

Liebe  
Gut  
Mensch

# Balanceakt Leben

Arbeiten Sie noch? Oder leben Sie schon? Wenn der Job das Leben dominiert, knirscht es im täglichen Getriebe. Work-Life-Balance hilft, dass alles wieder läuft wie geschmiert. TEXT: THOMAS BISCHOF

**D**a ist er wieder. Der Untag. Kommt meistens gleich nach Sonntag. Wenn es blöd läuft, zieht er sich bis knapp vor den Samstag. Egal, endlich ist er vorbei und man hat sich nach Hause gerettet. Das gibt dir vorerst Berge: Berge von dreckigem Geschirr, schmutziger Wäsche und hässlichen, unbezahlten Erlagscheinen. Außerdem fängt in einer Stunde dein Spanischkurs an, und laufen wolltest du auch noch, aber eigentlich hast du nur Hunger und nichts anzuziehen. Etwas zärtlicher schaust du dir deine Frustkäufe im Kleiderschrank an und denkst: War da nicht noch was? Brauch ich nicht noch was? Wollte ich nicht noch was? Ach ja, ein erfülltes Leben.

Das ist aber gerade ziemlich aus dem Lot. Dafür hat man ganze Arbeit geleistet. In diesem Hamsterrad, in dem man untags läuft. So viele Ideen waren da im Kopf, so viel war geplant für eine glorreiche Zukunft, du musst nur aufpassen, dass dir die Möglichkeit dein Leben zu gestalten nicht flöten geht. Aber das ist nicht leicht im Hamsterrad. Dort gibt es

nur einen Job, und der ist Laufen: „Ich mach das ja nicht freiwillig, mehr oder weniger bin ich dazu gezwungen, schon allein wegen der Kohle“, sagt dann der Hamster. Auf der Flucht vorm Leben lockt die Überholspur: Schnelle Investments in den noch exotischeren Urlaub, vielleicht sogar ins lang beliebäugelte schnittigere Auto bringen einen Kick, den man mit Lebensqualität verwechselt, doch am Ende dieser Autobahn steht nur Leere und die Einsicht: „Too much work, no life.“

## Die Zusammenfassung heißt Disbalance.

Jeder mit einem fordernden Job kennt sie, aber sie gedeiht auch unter weniger Stress. Der Grund dafür liegt in den unaufhaltsam steigenden Anforderungen des, sagen wir, modernen Lebens. Im Job wird einfach mehr verlangt als früher, man arbeitet länger denn je. Außerdem ist Arbeit längst ein Synonym für Selbstverwirklichung. Der Beruf wird zur sozialen Heimat, Ally McBeal zeigt ja schon lange genug, wie das geht. Die gemeinsamen Probleme und Erfolge verbinden,

aber die Grenzen zwischen Job und Freizeit verschwimmen, und das setzt auch die Ruhezeiten unter Wasser.

Gewachsen sind auch die persönlichen Erwartungen, die Vision davon, was man alles schaffen will, und die Doppelrolle der Frauen hat ein paar Nebenrollen dazubekommen. Mütter sollen Powerfrau werden, Geliebte, Haushalts-Checkerin, und was es in der Art sonst noch gibt. Das stresst.

Aus. Sagen sich die Aussteiger und tun es. Das ist ihr gutes Recht, aber irgendwie auch billig. Schwieriger ist es, hier zu bleiben und das Baby trotzdem zu schauen. Das geht. Und wie?

Menschen sind dann glücklich, wenn ihre wichtigsten Lebensbereiche im Lot sind. Arbeit, Beziehungen, Körpergefühl und Sinnfragen. Wer mit sich im Reinen sein will, muss nicht sich, sondern seine Zeit vierteilen. Work-Life-Balance (WLB), eine Methode aus der Psychologie, hilft. Dabei geht es nicht darum, den einmal gefundenen Zustand zu zementieren, denn das „Balancing“ passiert täglich. Jeder Tag ist eine neue Chance, unseren





Wunschlos unglücklich? Dann werfen Sie doch Job, Freizeit, Beziehung und Körpergefühl auf die Waage und täuscheln ein bisschen herum.

Bewerbung, an ihren Ängsten und loten ihre Bedürfnisse aus.“

Nina ist eine von vielen in Dr. Pichlers Sprechzimmer, bei denen das Arbeits- und Lebensgleichgewicht schief hängt. Deshalb hat die Therapeutin vor zwei Jahren den Schwerpunkt auf die Work-Life-Balance gelegt: „Die Disbalance war früher eine Managerkrankheit, heute haben 40 Prozent meiner Klienten dieselben Probleme.“ Tendenz steigend.

**Der Balanceakt.** Grundsätzlich kennen die meisten von uns ihre Ziele und wie sie dorthin kommen. Trotzdem halten wir penetrant an allem fest, was uns vor Zufriedenheit bewahrt: an der unglücklichen Beziehung, dem unbefriedigenden Job oder dem stressigen Lebenswandel. Psychologen sagen, dass sich der Mensch erst verändert, wenn ihm nichts anderes übrigbleibt, wenn er von außen oder von einer Krankheit dazu gezwungen wird. Wir empfinden trotz allem bestimmte Aspekte der Beziehung oder des Jobs als ganz okay. Und wer zum mangelhaften Ist-Zustand keine echte Alternative hat, hält sich wenigstens an die kleinen Annehmlichkeiten. Erst wenn uns der Gewinn größer erscheint als das, was wir verlieren, beginnen wir was dagegen zu tun.

Was nicht heißt, dass es was nützt. Nur fünf Prozent der Menschen erfüllen sich ihre Wünsche. Diese Idealtypen wissen haarscharf, was sie wollen, und setzen alles daran es zu erreichen. Hindernisse und Chancen werden früh erkannt, stolpern sie trotzdem, rappeln sie sich blitzartig wieder auf und suchen nach einer anderen Lösung. Und das alles mit hoher Ausdauer und bis zur letzten Konsequenz.

Zielen näher zu kommen. Wenn wir wissen, wo genau sie liegen, was uns im Leben wirklich wichtig ist, sind wir am besten Weg, die Waage in uns stabil zu halten.

Klar, dass so was Kraft kostet. Man muss alte Gewohnheiten ablegen, im WLB-Jargon „Komfortzonen“ verlassen. Man muss sich von negativen Emotionen wie Frust oder Schuldgefühlen befreien, alte Wunden, so genannte „Räuberemotionen“ in den Griff kriegen und alle übrigen Bremsen und „Zeitkiller“ in Pension schicken. Kurz: Man muss sich auf seine Fähigkeiten zentrieren.

**Ein Blick in die Praxis.** Nina ist 23, nicht unattraktiv und lebt ihre sprachliche Begabung in einer Exportfirma für Baumwolle aus, wo sie mit afrikanischen Handelspartnern dealt. Eigentlich geht es ihr

gut. Seit vorigem Sommer pilgert sie so oft wie möglich zum Wellenreiten an die französische Atlantikküste und hat auch sonst einen ziemlichen Bewegungsdrang. Mit ihrer Familie klappt es, ihr Freund macht sie glücklich, nur ihr Job nervt.

Denn trotz ihrer Sportlichkeit hat Nina Rückenschmerzen, die sich kein Arzt erklären kann. Der Grund ihrer psychosomatischen Probleme sind nicht erfüllte Bedürfnisse und Ängste, vor Fehlern und Gruppen. Blöderweise sitzt sie in einem Großraumbüro. Als sie wieder mal heftig unter Druck steht, bestellt sie zwei LKWs Stoff zu viel und wird gekündigt.

„Bei Nina sind zwei der vier wichtigsten Lebensbereiche unbalanciert: Arbeit und Körper. Sie saß im falschen Job fest und von daher kamen auch ihre Rückenschmerzen“, analysiert Psychotherapeutin Karin Pichler. „Jetzt arbeiten wir an ihrer

Ziel Happy End. Wenn Ihre Träume platzen, schreiben Sie doch das Drehbuch um.

Wenn es sein muss, bekommt das Drehbuch zum Traum die nötige Wendung, die leichter zum Happy End führt. Wie wir alle haben auch die Balanceakteure viele Wünsche und Träume, aber sie erkennen die richtigen. Und die zu erfüllen reicht vollkommen zum Glück.

Übrigens, Ninas Rückenschmerzen waren eine Urlaubswoche lang völlig weg. Zuhause traf sie sie wieder. Deshalb hat sie mit Yoga begonnen und außerdem ein Vorstellungsgespräch bei der UNO. □



## Alles im Lot?

Oft lebt man jahrelang in grober Disbalance. Wenn der Leidensdruck zu groß ist und Sie nicht mehr allein zurechtkommen, sollten Sie sich Balancing-Maßnahmen überlegen. Die ersten Checkpoints:

- > Job – Überforderung, Unterforderung, falscher Beruf, High-Speed-Management, Stresssymptome
- > soziale Kontakte – zu wenig oder falsche Freunde, mühsame Pflichttreffen, kein Networking
- > emotionale Bindung – Gefühlsverarmung, keine „Quality Time“, Isolation
- > intellektuelle Entwicklung – fehlende „Countervailing Power“ bedeutet: ein intellektuelles Ernährungsprogramm als Gegengewicht zum Job, Wunsch nach „Sabbaticals“ (Berufsauszeit)
- > Gesundheit – falsche Ernährung, zu wenig Entspannung und Erholung, kein oder falscher Sport, psychosomatische Beschwerden
- > Spiritualität – innere Leere, Ruhelosigkeit, Anspannung, Wertekonflikte, keine Balance zwischen Zerstreuung und Sammlung

**Da gibt es Hilfe:** Dr. Karin Pichler hält „Balancing“-Sitzungen à EUR 40,-. Durchschnittlich empfohlene Dauer bei Balance-Problemen sind 10 Stunden. Infos unter: [www.psychology.co.at](http://www.psychology.co.at)

**Women In Balance**, ein Seminar mit Annemarie Hubmann und Sonja Rauschütz, MPA (Harvard University), in Wien.

WIB ist eine offene Gruppe mit maximal elf Teilnehmerinnen. Je ein Drittel des Seminars ist dem körperlichen Wohlbefinden, der geistigen Auseinandersetzung und der seelischen Ausgeglichenheit gewidmet. Es geht darum, sich mit den Fragen zu den vier Hauptlebensbereichen auseinanderzusetzen, sich auszutauschen und Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen bzw. diese spielerisch zu halten. Termine: 23. August und 18. Oktober 2003, Café Atelier Augarten, 1020 Wien. Infos: [www.viennapartners.com](http://www.viennapartners.com)