



Die Kunst, ein gesundes Leben zu führen

Work-Life-Balance

Dr. Margret Richter

Der Begriff Work-Life-Balance drückt die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben aus. Aufgrund der Lebensumstände fühlen sich immer mehr Menschen gezwungen, den Fokus einseitig auf den Bereich Arbeit zu legen. Bei chronischem Zustand sind Burn-out-Syndrom und Herzinfarkt vorprogrammiert. Ein dynamisches Gleichgewicht zu finden ist deshalb notwendig.

Lauschen Sie einmal! Hören Sie den Lärm eines Flugzeugs, das über Ihnen fliegt? Das Quietschen der Autoreifen auf der Straße? Das Zwitschern der Vögel? Erinnern Sie sich, wann Sie sich das letzte Mal aus der Alltagshektik zurückgezogen haben? Sie wissen es nicht? Beim Überlegen fällt Ihnen auf, wie müde, nervös und unkonzentriert Sie sind. „Keine Zeit zum Regenerieren, schon gar nicht für mehr Privatleben“, denken Sie.

Immer mehr Menschen sehen sich mit Anforderungen konfrontiert, die ihre Fähigkeiten und Kräfte übersteigen. Sie kämpfen vergeblich damit, eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen. Ein schlechtes Gewissen plagt sie, weil Familie und Freunde zu kurz kommen. Ihr chronischer Stress, der aus Überforderung und Anspannung resultiert, mindert ihre Lust am Leben, verringert ihre Leistungskraft und beeinträchtigt ihre Gesundheit. Immer mehr Menschen leiden am Burn-out-Syndrom. Die Anforderungen, die zu diesem Erschöpfungszustand geführt haben, werden das Leben auch weiterhin begleiten. Folglich kann eine Gesundung mit nachhaltiger Wirkung nur dadurch bewirkt werden, dass der Betroffene den Anforderungen anders begegnet und seine Lebenssituation dauerhaft ändert.

Doch nicht nur Ausgebrannte sollten sich damit auseinandersetzen, wie sie das Gleichgewicht im Spannungsfeld zwischen Berufs- und Privatleben erreichen und halten können. Work-Life-Balance ist für jeden eine ständige Herausforderung. Sie impliziert eine Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen Arbeit, Freizeit, Familienzeit und Lernzeit. Privatrezepte gibt es dafür nicht. Jeder muss selbst die für ihn richtige Dosisierung zwischen den vier Lebensbereichen finden. Wer die folgenden Schritte bewusst geht, erlernt die Kunst der Work-Life-Balance, die ihm ein gesundes Leben mit hoher Leistungsfähigkeit beschert.

1. Zielbestimmung und Erfassen der Problemsituation

Voraussetzung für den Erfolg des Problemlösungsprozesses ist eine geeignete Bestimmung der Problemsituation. Schenkt der Betroffene dieser nicht genügend Aufmerksamkeit, wird aus der vermeintlichen Problemlösung häufig eine reine Symptombehandlung. Am Anfang nimmt er häufig nur Symptome wahr wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Müdigkeit. Medikamentöse Behandlung der Rückenschmerzen oder Ausschlafen lindern kurzfristig die Beschwerden, lösen jedoch nicht das zugrunde liegende Problem. Soll zu den Wurzeln des Problems vorgedrungen werden, müssen alle vier Lebensbereiche in ihren Zusammenhängen, Beziehungen und Interaktionen erfasst werden. Die wahren Probleme ergeben sich meist aus dem Beziehungsgeflecht, in das der Mensch eingebettet ist. Sie erwachsen daraus, dass seine Wünsche und Bedürfnisse nicht mit denen seiner Bezugspersonen harmonieren. Dieses Eingewoben-Sein ist bei der Lebensplanung und -gestaltung zu berücksichtigen. Nur dann besteht die Chance, die Beziehungen zwischen den einzelnen vier Lebensbereichen so zu gestalten, dass zwischen ihnen eine Balance besteht. Gegensätze werden dadurch aufgedeckt, dass der

Mensch verschiedene Perspektiven einnimmt und die Bedürfnisse der verschiedenen Bezugsgruppen abklärt. Nur wer den Blick für das Ganze gewinnt, kann für sich die richtigen Antworten auf die Fragen finden: „Was ist mir wirklich wichtig? Was sind meine Lebensziele? Wie kann ich sie erreichen?“

Abb. 1: Grundzusammenhänge im Lebensnetzwerk



2. Analyse des Lebensnetzwerkes

In diesem Schritt ist es erforderlich, das Muster der vorliegenden Beziehungen zu erfassen. Der Betroffene untersucht, in welcher Richtung eine Wirkung in einem anderen Bereich erzeugt wird. Je besser die berufliche Qualifikation, desto bessere Angebote sind zu erwarten, desto mehr Aufträge können generiert werden und desto mehr Zeit beansprucht der Bereich Arbeit. Das vergrößert den Stress und beeinträchtigt die Gesundheit. Für die anderen Lebensbereiche bleibt entsprechend weniger Zeit übrig, was sich ebenfalls negativ auf die Gesundheit auswirkt. Abbildung 1 zeigt die Grundzusammenhänge im Lebensnetzwerk, das jeder individuell erweitern kann. Wichtig für das Verstehen der Zusammenhänge sind zudem die zeitlichen Aspekte. Die Entfremdung zwischen zwei Menschen ist ein längerer Prozess und tritt erst auf, nachdem die persönlichen Bedürfnisse des Partners lange Zeit ignoriert wurden. Auch die Gesundheit wird nicht nach kurzfristigem sondern erst nach chronischem Stress beeinträchtigt. Durch Analyse der Beziehungsintensitäten ist es möglich, die Hebel ausfindig zu machen, mit denen eine Situationsänderung und eine Stabilisierung bewirkt werden können. Ebenso lassen sich auf diese Art und Weise Indikatoren identifizieren, die den Betroffenen frühzeitig erkennen lassen, wo die Gefahr besteht, das erreichte Gleichgewicht wieder zu verlieren.

3. Erstellen von persönlichen Szenarien

In diesem Schritt geht es darum, mit dem persönlichen Lebensnetzwerk zu spielen. Was wäre, wenn sich dieses oder jenes verändern würde, überlegt sich der nach dem Gleichgewicht Suchende. Er denkt darüber nach, wo er seine Prioritäten setzen und auf welche Ziele er sich fokussieren möchte. Dabei bedenkt er, dass weniger meistens mehr ist. Wer sich zu viel vornimmt und alle Zeit

verplant, ist unflexibel und stresst sich. Innerhalb des Netzwerkes stellt er sich Bühnenbilder des Verhaltens und der Zukunft vor und geht sie in ihren Entwicklungen und Konsequenzen durch. Er eruiert Verhaltensalternativen und beurteilt sie in ihren Auswirkungen.

4. Definieren der Veränderungsmöglichkeiten

Was nützt es, wenn sich jemand vornimmt, ab sofort seine Zeit gleichmäßig auf alle Lebensbereiche zu verteilen, wenn er gerade eine Existenz aufbaut. In dem Fall wird es sich nicht vermeiden lassen, den Schwerpunkt auf den Bereich Arbeit zu legen. Zum langfristigen Erhalt der Leistungsfähigkeit ist ein gewisser Ausgleich dennoch erforderlich. Es gibt immer wieder Zeiten, in denen eine Balance nur näherungsweise erreicht werden kann. Was nützt es, wenn sich jemand vornimmt, Karriere zu machen und gleichzeitig viel Zeit mit Familie und Freunden verbringen möchte. Er muss sich entscheiden und damit andere Möglichkeiten verwerfen. Zu identifizieren sind die Faktoren, die in der individuellen Situation gelenkt werden können und diejenigen, die nicht beeinflusst werden können. Nur so lassen sich Veränderungsmöglichkeiten definieren, die in der Realität bestehen können. Wie wird die Leistungsfähigkeit beeinflusst, wenn der Gestresste ab sofort zweimal pro Woche abends zum Sport geht? Wie wirkt sich der bessere Gesundheitszustand verbunden mit längeren Abwesenheitszeiten von zu Hause auf das Familienleben aus? Wichtig ist es, Maßnahmen zur Work-Life-Balance nicht im Alleingang zu definieren, sondern ein langfristiges Commitment mit der Familie, Kollegen, Chef und Freunden herzustellen.

5. Planen von Maßnahmen

Aus dem Bündel an Handlungsalternativen werden in diesem Schritt die ausgewählt, die dem Betroffenen bei der Umsetzung zu einer dynamischen Work-Life-Balance in seinem Umfeld verhelfen und somit zugleich systemverträglich sind. Denn es ist wie bei Schachfiguren, die mit Gummifäden miteinander verbunden sind. Bewegt sich eine Figur, hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Gesund im umfassenden Sinn wird sich der Mensch fühlen, wenn im Beziehungsnetz Zug- und Druckspannung ausgeglichen sind.

6. Balance schaffen und halten

Schon so manche guten Vorsätze und Konzepte sind an der Realisierung gescheitert. Dauerhafte Verhaltensänderung ist schwierig. Was guten Muts in schmerzvollen Zeiten begonnen wird, ist oft vergessen, sobald der Schmerz nachlässt. Auch wenn jeder weiß, dass Prävention einfacher ist als Heilung. Wie kann sich jeder selbst motivieren, um einen Rückfall in altes Verhalten zu vermeiden? Ein Vorgehen in kleinen Schritten verspricht auf Dauer mehr Erfolg als der Wunsch, zu große Änderungen auf einmal bewältigen zu wollen. Die Angst vor Gesundheitsschäden oder vor Beziehungsverlust ist ein schlechter Motivator, um positive Änderungen in Gang zu setzen. Die Freude über die verbesserte Leistungsfähigkeit und das spürbar verbesserte Lebensgefühl nach Umsetzung der ersten Schritte motivieren dagegen stark. Doch Work-Life-Balance ist kein Zustand sondern ein immerwährender Lernprozess, der immer hinterfragt, korrigiert und mit dem Umfeld abgestimmt werden muss.

Literaturtipps:

- (1) Probst, G. J., Gomez, P.: Vernetztes Denken. Gabler 1993
- (2) Seiwert, L. J.: Balance Your Life. Piper 2004

Dr. rer. nat. Margret Richter, Jg. 1952, ist Apothekerin und Managementberaterin. Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Pharmazeutischen Industrie und elfjähriger Tätigkeit als Apothekenleiterin arbeitet sie seit 1996 als Beraterin, Trainerin und Moderatorin. Ihre Schwerpunkte sind Entwicklung von Szenarien, strategisches Management, Veränderungsmanagement, Gesundheitsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Sie bietet u.a. ein Coaching zum Thema Work-Life-Balance an.

Solidia - Managementberatung

Dr. Margret Richter
Saseler Str. 177e, 22159 Hamburg
Tel. 040-6447074, Fax 040-6444645
margret.richter@solidia.de, www.solidia.de