

Life-Balance statt Work-Life-Balance

Nur innere Klarheit sorgt für äußere Klarheit

VON KAROLA SOMMER

Work-Life-Balance – ich muss gestehen, dass ich bei dem Begriff inzwischen immer häufiger die Augen verdrehe. Der Begriff suggeriert zwei Extrempole, die so gar nicht existieren – er erklärt „Leben“ und „Arbeit“ zu Gegensätzen. Entschuldigen Sie meine Direktheit: Das ist Unsinn! Wer arbeitet, der lebt dabei. Und gerade in den sozialen Berufen ist die Arbeit an sich für viele sinnstiftend, zutiefst befriedigend und gehört zu einem wesentlichen Teil zur persönlichen Identität.

Ein schönes Beispiel sind Menschen, die eigentlich in den Ruhestand gehen könnten, es aber nicht tun: Da gibt es die einen, die zunächst die arbeitsfreie Zeit genießen, lang vernachlässigten Hobbies nachgehen, Urlaub machen, sich der Familie widmen, sich aber alles in allem immer wieder eine Aufgabe suchen, die sie erfüllt. Und die anderen? Die arbeiten weiter, stellen vielleicht sogar Neues auf die Beine – haupt-, neben- oder ehrenamtlich. Vor meinem inneren Auge erscheinen ehemalige Geschäftsführer des Klinikums, die Münchener Kliniken unterstützen, im Vorstand eines Hospizes tätig sind, Vorträge halten, Bücher schreiben oder eine liebe Kollegin, die sich zwischen ihren Reisen für Flüchtlinge engagiert – bei ihr mehr als ein kleiner Teilzeitjob.

Also halten wir fest: Wer arbeitet, lebt – da gibt es keinen Gegensatz. Leben und Arbeit können wunderbar miteinander verbunden sein, einander

stärken und befruchten. Halten wir weiterhin fest: Work-Life-Balance ist ein Mythos, ein Anspruch, der manchmal eher zusätzlichen Stress als Entspannung verursacht.

Der allzeit perfekte Ausgleich, die virtuose Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt eher selten. Natürlich lassen sich Prioritäten setzen, Pläne machen, Kalender und Listen führen. Was wir Zeit- und Selbstmanagement nennen, lindert vielleicht das Chaos auf dem Schreibtisch und optimiert manche Abläufe, aber ist deswegen Ihr Leben schon in Balance? Wohl kaum. Und glauben Sie mir, ich weiß wovon ich rede.

Balance ist eher eine Lebensbalance – eben Life-Balance. Life-Balance meint eher die Ausgeglichenheit von Lebens-Episoden. In manchen Modellen geht es da nicht nur um die Aspekte Beruf/Arbeit und Familie/Beziehungen. Dr. Siegfried Malich, Europäische Wellness Union, ergänzt noch die

Aspekte Gesundheit/Körper, Geist/Intellekt, Sinn/Seele/Werte und Umwelt/Umgebung. In jedem Lebensabschnitt geht es um neue individuelle Prioritäten, für die wir uns immer wieder neu entscheiden müssen. Und mal geht dabei der Beruf vor, mal das Familienleben und mal ganz andere Dinge wie Gesundheit oder die Frage nach dem Sinn.

Das Klinikum setzt da auf viele Initiativen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, auf das Konzept „Lebensphasengerechtes Arbeiten in der Pflege“, LAP, auf Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und lebenslanger Qualifizierung. Ähnlich machen es auch andere große Unternehmen in Industrie und Dienstleistung.

Balance entsteht in der Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Bedürfnissen. Erst die Frage nach unseren Werten, Zielen und Bedürf-

nissen ist es, die dem Ausgleich einen tieferen Sinn gibt und uns ermöglicht, unsere Zeit den wirklich wichtigen Dingen des Lebens zu widmen.

Das sind dann Fragen wie: Was genau stört mich momentan? Welche Situationen bringen mich immer wieder aus dem Gleichgewicht? Wenn ich mir durch weniger Arbeit mehr Freiräume schaffe – für was möchte ich sie nutzen? Und bin ich dann wirklich bereit, die Konsequenzen und mögliche Nachteile zu akzeptieren und zu tragen?

Vielen ist das Modell vom „Inneren Team“ von Friedemann Schulz von Thun bekannt, dem ehemaligen Professor an der Universität Hamburg und dem Begründer einer humanistisch-systemischen Kommunikationspsychologie. Dieses Modell veranschaulicht, wie zerrissen wir innerlich oft sind, wenn wir eine Balance herstellen wollen zwischen verschiedenen uns wichtigen Werten, Zielen und Bedürfnissen. Erst wenn ich innere Klarheit habe, kann ich auch nach außen klar kommunizieren, was ich wie ins Gleichgewicht, in „Balance“ bringen möchte.

Also ersetzen Sie den Begriff „Work-Life-Balance“ durch „Life-Balance“ und schrecken Sie nicht davor zurück, sich mal in aller Ruhe mit Ihren Zielen, Wünschen, Bedürfnissen und deren Widersprüchlichkeit auseinanderzusetzen. Die Zeit zum Jahresende ist dafür immer besonders gut geeignet. Und machen Sie sich keinen Stress: Die tatsächliche „Balance“ ist ein Mythos – sie bedeutet eben nicht, dass alle Bereiche gleich stark ausgeprägt sind oder gleich viel Aufmerksamkeit erhalten. Es bedeutet jedoch, dass die Verteilung der Aufmerksamkeit und Energie von uns ganz bewusst nach unseren Wünschen gestaltet wird.

Ich danke Jochen Mai für den inspirierenden Internet-Beitrag unter: www.karrierebibel.de/work-life-balance.

Das Burnout-Dream-Team



KAROLA SOMMER, DIPLOM-PÄDAGOGIN,
LEITERIN DER AKADEMIE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
IM GESUNDHEITSWESEN