

# Leben und Arbeiten – Ein Balanceakt

| Christa Beyrer



Das Thema „Work-Life-Balance“ kommt zusehends auch im Gesundheitswesen in den Fokus der Aufmerksamkeit. Zahlreiche Studien belegen, dass unter anderem Menschen, die in sozialen und medizinischen Berufen tätig sind, gefährdet sind, an Burn-out zu erkranken. Eine gesunde Work-Life-Balance kann hier helfend entgegenwirken.

**W**ork-Life-Balance wird oft durch eine sehr stereotype Auffassung verstanden: nämlich weniger zu arbeiten, dafür mehr zu leben. Dabei wird Leben meist mit Freizeit gleichgesetzt. Eine Vorstellung, die in der Regel (zumindest langfristig) weder erfüllend, noch praktisch für die meisten Menschen umsetzbar sein dürfte. Zudem scheint es unsinnig, Arbeiten und Leben als zwei Pole einer Dimension zu betrachten. Vielmehr geht es darum, den Bereich Arbeit sinnvoll in sein Leben zu integrieren. „Work-Life-Integration“ würde dem eigentlichen Sinn der Sache näherkommen.

## Worum geht es?

Sich mit dem Thema Work-Life-Balance zu beschäftigen, stellt letztendlich einen Prozess der Sensibilisierung und des Respektierens eigener Grenzen, Bedürfnisse und Prioritäten dar. Je besser der Zugang und Kontakt zum eigenen Selbst (wieder) wird, umso mehr stellt sich eine natürliche Ausgewogenheit von Arbeit, Freizeit, Familie etc. ganz von alleine ein.

Zu oft sind wir im Alltag damit beschäftigt, Erwartungen und Anforderungen zu genügen anstatt auf eigene Bedürfnisse zu achten. Wir bemühen uns, der perfekte Zahntechniker zu sein und dabei erkennen wir nicht, wie wir über eigene Grenzen gehen und Entscheidungen treffen, die uns nicht gut tun. Wenn wir hingegen in Kontakt mit unseren Be-

dürfnissen sind, was wir (also damit was unser Kopf, unser Körper und unsere Seele brauchen), sind wir besser in der Lage, auch mal Nein zu sagen. Nein zu sagen bei übermäßigen Forderungen und Erwartungen von außen, aber auch Nein zu sagen zu inneren Antreibern (z. B. „du musst mehr leisten“).

## Die individuell richtige Balance

Der Weg zu einer guten Work-Life-Balance kann nur über die eigene Individualität führen: durch Berücksichtigung von Lebenssituation, Zielen und Visionen, Energiehaushalt, Persönlichkeitsstruktur, innere und äußere Ressourcen etc. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass diese Balance auch nichts Statisches sein kann, sondern sich immer wieder neu einstellen muss, abhängig von den jeweiligen, eben genannten Faktoren.

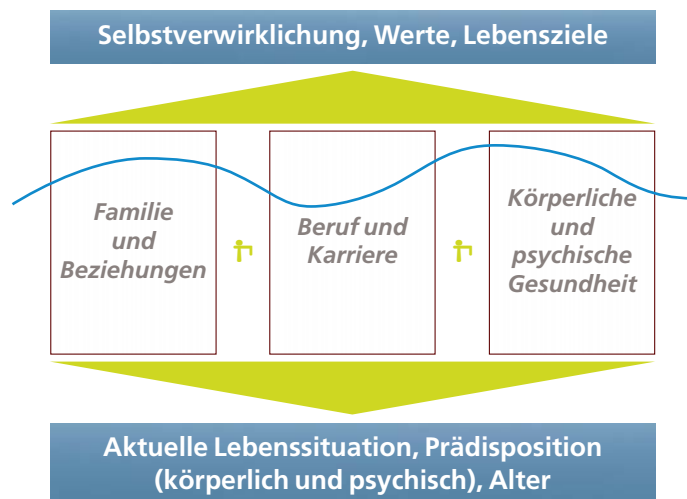
Es stellt sich also nicht die Frage nach der „richtigen“ Work-Life-Balance, sondern vielmehr nach der „individuell richtigen“ Balance. Letztendlich geht es immer wieder darum zu erkennen, wann Grenzen erreicht sind und sich Energien wieder verschieben müssen – oder besser – wollen: Beispielsweise weniger zu arbeiten, dafür mehr Zeit mit der Familie zu verbringen; möglicherweise aber auch mehr zu arbeiten, weil die Kinder groß und selbstständig geworden sind. Nur durch eine dynamische Balance können wir sicherstellen, dass Bedürfnisse aus den unter-

schiedlichen Bereichen unseres Lebens (Arbeit, Familie, Freizeit, Gesundheit etc.) erfüllt werden und wir nicht ausbrennen, weil wir einen Bereich auf Kosten anderer überstrapazieren.

Wesentlich dabei ist auch, dass unsere Ziele in einzelnen Lebensbereichen kongruent sind mit unseren langfristigen Visionen, Lebenszielen und Werten. Denn diese „versorgen“ uns mit einer enormen Kraft und Motivation, Lebensumstände zu ändern, Entscheidungen zu treffen und aus eingefahrenen Gleisen herauszukommen, um neue Wege einzuschlagen. Letztendlich muss für eine aktuelle Balance die jeweilige Lebenssituation, das Alter und die persönliche Prädisposition (körperlich wie psychisch) berücksichtigt werden. Das Schaubild macht den Zusammenhang einzelner Lebensbereiche und der daraus resultierenden Balance deutlich (siehe Grafik auf Seite 18).

## Familie und Beziehungen

Zum Bereich „Familie und Beziehungen“ zählen alle Aktivitäten für soziale Kontakte, innerhalb und außerhalb der Familie. Zeit für Kinder und der gemeinsame Familienurlaub zählen ebenso dazu wie ein Feierabendbier mit einem Freund oder ein romantisches Abendessen zu zweit. Ein erfülltes Privatleben mit tragfähigen Beziehungen ist eine unverzichtbare Quelle für Energie und emotionale Stabilität. Oft wird diese wichtige Säule zugunsten des Berufes



Individuelle Balance-Kurve = soll langfristig über alle Bereiche ausgeglichen sein. © Christa Beyrer, 2009

vernachlässigt – das zusehends wachsende Ungleichgewicht wird oft dann erst sichtbar, wenn es beruflich Rückschläge gibt: wenn man den Job verliert, wenn man aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten muss, wenn die Praxis pleite geht. Private Beziehungen stellen – gerade in Zeiten von Krisen und Veränderung – eine wichtige Stütze dar, die dabei helfen, schwere Zeiten gut durchzustehen. Beziehungen können allerdings nur dann erfüllend und tragfähig sein, wenn man dafür auch Zeit investiert. Nur so kann Vertrauen, Nähe und gegenseitige Unterstützung entstehen.

### Beruf und Karriere

Dieser Lebensbereich beschreibt die Zeit unseres Tages, die wir für unseren Beruf, unsere Aus- und Weiterbildung oder ehrenamtliches Engagement verwenden. Gerade Unternehmer, darunter auch Laborinhaber, laufen Gefahr, sich im Lebensbereich Beruf zu verlieren. Ein Zusammenspiel von Leidenschaft für den Beruf, Existenzängste, Ansehen und persönliche Macht und Verantwortung mögen die Gründe dafür sein. Gerade bei Berufen, in denen man persönliche Werte und Ziele verwirklichen kann, scheint die Grenze zwischen Erfüllung und Erschöpfung oft nur hauchdünn zu sein. Umso wichtiger ist die Fähigkeit zu erkennen, wann einem der Beruf Energie gibt („Flow-Erlebnis“) und wann er einem Energie nimmt (langfristig Burn-out). Der einzige Weg, diese schmale Gratwanderung gut zu meistern, ist es, fortwährend zu überprüfen, wie Zeit

und Energien verteilt sind, wo Grenzen erreicht und Bedürfnisse (eigene und die von anderen) nicht mehr erfüllt sind. Spätestens, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Kinder nur noch auf Bildern heranwachsen zu sehen, sollten Sie überlegen, ob Sie Ihre Prioritäten richtig erkennen. Oder wenn Sie sich dabei ertappen, nur durch die Hilfe von Medikamenten richtig arbeitsfähig zu sein, ist es an der Zeit, Ihre Entscheidungen zu hinterfragen.

### Gesundheit

Zum Lebensbereich „Gesundheit“ zählt alles, was im engeren und weiteren Sinn dem Erhalt unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch, dient. Zeit für gesunde Ernährung, für ein spannendes Buch, eine Meditation oder Sport sind Beispiele für diesen Lebensbereich. Gerade Sie wissen, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist. Techniker sind aber auch gefährdet, mehr an die Gesundheit und Ästhetik ihrer Patienten als das eigene Wohlbefinden im Fokus ihrer Aufmerksamkeit zu haben. Die eigenen Bedürfnisse dürfen nicht auf Kosten anderer Menschen missachtet oder ignoriert werden. Den Bereichen Freizeit, Erholung und Ruhe muss im Rahmen einer guten Work-Life-Balance unverzichtbar der angemessene Stellenwert eingeräumt werden. Wer viel und intensiv arbeitet, braucht Pausen, braucht Urlaub und braucht Erholung – das nötige Maß davon herauszufinden, liegt in der Verantwortung jedes einzelnen.

### Die individuelle Balance-Kurve

Ein wichtiger Schritt in Richtung Work-Life-Balance ist es, sich bewusst zu machen, dass man – so schwierig es auch erscheinen mag – kein Opfer seiner Umstände ist, sondern immer Gestaltungsraum für die einzelnen Bereiche seines Lebens hat. Selbstverständlich ist der Gestaltungsfreiraum, den man in einem System genießt, stark von der Rolle abhängig (z.B. Laborinhaber oder Angestellter; Vater von drei Kindern oder Single). Wer nach Freiräumen Ausschau hält, wird auch welche finden – auch wenn diese nicht groß sind. In anderen Bereichen sind sie vielleicht dafür umso größer. Das Wichtigste für eine gute Work-Life-Balance ist, dass jeder seine individuelle Balance findet und dass diese Balance langfristig ausgeglichen ist. Kurzfristig wird es immer wieder zu Ungleichgewicht kommen – durch Phasen intensiver Arbeitslast, durch Krankheiten, durch unvorhersehbare Ereignisse. Ein gesunder Mechanismus hat genügend Ressourcen, temporäres Ungleichgewicht zu kompensieren.

Oft werden als Kriterien für Erfolg lediglich betrachtet, wie ausgelastet das eigene Labor ist, wie viele Mitarbeiter man eingestellt hat, wie viel Gewinn der Einsatz bringt – dabei wird oft vergessen, dass der berufliche Erfolg sehr schnell vorbei sein kann, wenn man krank wird, durch äußere Umstände in finanzielle Krisen gerät, sein soziales Netz verliert. Immer dann, wenn man in existenzielle Krisen gerät, erkennt man, auf welchem dünnem Seil man oft lange Zeit getanzt hat und wie wenig man auf mehr oder weniger deutliche Signale, die die Krise angekündigt hatten, geachtet hat. Letztendliche Sicherheit für Erfolg gibt es nie – wir können jedoch die Wahrscheinlichkeit für nachhaltigen Erfolg maßgeblich gestalten. Indem wir unter anderem fortwährend darauf achten, dass wir im Gleichgewicht leben.

## kontakt.

### Christa Beyrer

Diplom-Psychologin, Beraterin und Coach bei dentalogue consulting GmbH – Beratung für Zahnarztpraxen Rosental 6, 80331 München