

Work-Life-Balance. Gibt es das überhaupt?

Das Konzept der „Work-Life-Balance“ plädiert dafür, die entgegengesetzten Bereiche Beruf und Privatleben in ein Gleichgewicht zu bringen. Doch können wir nach Hause kommen und die Arbeit einfach „vergessen“? Oder unsere eigene Persönlichkeit im Job zurückstellen? Die Antwort ist: Nein. Denn der Schlüssel zur Zufriedenheit liegt nicht etwa darin, einen räumlichen, zeitlichen, körperlichen oder seelischen Ausgleich zwischen Arbeit und Leben zu schaffen, sondern eine konstante innere Balance zu halten. So haben wir die Chance, auf ein gesundes, glückliches und ausgefülltes Leben.

Wenn wir über Work-Life-Balance reden, dann geht es im Allgemeinen um das Ziel, Leben und Arbeit in Ausgewogenheit zu bringen. Doch jedem, der beides strikt voneinander zu trennen versucht, fällt auf: So einfach ist das gar nicht. Genau hier liegt das Missverständnis:

Denn Bereiche wie Job und Leben (im Sinne des Privatlebens) sind keine widerstrebenden Felder. Dies wird allein durch die Definition des Begriffs Leben deutlich. Beschrieben wird es als *„Zustand, den Lebewesen gemeinsam haben und der sie von toter Materie unterscheidet [...]“* (Wikipedia vom 11.07.2016).

Leben & Arbeiten: was heißt das eigentlich?

Betrachten wir ‚Leben‘ im Vergleich zu ‚Arbeit‘ als einen lebendigen (nicht toten) Zustand, müsste im Sinne des Work-Life-Balance-Prinzips ‚Arbeit‘ das Gegenteil von ‚Leben‘ darstellen. Somit wäre der eigene Beruf etwas Totes, Nichtexistentes oder zumindest etwas, was mit dem Leben nichts zu tun hat.

Die Definition des Wortes Arbeit legt jedoch etwas ganz anderes nahe: Sie wird als Tätigkeit verstanden, mit dem wir unseren Lebensunterhalt bestreiten, aber auch als Prozess des Tuns, Handelns und Denkens, der auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist. Da nur lebendige Wesen agieren und denken können und diese Eigenschaften ein wesentlicher Teil unserer Arbeit sind, muss Leben im Umkehrschluss Bestandteil der Arbeit sein.

Aspekte wie der Kontakt mit Menschen, der gegenseitige Austausch, Lernen und Weiterentwicklung, Spaß und Freude, Erfolgserlebnisse, Ausprobieren, Sinnstiftung und Abenteuer zähle ich als Coach genauso zur Arbeit wie zum Privatleben. Sollten wir also wirklich davon ausgehen, dass diese Bereiche nur wenig miteinander zu tun haben? Dann dürften wir das angestrebte Ziel des „Balance-Haltens“ in unserem Leben nicht erreichen.

Was macht uns wirklich krank?

Das sind ganz sicher nicht allein die Rahmenbedingungen, beispielsweise am Arbeitsplatz. In über 15 Jahren Beratungstätigkeit in der Rehabilitation habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die ihren Job nicht mehr als ‚lebendig‘, sondern als einengend, belastend und durchaus krank machend erleben. Im Rahmen der Beratung wurde meist sehr schnell deutlich: Der Grund für diese Gefühle ist selten der Beruf selbst, sondern häufig die eigenen (unerfüllten) Erwartungen an den Arbeitsplatz.

Wenn Arbeitsumfeld, Tätigkeit und Beziehung zum Chef oder den Kolleg/innen nicht mehr den eigenen Vorstellungen entsprechen, wird selten das eigene Verhalten hinterfragt, sondern die Rahmenbedingungen. Aus der eigenen Unzufriedenheit heraus entsteht somit ein Denken, das die Arbeit abwertet. Dieses Denken ist der Grund für ein Unwohlsein.

Zweifelsohne führen schlechte Arbeitsbedingungen wie unzulängliches Führungsverhalten, mangelnde Kommunikation oder unzureichende Wertschätzung dazu, dass viele Menschen ihren Job und ihr Arbeitsumfeld negativ bewerten. An dieser Stelle setzt das Konzept der Work-Life-Balance an.

Unser Unwohlsein ausschließlich auf die Rahmenbedingungen zu schieben, ist für mich allerdings kein hilfreicher Ansatz. Indem wir uns ein Idealbild davon schaffen, wie die Dinge sein könnten, gehen wir in die Denkfalle. Denn die Rahmenbedingungen sind nun einmal so, wie sie sind. Wenn wir beispielsweise weiterhin erwarten, dass wir mehr Lohn, einen freundlicheren Chef oder bessere Kolleg/innen bekommen, werden wir logischerweise unzufrieden und unglücklich. Diesen Umstand kann dann auch ein ausgefülltes Privatleben nicht mehr ausgleichen.

Wie finden wir Balance am Arbeitsplatz?

Gesünder ist es, bereits am Arbeitsplatz in die Balance zu gehen und damit zu beginnen, die Dinge zu verändern, die uns unwohl stimmen. Da hilft es häufig, zu reden und Missstände anzusprechen. Das bedeutet nicht, eine Revolte anzuzetteln! Hilfreicher ist es, im Gespräch auf die Augenhöhe zu gehen, die wir auch vom Chef und den Kolleg/innen erwarten, und unsere Wünsche und Bedürfnisse konkret zu formulieren.

Sollten wir uns das allein nicht zutrauen, können wir uns Unterstützung von betriebsinternen oder externen Stellen und Berater/innen suchen. In einem Coaching beispielsweise können wir unsere Verhaltensmöglichkeiten checken und uns dahingehend Feedback holen, ob wir mit dieser oder jener Strategie auf einem zielführenden Weg sind.

Wir haben die Chance, neue Verhaltensmöglichkeiten kennen zu lernen und diese im geschützten Rahmen auszuprobieren. Anstatt die Verantwortung den Rahmenbedingungen zu geben, treten wir die Flucht nach vorn an. Möglicherweise bringt eine solche Entwicklung auch eine berufliche Veränderung mit sich. Eine, die wir uns vielleicht schon lange gewünscht haben, oder die aufgrund unserer Gesundheit notwendig oder förderlich wäre.

An einem neuen Arbeitsplatz können wir vielleicht endlich motiviert und neugierig unsere Erfahrungen und Kompetenzen einbringen. Aber auch unsere gute Absicht, an einem gelingenden Miteinander mitzuwirken.

Erst im Ganzen geht es leichter

Zu alt für eine neue Stelle? Diese Angst begegnet mir häufig. Sie ist verständlich, aber oft unbegründet. Veraltet ist eventuell unsere Strategie der Selbstvermarktung! Auch daran können wir arbeiten. Mein Appell an die Menschen, die ich in solchen Fällen berate: „Schicken Sie nicht einfach nur eine Bewerbungsmappe. Gehen Sie in die Offensive und stellen Sie sich sofort persönlich vor, um einen ersten persönlichen Eindruck zu hinterlassen.“

Als Beraterin in der Rehabilitation und als Coach habe ich die Erfahrung gemacht: Work-Life-Balance gibt es nicht. Sicherlich aber eine Life-Balance. Es ist nicht möglich, Menschen in

zwei Hälften zu teilen. Durch meine berufliche und persönliche Prägung verstehe ich den Menschen als ganzheitliches Wesen. Wir nehmen uns immer und überall mit hin, mit all unseren Bedürfnissen, Wünschen und Eigenarten und vor allem: mit unseren unterschiedlichen Rollen.

Meine Vorstellung ist es, ein gesundes Ganzes zu schaffen und all unsere Rollen in Einklang miteinander zu bringen. Wenn es uns gelingt, in diese Richtung umzudenken, (er)leben wir uns in unserer Gesamtheit: authentisch, kongruent, integer und in innerer Balance. Im beruflichen Kontext gilt dann auch: Je mehr wir am Arbeitsplatz zeigen können, was uns kompetent und einzigartig sein lässt, umso eher klappt es auch mit dem Ziel einer ganzheitlichen psychophysischen Gesundheit.

Barbara Hoffmann, im Juli 2016

Diplom Sozialarbeiterin

Reha-Sozialberaterin

Systemischer Coach

Herringhauser Str. 17

32130 Enger

www.hoffmann-coaching.de

info@hoffmann-coaching.de

[...last but not least:](#)

Ganz herzlichen Dank für die tolle Zusammenarbeit an [Gaby Rejschek-Wehmeyer](#) (Lektorat)!!!