

Die Balance im Leben finden

Angela Kissel

Die Zahl der Berufstätigen mit psychischen Problemen steigt. Grund ist nicht nur der erhöhte Arbeitsdruck in vielen Unternehmen. Meist liegen die Ursachen auch im privaten und persönlichen Bereich – die Lebensbalance ist im Ungleichgewicht. Eine Vision vom Lebensglück sorgt für den nötigen Ausgleich.

Abschalten, einfach mal scheinbar nichts tun – das fällt vielen beruflich stark engagierten Frauen und Männern schwer. Unruhe packt sie, wenn an Sonn- und Feiertagen plötzlich kein Handy mehr klingelt. Denn dann steigen in ihnen häufig – ganz unverhofft – seltsame Fragen empor. Fragen zum Beispiel wie: Wofür schufte ich eigentlich tagein, tagaus? Macht mir meine Arbeit Spaß? Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden? Wer sind eigentlich meine Freunde?

Gefährliche Fragen! Denn wenn wir auf sie keine befriedigenden Antworten finden, gerät unser seelisches Gleichgewicht schnell ins Wanken. Und sind diese Fragen erst einmal aufgetaucht, können wir sie nicht mehr abschütteln. Wir können sie bestenfalls für einige Zeit betäuben – zum Beispiel mit Arbeit, Alkohol oder hektischer Betriebsamkeit. Des-



halb versuchen viele Menschen, diese Fragen erst gar nicht in sich aufsteigen zu lassen. Sie verplanen ihre Freizeit wie ihre Arbeitszeit, ein Termin jagt den anderen. Schnell wird so auch aus der freien Zeit gefüllte Zeit.

Mehr Eigenverantwortung gefragt

Die Folgen sind unübersehbar. Die Zahl der Berufstätigen mit psychischen Belastungen oder gar Erkrankungen steigt und steigt. Und regelmäßig lautet die Begründung: Die Arbeitsbelastung in den Betrieben ist gestiegen. Das stimmt! In den meisten Betrieben geht es heute hektischer zu als früher. Zudem sind viele Beschäftigungsverhältnisse fragiler geworden. Angefangen bei den Geringqualifizierten, die heute vielfach nur noch Minijobs und Jobs bei Zeitarbeitsfirmen finden, bis hin zu den Hochqualifizierten, die in den ersten Berufsjahren oft nur noch Zeitverträge erhalten.

Doch hierin allein die Ursache für die steigende Belastung zu sehen, das greift zu kurz. Denn in unserer modernen Gesellschaft werden wir mit zahlreichen neuen Anforderungen konfrontiert: Wir sollen mobil und stets erreichbar sein. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden, damit unsere Arbeitskraft gefragt bleibt. Auch um unsere Alters- und Gesundheitsvorsorge müssen wir uns stärker selbst kümmern. Überall wird von uns mehr Eigenverantwortung gefordert. Und überall werden wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert, von denen wir oft noch nicht wissen, wie wir sie bewältigen sollen. Schließlich sind sie neu. Also brauchen wir Zeit, um neue Lösungswege zu entwerfen.

Immer häufiger geraten wir heute zudem in Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen. Ziehe ich nach Hamburg um, weil ich Karriere machen möch-

te, oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 200 Euro pro Monat fürs Alter oder fahre ich zwei Mal pro Jahr in die Karibik? Will ich mit meinem Partner Kinder kriegen oder ist mir meine Unabhängigkeit wichtiger? Bei all diesen Fragen müssen wir uns in der Regel entscheiden. Denn es ist eine Illusion anzunehmen, alles ist zugleich möglich. Wenn ich heute in Frankfurt und morgen in London arbeite, während mein Partner in Shanghai an seiner Karriere bastelt, ist es schwer, zeitgleich gemeinsam eine stabile Liebesbeziehung und Familie aufzubauen.

Entscheidungen werden oft aufgeschoben

Solche Entscheidungen zu treffen, fällt vielen Menschen schwer. Wer sich für etwas entscheidet, muss andere Möglichkeiten verwerfen. Wer „Ja“ sagen möchte, muss auch „Nein“ sagen können. Dies gelingt aber nur, wenn man weiß, was einem wirklich wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie vergessen. Denn diese Vorsätze sind nicht in einer Lebensvision verankert.

Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist nie dringend:

- Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit.

- Es ist nie dringend, mit den Kindern zu spielen. Es wäre aber für sie wichtig.

- Es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.

- Es ist nie dringend, sich zu fragen: „Welche Ziele habe ich im Leben?“ Es wäre aber wichtig, damit wir nicht in eine Sinnkrise geraten.

Weil die wirklich wichtigen Dinge nie dringend sind, schieben viele sie ständig vor sich her. Oder he-

gen die Illusion, sich dafür Zeit zu nehmen, aber erst wenn sie alles andere erledigt haben. Das erweist sich meist als Trugschluss. Die einzige Konsequenz: Wir führen zunehmend ein Leben im High-Speed-Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein (noch) gefüllteres Leben, aber kein erfülltes Leben.

Weniger feste Strukturen vorhanden

Dass heute mehr Berufstätige als früher unter einer großen psychischen Anspannung stehen, liegt auch an fehlenden Unterstützungssystemen. Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Familien mit drei, vier Kindern gang und gäbe. Und wenn der Nachwuchs erwachsen war und selbst eine Familie gründete, geschah dies meist in einer relativen Nähe zum Elternhaus – wenn nicht gar am selben Ort. Entsprechend groß war das familiäre Unterstützungssystem, aber auch der über Jahrzehnte gewachsene Freun-

deskreis, auf den man sich im Bedarfsfall stützen konnte. Heute dominieren im großstädtischen Raum die Singlehaushalte – auch weil die (Liebes-)Beziehungen brüchiger geworden sind. Und die klassische Vater-Mutter-Kind-Familie ist in den Ballungsräumen fast schon die Ausnahme. An ihre Stelle sind Alleinerziehende mit Kindern und Patchworkfamilien getreten. Und Verwandte, auf die man im Bedarfsfall zurückgreifen konnte, sind rar geworden oder wohnen Hunderte von Kilometern entfernt. Wegen der fehlenden Unterstützungssysteme werden oft schon Kleinigkeiten zu einem Stress verursachenden Problem: zum Beispiel das Paket, das auf der Post abgeholt werden muss, oder der angekündigte Besuch eines Handwerkers.

Die Balance im Leben wahren

Bezogen auf ihre berufliche Laufbahn haben die meisten Menschen eine klare Vorstellung. Anders sieht es in den Lebensbereichen *Sinn/Kultur/Stille, Körper/Gesundheit* und *Soziales Leben* aus. Hier fehlen häufig

klare Ziele. In der Alltagshektik übersehen wir zudem oft, dass die vier Lebensbereiche in einer Wechselbeziehung miteinander stehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich *berufliches Leben* längerfristig überbetont, auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft. Wer krank ist, kann weder sein Leben in vollen Zügen genießen noch ist er leistungsstark. Wer in einer Sinnkrise steckt, ist weder lebensfroh noch kann er seine volle Energie auf seinen Job verwenden. Denn hinter all seinem Tun steht die Frage „Was soll das Ganze?“. Wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, müssen wir also für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Dies gelingt uns nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben.

Eine solche Lebensvision ist wichtig, wenn wir unsere (see-lische) Gesundheit und somit unsere Leistungskraft und Lebensfreude bewahren möchten. Das erkannte vor fast 20 Jahren bereits der Zukunftsforscher Leo A. Nefiodow, der in seinem Buch „Der sechste Kondratieff“ un-

ter anderem schrieb: „Nach der Informationstechnologie wird in den kommenden 40 bis 60 Jahren das Thema Gesundheit nicht nur der Wachstumsmotor der Wirtschaft, sondern auch das zentrale gesellschaftliche Thema sein“. Dass dies zutrifft, zeigt sich unter anderem darin, dass in der medizinischen Forschung zunehmend das Thema *Salutogenese* an Bedeutung gewinnt: also die Frage: Warum bleiben gewisse Menschen gesund, obwohl sie in ihrem Leben den selben gesundheitsbelastenden Faktoren ausgesetzt sind wie viele erkrankte Menschen? Und damit verbunden ist die Frage: Wie kann man die Widerstandskraft von Menschen so stärken, dass sie gesund bleiben, selbst wenn sie beruflich oder privat großen Belastungen ausgesetzt sind?

Gelassenheit und Zuversicht

Eine zentrale Erkenntnis dieser Forschung ist: Ob uns etwas krank macht, hängt auch davon ab, wie wir auf die Herausforderungen, vor die das Leben uns stellt, reagieren: eher passiv oder ängstlich mit der Grundhaltung „Das schaffe ich nicht“? Oder eher selbstbewusst und getragen von der Zuversicht „Irgendwie schaffe ich das schon, denn in meinem Leben habe ich schon viele Herausforderungen gemeistert.“

Ob wir eine Vorstellung oder Vision von unserem künftigen Leben haben, hat großen Einfluss darauf, wie selbstbewusst wir mit Herausforderungen umgehen – zum Beispiel mit Anforderungen, die sich nur bedingt miteinander vereinbaren lassen. Dies werden die meisten berufstätigen Mütter sofort bestätigen. Denn in den meisten höher qualifizierten Jobs sind unregelmäßige Arbeitszeiten normal. Für berufstätige Mütter bedeutet dies: Sie können nicht mehr täglich beispielsweise Punkt 16 Uhr

das Büro verlassen. Was sollen sie aber tun, wenn der Kindergarten um 16 Uhr schließt? Für solche Konflikte bietet uns das klassische Zeit- und Selbstmanagement keine Lösung. Denn irgendwann ist unser Terminplan einfach voll. Und auch das empfohlene Delegieren von Aufgaben stößt an seine Grenzen – zum Beispiel, weil uns schlicht das Geld zum Beschäftigen einer Haushaltshilfe oder zum Einstellen eines weiteren Mitarbeiters fehlt. Eine zufriedenstellende Lösung gelingt hier nur, wenn man Prioritäten festlegt und eine klare Vorstellung von seinem Lebensziel hat.

Herausforderung: das eigene Leben managen

Menschliches Leben ist Leben in Gemeinschaft. Wenn unser Privat- und Berufsleben an uns Anforderungen stellt, die sich nur schwer miteinander vereinbaren lassen, dann können wir diese meist nur mit Hilfe anderer Menschen meistern. Zum Beispiel indem wir mit Bekannten vereinbaren: „Montags und donnerstags holst du meine Kinder ab, damit ich länger arbeiten kann. Dafür nehme ich deine Kinder am Dienstag und Freitag mit.“ Eine Grundvoraussetzung für dieses *Lebensmanagement* ist: Wir müssen heute dafür (vor-)sorgen, dass wir auch künftig nicht unsere Lebensbalance verlieren. Der erste Schritt hierzu besteht

darin, dass wir eine Vision von unserem künftigen Leben entwickeln. Hierzu müssen wir uns bezogen auf die vier Lebensbereiche fragen:

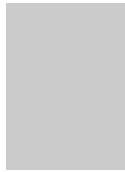
- *Was ist mir wirklich wichtig?*
- *Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben?*
- *Was muss ich tun, damit ich auch morgen ein glückliches und erfülltes Leben führe?*

Aktiv handeln statt reagieren

Fragen sollten wir uns zudem regelmäßig: Gibt es in meinem Lebensumfeld oder in meiner aktuellen Lebenssituation Anzeichen dafür, dass künftig die Balance in meinem Leben bedroht sein könnte? Diese Signale können vielfältig sein. Zum Beispiel: Zwischen mir und meinem Lebenspartner herrscht zunehmend Schweigen. Auch wichtige Freunde melden sich nicht mehr. Im Betrieb lautet die oberste Maxime plötzlich Sparen. Eine Frage stellt sich immer häufiger: Was soll das Ganze? Ab und zu spüre ich ein Stechen in der Herzgegend. Spätestens, wenn wir solche Warnsignale registrieren, sollten wir aktiv werden. Denn dann können wir oft noch vermeiden, dass wir die Lebensbalance verlieren. Dann haben wir auch noch die Kraft, Weichen neu zu stellen. Wenn wir bereits in der Krise stecken, fehlt uns in aller Regel die Energie.

Haben wir jetzt ein Bild, eine Vision von unserem künftigen Leben geistig vor Augen, können wir auch einen Maßnahmenplan entwerfen, um unsere Lebensziele zu erreichen. Und zwar ohne, dass die Gefahr besteht, dass die Vorsätze schon nach kurzer Zeit wieder über den Haufen geworfen werden. Denn die Vorsätze sind als Vision in unserem künftigen Leben verankert. Und dieser Vision wollen wir mit aller Kraft nahe kommen. Auf dem Weg dahin sollte rechtzeitig mit den nahe stehenden Personen gesprochen werden, die von möglichen Veränderungen des täglichen Lebens betroffen sind – zum Beispiel mit dem Lebenspartner. Denn nur dann lassen sich die nötigen Kompromisse und Übereinkünfte beschließen, ein entscheidender Wandel und wichtige Neuordnungen erreichen.

Anschrift der Verfasserin:
Angelika Kissel



Diplompädagogin **Angelika Kissel** ist Paar- und Familientherapeutin sowie Systemische Beraterin. Sie leitet den Geschäftsbereich „Balance für Lebens“ der Unternehmensberatung Kissel Consulting, Urbar (bei Koblenz), der Einzelpersonen beim Aufrechterhalten oder Wiederherstellen der gewünschten Balance in ihrem Leben und Unternehmen beim Erhalt der Gesundheit und Leistungskraft ihrer Mitarbeiter unterstützt: www.balance-fuers-leben.de.