

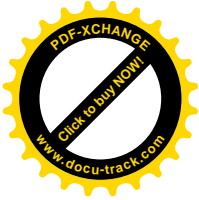


Vergessen Sie Work-Life-Balance!

„...und wie stellen Sie Ihre Work-Life-Balance her?“ Diese Frage gehört mittlerweile standartmässig zum Interview einer vielbeschäftigten Persönlichkeit. Analysiert man die Antworten, so lassen sich drei Typen herauskristallisieren: Typ A hat dazu nur ein mildes Lächeln übrig. Das tönt dann etwa so: „Das brauche ich nicht! Die Arbeit ist mein Leben, sie macht mir Spass. Ich liebe meinen Job. Ich arbeite immer und überall, auch nachts kommen mir gute Einfälle...“. Typ B versucht das Thema zu delegieren, sieht also mindestens eine gewisse Notwendigkeit. Vertreter dieses Typs geben freimütig zu, dass Frau und Kinder lauthals versuchen, ihre Work-Life-Balance herzustellen. Typ C schliesslich tut etwas, pflegt ein Hobby, liest, musiziert, treibt Sport, trifft sich mit Freunden, macht Aktivurlaub und hat sogar jeden Freitag Sex. Wer macht es richtig?

Unser Leben und Arbeiten bedeutet nicht selten Dauerstress. Dagegen muss man etwas tun, sofern einem die eigene Gesundheit wichtig ist. Das gilt übrigens auch dann, wenn man einen Traumjob hat. Selbst wenn Sie sich mit Ihrem hektischen Zwölfstunden-Arbeitstag inklusive anschliessender permanenter Erreichbarkeit absolut fit und glücklich fühlen, können Sie auf die Dauer ausbrennen. Das wissen wir spätestens seit Miriam Meckel nach ihrem Burnout den „Brief an mein Leben“ verfasst hat (erschieden im Rowolt Verlag, 2010).

Braucht es also Work-Life-Balance? Mir persönlich ist das mit dem Balanceakt suspekt. Ganz einfach, weil „Work“ unberechenbarer und „Life“ turbulenter geworden sind. Darauf hat man oft überhaupt keinen Einfluss. Wie soll eine Balance gewahrt werden zwischen zwei Bereichen, die sich ständig tiefgreifend verändern können? Ruhig und ausbalanciert ist unser Leben leider selten. Ausserdem sind uns Ruhe spendende Rituale wie beispielsweise der Kirchgang am Sonntag oder das Feierabendbier abhanden gekommen. Dafür hat man keine Zeit mehr, schliesslich muss man zu Hause Work-Life-Balance machen. Das ist ebenso absurd, wie „alles unter einen Hut“ packen zu wollen. Insbesondere den berufstätigen Müttern, will man diesen Unsinn immer wieder schmackhaft machen. Mir fällt dazu die Geschichte von „Hörbe mit dem grossen Hut“ ein (von Otfried Preussler, 1981 im Thienemann Verlag, Stuttgart/Wien erschienen). Hörbe ist ein kleines Waldmännchen mit einem riesigen multifunktionalen, wetterfesten und extrem dehnbaren Hut. Dieser Hut rettet ihm sogar das Leben, denn er kann ihn auch als Schiff gebrauchen. Das funktioniert nur im Märchen, im richtigen Leben gibt es diesen lebensrettenden Hut definitiv nicht. Kaufen Sie sich lieber einen coolen Sonnenhut, einen zweckmässigen Regenhut und vielleicht noch



eine warme Fellmütze. Damit sind sie besser ausgerüstet und sehen garantiert auch noch besser aus.

Das Konzept der Work-Life-Balance hat den unschönen Fehler, dass man sich noch mehr Stress mit aufregenden Hobbys, ambitioniertem Sport, Beziehungsarbeit bei einem Glas Wein und Kerzenlicht inklusive anschliessendem Schaumbad, pädagogisch wertvoller Familienzeit oder Power-Wellness-Weekends auflädt. Die positiven Effekte können sich gar nicht entfalten, weil wir uns nicht mehr auf die an sich entspannenden Aktivitäten konzentrieren, sondern versuchen sie irgendwo noch rein zu quetschen. In der Folge wird man gestresster, atemloser und unzufriedener dank Work-Life-Balance. Eine kleine Genugtuung für Typ A.

Work-Life-Balance macht nicht glücklich. Die beiden Lebensbereiche effektiver zu gestalten bringt nicht das, was wir wirklich dringend brauchen, nämlich mehr Gelassenheit, Musse und Behaglichkeit bei allem was wir tun. Gunter Frank und Maja Storch haben dazu den Begriff „Manana-Kompetenz“ geprägt (Das gleichnamige Buch ist eben im Piper Verlag erschienen, testen Sie Ihre Manana-Kompetenz unter www.manana-kompetenz.de). Es ist also eine Kompetenz, sich zu entspannen, locker zu lassen und zu spüren, was man wirklich braucht! Eine Kompetenz, die wir offenbar verlernt haben und lieber an Ehefrauen beziehungsweise teure Wellness-Hotels delegieren oder ganz einfach auf die Pensionierung verschieben. Das geht eine Weile gut, meistens rebelliert früher oder später unser Körper. Besser ist es, sich ein paar gut funktionierende Möglichkeiten zuzulegen, die den Dauerstress unterbrechen und zu Gelassenheit führen. Je nach Ihrer Konstitution, Ihrem Temperament und Ihren Bedürfnissen können diese Möglichkeiten variieren. Vielleicht ist es bei Ihnen Sport, vielleicht eher ein gutes Buch oder Sie schwören auf ein Mittagsschläfchen. Wichtig ist, man muss, darf und soll sich das täglich gönnen. Man sollte vielbeschäftigte Menschen also besser fragen: Wie haben Sie sich heute entspannt?