

Das moderne Leben setzt uns allen ordentlich zu. Es konfrontiert uns unentwegt mit neuen Herausforderungen und zwingt uns zu ständiger Neuorientierung und Weiterentwicklung. Es strotzt vor Fallen und Paradoxien, die es schwer machen, seinen Weg zu finden im Dschungel aus kreativem Chaos, Monotonie und Stress, Lust und Frust, Druck und Fantasie. Speziell das Spannungsfeld zwischen Job und Privatleben ist enormen Belastungen ausgesetzt. Immer diffuser verlaufen hier die Grenzen und immer mehr Menschen verlieren Halt und Balance. Alarmiert von grassierenden Managerkrankheiten, massenhaften Burnout-Symptomen, stressbedingten Sinn-

ter-Work-Club. Die Schweizer Unternehmensberaterin Betty Zucker hält nicht allzu viel von diesen Strategien: „Die Firmen sollen bessere Arbeitsbedingungen schaffen und sich aus dem privaten Leben ihrer Mitarbeiter heraushalten. Denn dieses Bemuttern macht die Menschen letztlich unmündig. Das Problem ist nicht Work-Life-Balance, sondern Work. Es geht also darum, Work zu verbessern. Dann sind die Leute zufrieden. Für Life sorgen sie schon selbst.“

All jene, die willens sind, ihr Leben zu meistern, werden aus allen Rohren mit gut gemeinten Ratschlägen befeuert: via Internet, Radio, TV und tonnenweise Consulting-Lektüre. Sie werden mit Anforderungsprofilen des Lebens konfron-

tiert. Zu einem Zeitpunkt, wo man sich ohnehin in Schiefelage befindet und etwas außer Tritt geraten ist, soll man nun locker und lässig neue ungeahnte Managerqualitäten anbieten. Aktives Selbstmanagement, umfassende Lernbereitschaft, Flexibilität und Mobilität sowie die Bereitschaft, alte Bindungen und Werte über Bord zu werfen. Da ist neuer Stress in Sicht und harte Seelenarbeit vonnöten.

Neues Handeln verlangt Disziplin und Anstrengung“, sagt Professor Lothar Seiwert aus Heidelberg, Deutschlands führender Spezialist in Sachen Life-Management. In seinem recht überzeugenden Theoriegebäude der Work-Life-Balance bietet er Platz für vier Le-

NEUE WEGE ZUM GLÜCK

Leben wir, um zu arbeiten – oder arbeiten wir, um zu leben? Das Konzept von Work-Life-Balance zielt auf eine optimale Versöhnung von Freizeit und Beruf

und Motivationskrisen, horrenden Leistungseinbrüchen und dem kontraproduktiven Abtauchen in die innere Kündigung, entwickelten amerikanische Personalmanager Mitte der neunziger Jahre das Lösungskonzept des „Work-Life-Balance“. Das Ziel: den Menschen eine optimale Verbindung von beruflicher Karriere und einem erfüllten Privatleben zu ermöglichen, realisierbare Visionen zu entwerfen. Und diese beiden – lange Zeit als konträr gedachten und empfundenen Lebensbereiche – zu vereinen. Die Konzerne boten umgehend konkrete Maßnahmen an: Gratisakupunktur gegen den aufgestauten Ärger, Workouts zur Wirbelsäulenstärkung, Waschservice für Hosen und Hemden oder regenerierendes Händchenhalten im feierabendlichen und firmeneigenen Af-

tiert, dass ihnen schwarz vor Augen wird bei Titeln wie: „Lebe Deinen Seelenplan und finde wahre Glückseligkeit“. In teuren Workshops können die verunsicherten Teilnehmer dann „ihre neuen Strategien in einem Praxisfeld“ erproben. Oder einüben, wie man „Konflikte konstruktiv bewältigt – für alle Seiten zum Gewinn“. Die Work-Life-Balance-Päpste möchten im modernen Aufklärungsfieber gegenüber der heilsverkündenden Konkurrenz keinesfalls zurückstehen und mischen sich mit etwas sperrigen Botschaften unters Volk: „Gegenwärtig ist Zeitwohlstand häufig nur mittels Zeitmanagement zu erreichen. Letzteres erfordert permanente Planung des Alltags zur Vermeidung von Stress.“

Klar ist: Individuelle Lebensgestaltung unter professioneller Anleitung bringt

bensbereiche: Arbeit/Leistung; Körper/Gesundheit; Familie/Freunde; Lebenssinn/Vision. Doch ist es auf der Suche nach der verlorenen Lebensmitte nicht damit getan, 100 Prozent durch vier zu teilen. Glücksentscheidend ist das Finden seines ganz individuellen Gleichgewichts. Je nach spezieller Lebensphase wird man die Balance immer wieder neu justieren müssen. So wird sich eine junge Mutter natürlich auf den Lebensbereich Familie konzentrieren, ihre beruflichen Prioritäten zurückfahren und sich vielleicht kurzfristig ganz aus dem Job ausklinken. Man ist eben immer dann mit sich im Reinen, wenn man sich mit dem, was man tut, wohl fühlt. Das Seiwert'sche WLB-Plädoyer für die „Neue Lebenskunst zwischen Muss und Muse“ ist die Survival-Bibel von heute. →

Menschen, die ihr Leben im Griff haben, zeichnen sich u.a. auch dadurch aus, dass sie über eine private wie berufliche Lebensvision verfügen, die sie bei Bedarf auch ändern und neu justieren können. Für den schwäbischen Erfolgscoach Adolf Stoll gilt: „Eine klare Vision ist jene berufliche Aufgabe, in der wir unser Potenzial (also das, was wir am besten vermögen) und unsere Persönlichkeit voll einbringen können. Sie entwickelt sich ständig mit uns weiter und ist die Erfüllung dessen, was uns antreibt.“ Alle seriösen Feldforscher raten uns, den Work-Life-Balance-Konzepten mit einem starken Ich zu begegnen. Denn oft erweisen sich diese als die Fortsetzung des profitorientierten Produktionsalltags mit anderen Mitteln. Gefährlich

nächste Meeting zu überarbeiten. Sie könnte sich aber durchaus auch die Frage stellen, ob sie das wirklich freiwillig macht – um sich dann die Freiheit zu nehmen und einfach ein Buch zu lesen. Oder trotz Business-Class einfach die Seele baumeln zu lassen.

Die Speed-Gesellschaft macht uns auf allen Hierarchie-Ebenen mächtig zu schaffen. Zeitstress, Temposteigerung, effizienzgierige Rationalisierungen, eiskalte Mobbing-Atmosphäre, 60-Stunden-Wochen, Videokonferenzen im Globalplaying-Takt prägen das Arbeitsklima. Rechnet man sämtliche Kosten der dadurch entstehenden gesundheitlichen Schäden zusammen, kommt man europaweit auf die jährliche Horrorsumme von 750 Milliarden Euro.

Stress ist ein Hauptfeind entspannter Work-Life-Kultur. Geht es beispielsweise darum, nicht in Kräfte raubende Zeitfallen zu tapsen, erstellen die Balance-Priester durchaus positive und konstruktive Gegenrezepte (siehe Kasten). Denn Stress ist weder ein gottgebener Fluch noch ein unüberwindbares Hindernis. Es gehört zum richtigen Life-Management, dass man ab und zu mit ihm Freundschaft schließt und anerkennt, dass er ein höchst produktiver Faktor sein kann, neue Ideen durch das Hirn schießen lässt und – einmal angstfrei betrachtet – sogar wie ein wahrer Wohltäter wirkt. Er stimuliert unser Nervensystem, er weckt den Geist und gibt uns jede Menge Power. Und er kann uns sogar in die so genannte Flow-Ekstase pushen, also

WENN STRESS ZUR FLOW-EKSTASE MUTIERT, SIND WIR UNENDLICH GLÜCKLICH

werden sie auch dann, wenn das Privatleben gleich mitgecoacht wird, wenn also die Firma zum Zuhause wird und zu Hause weitere Arbeit auf einen wartet. Die immer diffuser werdenden Grenzen und die Einführung der neuen Informations- und Kommunikationstechnologien (Handy, Internet- und Intranet, mobile E-Mail-Accounts) schaffen die Basis für die totale Erreichbar- und Verfügbarkeit und bedingen eine oft paradoxe Fusion von Berufsalltag und Familiendasein. Unter diesem Licht betrachtet erscheinen private Freiheitsräume und letztlich der ganze Freizeitbereich oft als eine eher suggerierte Autonomie. Arbeitszeiten dehnen sich wie selbstverständlich aus. Die klassische Business-Lady, die von München nach New York fliegt, wird so in aller Regel die „freie“ Zeit nutzen, um Liegendebliebenes aufzuarbeiten oder die Präsentation für das

AUFGEPASST: ZEITFALLEN!

- **Das DIN-Prinzip (Do it now!)** Wir schieben zu viele Dinge vor uns her. Gerade kleine Aufgaben sorgen in der Addition dafür, dass wir irgendwann überfordert sind. Deshalb alle Aufgaben, deren Erledigung nicht mehr als drei Minuten in Anspruch nimmt, sofort lösen.
- **Zeiträuber Papierkrieg** Nehmen Sie jedes Dokument nur einmal in die Hand. Führen Sie es seiner Bestimmung zu: dem Papierkorb, der Ablage, der Delegation, der sofortigen Erledigung.
- **Keine Planung, wenig Zeit!** Schreiben Sie abends auf, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen – auch wenn Sie unproduktiv sein wollen. Wer weder Tages- noch Wochenpläne macht, zerreibt sich in der Alltagshektik.
- **Zeitsparhilfen aktivieren** Setzen Sie ruhig mal auf Teamwork. Zwei Personen absolvieren dieselbe Arbeit oft viermal so schnell wie einer allein.

Quelle: Lothar Seiwert, „Don't hurry, be happy“, Gräfe und Unzer, 12,90 Euro

jenen Glückszustand, den der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi entdeckt hat. Flow bedeutet das pure Erleben, ein völliges Versunkensein; ob beim Joggen, Lesen, Forschen oder Rasenmähen.

Flow ist quasi der Weg, auf dem wir die Stress-Energie umwandeln, damit sie uns aus dem belastenden Disstress hinausführt. Und da liegt es wiederum an uns, den idealen Stress-Level auszutarieren. Was für den einen etwa schon unerträglich ist, tangiert den anderen nicht die Spur. Deshalb sollten wir lernen, auf die feinsten Körpersignale zu achten und frugend in uns hineinzuhorchen: „Was tut mir gut und was tut mir nicht gut?“ Life-Management ist und bleibt also eine höchst individuelle Angelegenheit. Und es sollte unser Ziel sein, Arbeit und Leben zu einem großartigen Ganzen zu gestalten. **MARTIN VOGELSAANG**