

PETER NÄF

karrierecoaching

WORK-LIFE-BALANCE – PROBLEM ODER LÖSUNG?

Analyse eines unsinnigen Ausdrucks

An sich ist der Begriff der Work-Life Balance längst entlarvt als Ausdruck des schwierigen Verhältnisses vieler Menschen zu ihrer Arbeit. Er beschreibt eher das Problem als die Lösung dessen, was er zu lösen vorgibt. Der Ausdruck Work-Life Balance impliziert, dass eine Balance zwischen der Arbeit und dem Leben erreicht werden sollte. Damit ist Arbeit nicht mehr Teil des Lebens. Vorzuziehen wäre die Formulierung Balanced Life. Dieses berücksichtigt alle Bedürfnisse eines Menschen angemessen. Es schafft damit den Ausgleich zwischen den verschiedenen Lebensbereichen, von denen Arbeit ein wichtiger Teil ist. Was zeichnet nun die Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen aus? Wie viel Arbeit darf es denn sein, damit das Leben noch in Balance ist? Ich vermute, dass viele Menschen eine etwas einseitige Zuschreibung von Eigenschaften an zwei Bereiche vornehmen. Dabei steht Arbeit für Anstrengung und Mühsal. Sie wird daher eher negativ wahrgenommen. Die Nicht-Arbeit oder Freizeit steht für das Angenehme, das Positive.

Wie schaffe ich meine eigene Work-Life-Balance?

Natürlich braucht es für einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Anspannung und Entspannung. Ein Ungleichgewicht über längere Zeit wirkt sich negativ auf das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Nichtsdestotrotz habe das Gefühl, dass viele Menschen in der Freizeit Erfahrungen kompensieren, die sie bei der Arbeit nicht (mehr) finden. Der Grund liegt darin, dass ihnen ihre Arbeit nicht gefällt. Wobei mir Spass als oft genannte Voraussetzung für eine befriedigende Arbeit nicht angemessen scheint. Arbeit kann durchaus anstrengend und fordernd sein. Also nicht das, was wir unter Spass verstehen. Und gleichzeitig kann sie Freude bereiten und Erfüllung bringen. Wir verbringen mindestens einen Drittel unseres Tages bei der Arbeit. Daher lohnt es sich, eine Tätigkeit auszuüben, die Freude macht. Sonst ist auch mit noch so viel Freizeit das Leben nicht in Balance zu bringen. Voraussetzung ist allerdings, dass wir einen Beruf ausüben, der auf unseren Bedürfnissen basiert.