

Gedanken zu "Work-Life-Balance"



Ausgangsfragen:

Welche Möglichkeiten gibt es die eigene Work-Life-Balance zu finden und zu erhalten?
 Wie kann der wachsende Druck, dem wir am Arbeitsplatz begegnen, gemeistert werden?
 Wie können Beruf/Finanzen, Familie und soziale Kontakte, Gesundheit und Fitness sowie Lebenssinn und Vision erfolgreich in das Lebenskonzept integriert werden?

Dazu einige Gedanken:

Um Antworten auf diese (Zeit-)Fragen zu finden, muss man etwas weiter ausholen: Wir leben in einer (Arbeits-)Welt der zunehmenden Getriebenheit, welche durch die Globalisierungswelle einen gewaltigen Schub bekommen hat. Die Arbeitswelt hat sehr viel Macht über uns. Das ist in unserer Kultur nicht neu. Neu ist, dass wir diese Macht beginnen infrage zu stellen, nach Alternativen Ausschau zu halten. Wir beginnen, der durch Tugend und Moral (Pflicht) bislang uneingeschränkten Vorherrschaft des Wertes Arbeit eine neue Kraft entgegenzustellen, nämlich Gesundheit und Lebensqualität als neuen Wert zu entdecken.

Die Gefahr liegt darin, dass wir in diesem Prozess der Balancesuche nicht wirklich etwas Neues, Hilfreiches finden, sondern nur in eine Spirale des "mehr desselben" kommen. Und damit letztlich noch mehr aus der Balance geraten. Denn die sogenannte "Wellness- oder Gesundheitswelle" wird in erster Linie vom Business getragen und nicht von einer verantworteten Hilfe zur Sinn- bzw. Selbstfindung. Dh. sie weckt zwar an der Oberfläche die Sehnsucht nach Wohlbefinden, Gesundheit und Balance, "verkauft" diese auch an die Gruppe derer, die sich Wellnessurlaube etc. leisten können. Aber sie löst unser Problem keinesfalls an der Wurzel. Denn ob ein tiefgreifendes, dauerhaftes Lebenssinn- und Balancegefühl käuflich ist, ist mehr als fraglich. Unter Zeitdruck hetzen wir von einem Wellnessseminar zum anderen, erleben kurzzeitig vielleicht Entspannung und Harmonie. Aber zwei Tage später am Arbeitsplatz ist das alles wieder weg, weil es in uns nicht wirklich was bewirkt, verändert, entwickelt hat. Denn die Entwicklung um die es geht, braucht Selbstentwicklung, das braucht Selbsterfahrung und Reflexion.

Was wir brauchen, ist etwas, das uns unter diese Oberfläche führt. Was uns erkennen lässt, was wir tun, und wie wir uns in diesem Prozess der äußerlichen Balancesuche genau diese selbst vermiesen. Es braucht Selbsterkenntnis, Selbstbewusstheit und Selbstverantwortung. Letztere haben wir in fast allen Lebensbereichen abgegeben und institutionalisiert. Unsere Kinder werden von institutionsfrustrierten LehrerInnen und ErzieherInnen erzogen, unsere Eltern laborieren an ihren Zivilisationskrankheiten, unsere Großeltern warten in den Altenheimen auf den Tod. Für unsere Gesundheit sind die Ärzte und das staatliche Gesundheitssystem zuständig, für unsere Ablenkung die Unterhaltungsindustrie, für unser Wohlbefin-

den das Wellnessbusiness. Damit sind wir selbst frei. Frei wofür? In erster Linie frei für die Arbeitswelt. Frei, um uns krank zu schufteln, von der Medizinindustrie arbeitsfähig und später am Leben gehalten zu werden und schließlich in einem Altenheim dahinzusiechen.

Wo soll da Platz sein für ein erfüllendes Sinn- und Lebensgefühl? Denn dieses entsteht dort, wo das Leben zuhause ist, wo das Kind am Busen der Mutter saugt, wo sich Menschen lieben und (wertschätzend) streiten, wo der Vater mit seinem Sohn Fussball spielt und ihm von seiner Kindheit und Jugend erzählt, wo Männer wie Frauen Aufgaben erfüllen, die sinnvoll erlebt werden, die eine gewisse Befriedigung, Erfüllung schaffen. Das lebendige, basale, vitale Leben hat kaum mehr Platz in unserer Gesellschaft.

Die Großväter sitzen nicht mehr am Abend mit ihren Enkeln auf der Hausbank und erzählen ihnen, wie sie als Kinder Grillen gefangen haben. Die Väter sind in den Institutionen und Unternehmen oder hinter ihren PCs abhanden gekommen. Wann hat ein Junge schon noch die Möglichkeit, in die Augen seines Vaters zu schauen und einen liebenden Blick zu erhaschen? Wann hört ein Kind von seiner Mutter: "Ich hab´ dich lieb!" Oder: "Schön das es dich gibt!" Wann und wo und vom wem lernen unsere Kinder, dass Menschsein miteinander umgehen, einander zuwenden und wertschätzen bedeutet?

Wenn Menschen und vor allem Kinder und Jugendliche wieder die Chance bekommen, mit diesem basalen Lebensgefühl in Kontakt zu kommen, dann bekommt unsere Gesellschaft wieder eine Chance aus dem Teufelskreis der Getriebenheit und sinnentleerter Äußerlichkeiten auszusteigen bzw. diesen Abhängigkeiten nicht mehr zu verfallen. Dazu braucht es Mut und eine neue Form, das Leben leben zu lernen.

Wenn wir unseren Kindern wieder die Chance geben, zu lernen, dass ein Spiel aus dem Nichts heraus entwickelt, mehr Spaß bereiten kann, als ein Schrank voll Computerspiele, dann beginnt eine neue Lebensweise. Wenn Menschen begreifen, dass ein Jahr Familie zu leben, die Gemeinschaft zu spüren, mehr Sinn macht, als elf Monate zu schufteln um dann ein Monat einen teuren Urlaub buchen zu können, dann beginnt eine andere Lebensweise. Wenn Eltern mit ihren Kindern an der Hand barfuß über eine frisch gemähte Wiese wandern und auf einem sonnengewärmten Felsen einen Apfel teilen, dann beginnt eine neue Lebensweise. Wenn (Ehe-)Paare lernen, sich am Abend gegenseitig eine Fussmassage zu geben, als andauernd in die Glotze zu starren, dann beginnt eine neue Lebensweise. Wenn sich ArbeitskollegInnen gegenseitig daran erinnern ein kurze Pause zu machen und gemeinsam ein paar Bewegungsübungen ausführen, dann beginnt eine neue Lebensweise. Wenn ein Vater um siebzehn Uhr den PC zuklappt und sagt, er holt jetzt sein Kind vom Hort ab und KollegInnen und ChefIn Verständnis dafür haben - und ganz besonders auch dann, wenn sie kein Verständnis dafür haben -, dann beginnt eine neue Lebensweise. Wenn Menschen wieder lernen, sich an einem Sonnenstrahl zu erfreuen, der durch die taubenetzten Blätter eines Strauches glitzert oder an einer Blüte die sich der Maisonne öffnet, dann beginnt eine neue Lebensweise.

Dazu braucht es Bewusstheit, Bescheidenheit, Klarheit und Mut. Das gilt es zu lernen. Dazu braucht es gelegentlich auch entsprechende Lernkontexte und Unterstützung (Selbsterfahrung, Coaching etc.). Wer sich Wellnessoasen leisten kann, mag sich zwar kurzzeitig entspannen und erholen. Nachhaltige Balance braucht aber die Arbeit am eigenen Lebenskonzept, die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, das Finden und Erkennen des Wesentlichen, des Lebenssinns.

Das Weitverstreute wird zu einem Ganzen, wenn es zu einer Mitte findet und gesammelt wird, denn erst durch eine Mitte wird das Viele wesentlich und wirklich. Und seine Fülle erscheint uns dann als einfach, fast wie wenig, wie ruhige Kraft auf Nächstes hin und nahe dem, was trägt. Um Fülle zu erfahren oder mitzuteilen, muss ich daher nicht alles Einzelne haben, sagen, tun. Wer in die Stadt gelangen will, tritt durch ein einziges Tor, wer eine Glocke einmal anschlägt, bringt mit dem einen Ton noch viele andere zum klingen. Und wer den reifen Apfel pflügt, muss dessen Ursprung nicht ergründen. Er hält ihn in der Hand und isst. (frei nach Bert Hellinger).

Das Lebendige ist einfach, das Einfache ist lebendig. Darin liegt die Balance. Und der Sinn.

Siehe vertiefend dazu auch meine Artikel:

- Zeit ist Geld?
- Selbstmanagement-Übungen
- Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung

in: www.wimmer-partner.at

Karl Wimmer

Linz, im Mai 2004

Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Berater, Trainer, Coach und Psychotherapeut; Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

e-Mail: karl@wimmer-partner.at

Internet: www.wimmer-partner.at