wurde.

Ob wir uns inmitten aller der Lebensanforderungen

Viele müssen erst krank werden, bevor sie erkennen, was wirklich wichtig ist.

Literaturtipps

- Zur Vertiefung bieten sich an:
- **Work-Life-Balance. Job und Privatleben in Einklang bringen.** Von Iris Hammelmann, 2006
- **Mit dem Beruf verheiratet.** Von Hans Jellouschek, 1997
- **Balance Your Life. Die Kunst, sich selbst zu führen.** Von Lothar J. Seiwert, 2004

Das Institut

Das Osterberg-Institut in Nierderkleevez (Holsteinsche Schweiz) ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.

Dr. Johann Schneider, Jahrgang 1961, ist Coach, Supervisor und ärztlicher Psychotherapeut. Sein Spezialgebiet: die systemische Transaktionsanalyse. Er bereitet Führungskräfte und bildet Coaches und Supervisoren aus. Der gebürtige Badener lebt in der Nordheide.