

Work-Life-Balance



Focus : Männergesundheit **25**

Work-Life-Balance



■ Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bekommen

... ist gar nicht einfach. Und wie verschiedene Studien zeigen, fällt das vor allem Männern schwer, weil für viele Männer der Beruf Priorität hat. Noch heute definieren sich Männer zu sehr über die Arbeit. Der Druck im Job hat bei den meisten Menschen zugenommen, oft heißt es »höher, schneller, weiter«. Wurde das Verkaufsziel erreicht, wird es im Folgejahr weiter hochgesetzt. Die Leistungsspirale kennt keine Gnade und wer kein »high Performer« ist, ist schnell draußen. Ganz oder gar nicht, so die Devise.

Diesen Druck gibt es nicht nur in der freien Wirtschaft. Auch im öffentlichen Dienst werden Stellen häufig nicht nachbesetzt, was dann für eine Abteilung bedeutet, dass die gleiche Arbeitslast auf weniger Schultern verteilt wird. Egal wohin man schaut – Lehrer-, Pflegeverbände oder Polizeigewerkschaften – alle klagen über Personalmangel, Überstundenrekorde und Überlastung des Kollegiums.

Aber es ist nicht nur das Berufsleben, wo man(n) »performen« soll: Jeder Mensch füllt auch außerhalb der Arbeit verschiedene soziale Rollen aus – und alle erfordern Zeit: Aufmerksamer Liebhaber, guter Vater, gleichberechtigter Partner, der sich auch an der Hausarbeit und Kinderbetreuung beteiligt, liebevoller Sohn, der sich mit um die Pflege der Eltern kümmert – dann noch die Männerfreundschaften, die gepflegt werden wollen. Für viele könnte der Tag 48 Stunden haben und es würde nicht reichen.



»Work-Life-Balance«: Der Begriff ist kritisch zu hinterfragen

Der Begriff »Work-Life-Balance« beschreibt die Ausgewogenheit zwischen »Work« (Arbeit) und »Life« (Leben). Allerdings polarisiert er auch zwischen Arbeit und Leben, was insofern problematisch ist, da dadurch suggeriert wird, dass Arbeit nicht Teil des Lebens sei. Sie wird damit als etwas dargestellt, das nicht zum Leben gehört, es möglicherweise sogar verhindert – denn entweder lebt man oder man arbeitet.

Dieser Gegensatz ist so aber nicht korrekt. Arbeit gehört genauso zum Leben wie beispielsweise die Familie – und so wie es das Wort »Familienleben« gibt, sprechen wir auch vom »Arbeitsleben«. Niemand würde einen tiefen Graben zwischen Familie und Leben ziehen und genauso wenig sollte ein unvereinbarer Gegensatz zwischen Arbeit und Leben etabliert werden. Klar, einige Menschen arbeiten für ihr Leben, d.h. für ihren Lebensunterhalt – andere wiederum für ihr Leben gern. Sie ziehen Erfüllung, Erfolgserlebnisse und Bestätigung aus der Arbeit, die ihnen positive Energie für die anderen Lebensbereiche gibt und somit das Leben lebenswert macht. Das lässt sich besonders häufig bei Kunstschaffenden beobachten. Korrekter wäre es daher, von

einer Balance aller Lebensbereiche, also der »Life Domain Balance« als von der »Work-Life-Balance« zu sprechen. Denn was gemeint ist, wenn diese Balance fehlt, ist doch, dass andere Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Sport zu kurz kommen, weil die Arbeit das gesamte Leben dominiert und nahezu das gesamte Zeitbudget »auffrisst«. Auf die Dauer kann das unglücklich, einsam und krank machen, weshalb jeder individuell für sich überlegen sollte, wie sich die Balance zwischen seiner Arbeit und den anderen Lebensbereichen für ihn optimal darstellt.

■ Wie kann Arbeit negativ auf die »Life Domain Balance« wirken?

Die Behauptung, dass jeder, der mehr als 40 Stunden pro Woche arbeitet, eine gestörte Lebensbalance aufweise, ist zu einfach. Jeder Mensch muss für sich definieren, wie viel Raum er den einzelnen Lebensbereichen geben möchte, welche Konstellation der Lebensbereiche ihm ein glückliches Leben ermöglicht und ab wann er in Stresslagen gerät, weil ein Lebensbereich die anderen überlagert und sein Leben aus dem Gleichgewicht bringt. Es gibt Menschen, die mit einer 60-Stundenwoche glücklich sind, weil die Arbeit sie ausfüllt und ihnen die verbleibende Zeit reicht, um die anderen Lebensbereiche zu genießen; andere fühlen sich bei einer 35-Stundenwoche regelmäßig überlastet und drohen zu kollabieren, wenn ihnen die Chefin oder der Chef zwei Überstunden abverlangt. Die Arbeitszeit allein ist also nicht immer Grund für eine gestörte Lebensbalance. Was dann?

■ Fehlende Erfüllung in der Arbeit

Menschen, die im Arbeitsleben stehen, verbringen statistisch die meiste Lebenszeit bei der Arbeit. Das gilt nicht nur für »Extremjobber«, sondern auch für den normalen Arbeitnehmer, der von »9 to 5« seiner Arbeit nachgeht. Diejenigen, die die Arbeit nicht als erfüllend und sinnstiftend, sondern belastend, dauerhaft überfordernd, monoton – oder sogar sinnentleert empfinden, können aus diesem Lebensbereich keine positive Kraft ziehen. Im Gegenteil, die Arbeit zerrt an ihnen, sie zermürbt und frustriert. Durch überhöhten Leistungsdruck

oder schlechte Stimmung im Team kann sich die Frustration noch weiter verstärken und auf die anderen Lebensbereiche abfärben. In einigen Fällen macht sie sogar krank.

■ **Immer da sein zu müssen, immer erreichbar sein**

In vielen Arbeitsbereichen hat sich der Irrtum verbreitet, dass die Kollegen, die immer da sind, die »besten« und leistungsfähigsten sind. Früher kommen und später gehen, ist in einigen Branchen bereits ein »Muss«. Gerade wenn diese Zeitinvestition nicht aus eigenem Antrieb entsteht, sondern »aufoktroiyert« wird, wird das abverlangte Pensum als zermürend empfunden. Die zusätzliche Arbeitszeit muss von den anderen Lebensbereichen »abgeknapst« werden und ein Ungleichgewicht entsteht: Die Arbeit dominiert das Leben und verdrängt die anderen Lebensbereiche (siehe auch »negative Spill-over-Effekte«).

Auch die ständige Erreichbarkeit via Smartphone kann dazu führen, dass die Arbeit den Privatbereich durchdringt, Arbeit und Freizeit nicht mehr klar voneinander zu trennen sind. Nach der Arbeit sollten Sie abschalten – auch Ihr Smartphone!



■ Zu wenig Arbeit, Unterforderung

Wenn die »Work-Life-Balance« diskutiert wird, geht es vor allem darum, dass die Arbeit die anderen Lebensbereiche an den Rand drängt und die Betroffenen das Gefühl haben, nur noch für die Arbeit zu leben.

Die Lebensbalance kann aber auch in die andere Richtung kippen, beispielsweise wenn die Arbeit plötzlich fehlt, sei es durch Arbeitslosigkeit, Berufsunfähigkeit in Folge von Erkrankungen oder Unfällen oder nach dem Eintritt in die Rente (»Empty Desk«-Phänomen). Das Leben gerät dann in eine Schiefelage – was deutlich zeigt, dass Arbeit Teil des Lebens ist und nicht als ein Gegenpol zum Leben begriffen werden darf.

Ebenso wie die Überforderung kann auch eine Unterforderung im Job zermürend sein. Wenn man nicht herausgefordert wird, verliert man das Selbstvertrauen, zudem werden die Aufgaben als monoton und langweilig empfunden.





»Empty Desk Syndrom«: Sinnleere nach Eintritt in den Ruhestand

Von diesem Problem sind vor allem die betroffen, die sich zeit ihres Arbeitslebens sehr stark über den Beruf definiert haben und bei denen die Arbeit die anderen Lebensbereiche an den Rand gedrängt hat. Der Begriff »Empty Desk Syndrom«, ist dem Begriff »Empty Nest Syndrom« entlehnt, der in der Familienpsychologie die Phase im Leben von Müttern beschreibt, wenn die Kinder groß geworden sind und »plötzlich« ausziehen. Beide Situationen können als kritisches Lebensereignis betrachtet werden, da der bisherige Sinn des Lebens sowie die identifikationsstiftende Rolle (Abteilungsleiter/Mutter) von heute auf morgen wegbricht. Wer da nicht vorher bereits in andere Lebensbereiche »investiert« hat und keine anderen Rollen ausfüllt, fühlt in dieser Situation eine große Sinnleere. Gerade Männer, deren Identität stark durch den beruflichen Erfolg geprägt wurde, geraten leicht in eine Krise. Das Gefühl der Überflüssigkeit und des »Nicht-mehr-gebraucht-Werdens« kann sogar in eine Depression münden. **Bereiten Sie sich auf diesen Übergang rechtzeitig vor, sonst kann er Sie überwältigen und in eine schwere Krise führen.**



■ Negative Spill-Over-Effekte: Wenn Überlastung im Job auf die anderen Lebensbereiche abfärbt

Stellen Sie sich vor: Ihr Chef hat Ihnen eine Aufgabe am Wochenende abverlangt, die eigentlich kaum in zwei Tagen zu schaffen ist. Ihre Frau ist sauer, weil Sie deswegen mal wieder nicht mit zu ihren Eltern fahren können, sich nicht am Wochenendeinkauf oder Hausputz beteiligen. Sie hören von ihr nur noch Vorwürfe – Zärtlichkeit oder Sex finden schon lange nicht mehr statt. Zudem macht Ihnen Ihr Sohn Sorgen, Sie müssten sich dringend einmal Zeit für ihn nehmen, mit ihm über die 6 in Mathe und seinen bedenklichen Alkoholkonsum reden ... Und nun ruft auch noch Ihre Mutter an und gibt Ihnen deutlich zu verstehen, dass sie sich nach dem Tod Ihres Vaters, den Sie eigentlich selbst noch nicht verwunden haben, deutlich von Ihnen vernachlässigt fühlt. Als Sie kurz vor die Tür gehen, erinnert Sie Ihr Nachbar freundlich, dass die Hecken geschnitten werden müssten und Sie dieses Mal an der Reihe sind – und wenn Sie an sich herunterblicken und an die letzte Untersuchung beim Betriebsarzt denken, wissen Sie, dass Ihre Hightec-Pulsuhr Recht hat – »Es ist Zeit für Bewegung«. Dabei würden Sie, wenn Sie es sich aussuchen könnten, einfach nur mal wieder mit Ihrem Kumpels abhängen und Fußball schauen wollen.



Wenn Sie sich diese Situation gar nicht vorstellen müssen, sondern oft erleben, haben Sie die Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen bereits verloren. Ihre Arbeit ist dann in Ihr Privatleben »übergeschwappt« – man spricht vom »spill-over effect« – und lässt Ihnen nicht genügend Zeit und Raum, um Ihren verschiedenen sozialen Rollen gerecht werden zu können. Sie empfinden sich als schlechter Ehemann, lausiger Sohn oder inkompetenter Vater und erhalten auch ein entsprechendes negatives Feedback von allen, deren Erwartungen enttäuscht wurden. Das Leben wird zur Zerreißprobe und die ständige Überforderung führt zur Frustration. Hält der Zustand über eine längere Zeit an, mündet das nicht selten in einen krankhaften Risikozustand, dem Burnout, der in alle Lebensbereiche ausstrahlt und zudem schwerwiegende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann. Es lohnt sich daher, frühzeitig innezuhalten, regelmäßig sein Leben zu »sortieren« und jedem Lebensbereich seinen definierten Raum zuzuweisen.

Burnout – eine kurze Begriffserklärung

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Risikozustand, ausgelöst von übermäßigem, langanhaltendem Stress. Die Akkus laufen leer. Schlafstörungen, Schmerzen und Konzentrationsprobleme sind typische Anzeichen. Ein Burnout kann letztlich auch in eine schwere Depression münden.

Das können Sie vermeiden, indem Sie ihre Situation reflektieren und bewusst gegensteuern. Wie man einem Burnout entgegenwirken kann und wie man ihn »behandelt«, können Sie in **Heft 08** dieser Wissensreihe, das sich ausschließlich dem Thema »Burnout« widmet, nachlesen.



ALANCE

LIFE

Wie Sie eine gesunde Lebensbalance erreichen



Tipps

- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, wenn Sie dauerhaft überlastet sind, viel mehr Zeit bei der Arbeit verbringen als Sie vertraglich müssten und wenn Sie Ihre »Life-Domain-Balance« als gestört empfinden. Hat er kein Verständnis dafür, dass Sie wieder auf ein normales Maß an Belastung kommen wollen, sollten Sie einen Arbeitsplatzwechsel erwägen. Tickt die ganze Branche so, sollten Sie überlegen, welche anderen beruflichen Möglichkeiten Sie haben. Verdrängen Sie die Belastung nicht, sondern gehen Sie das Problem aktiv an!
- Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Partner/Familie und Freunden, wenn eine temporär sehr hohe Arbeitsbelastung (über ein paar Wochen oder wenige Monate) ansteht. Bitten Sie sie, Ihnen den Rücken freizuhalten und Verständnis dafür aufzubringen, dass Sie sich in der kommenden Zeit weniger um sie kümmern können. Das schützt vor Missverständnissen und Rollenkonflikten. Der Zeitraum sollte aber klar begrenzt werden. Umgekehrt wäre es wichtig, dass Sie in einer ähnlichen Situation gleiches für die Partnerin/den Partner leisten.
- Versuchen Sie, das Smartphone nicht andauernd in der Hand zu haben. Geben Sie Ihrem Arbeitgeber, Kundinnen und Kunden sowie Kolleginnen und Kollegen den Hinweis, dass Sie zu bestimmten Zeiten (z.B. ab 20 Uhr oder am Sonntag) Ihre Mails nicht bearbeiten und Telefonate nicht entgegennehmen. Im Allgemeinen wird das von allen – früher oder später – akzeptiert.
- Bauen Sie ganz bewusst »Erholungsaktivitäten« in Ihren Wochenplan ein – egal, ob Fußballspielen mit den Kumpels oder Radfahren mit der Familie. Besonders geeignet für die Regeneration sind Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, bei denen Sie sich bewegen oder auch entspannen können.

- In die Jahresplanung gehören auch Urlaube! Sie sind als längere Regenerationsphase essentiell, um Kraft zu tanken.
- Wenn Sie sich in Ihrer jetzigen Situation überfordert fühlen, das Arbeitsleben das Privatleben vollkommen »überschattet« und Sie bereits unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Magenschmerzen leiden, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Es ist wichtig, ein Burnout frühzeitig zu erkennen, bevor es zu gravierenden gesundheitlichen Folgeerkrankungen kommt.
- Nehmen Sie sich klare »Auszeiten« zur Entspannung und Erholung. Nur dies schafft neue Ressourcen und Kraft für Ihre Aufgaben.
- **Wichtig:** Balance entsteht nicht von allein. Sie muss von Ihnen immer wieder neu gefunden und ausgerichtet werden!



Unterstützen Sie die Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im Förderverein oder spenden Sie!
Ihre Spende kommt zu 100% unseren Projekten zugute.

Stiftung Männergesundheit

IBAN DE19 1012 0100 1003 0000 49

BIC WELADED1WBB

Oder online: www.stiftung-maennergesundheit.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass der Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten kann.

Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.

■ Weiterführende Links

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter:
www.maennergesundheitsportal.de

Impressum

Männergesundheit 25 – Work-Life-Balance, 2017

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit

Claire-Waldoff-Straße 3

10117 Berlin

Telefon: 030 652126 0

Telefax: 030 652126 112

E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de

www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. rer. soc. Anne Maria Möller-Leimkühler

Redaktion

Dr. Bettina Albers

Gestaltung

Klapproth + Koch

Fotos

© Monkey Business Images - shutterstock.com

© Andreas Saldavs - shutterstock.com

© Stuart Miles - shutterstock.com

© Matej Kastelic - shutterstock.com

© mikecphoto - shutterstock.com

© Marco2811 - Fotolia.com

© fizkes - Fotolia.com

© Tyler Olson - Fotolia.com

Druck

DCM Druck Center Meckenheim GmbH, Meckenheim

Auflage

1.10.06.17

Bestellnummer

60582269

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

