



Newsletter der
PRIVATPRAXIS Dr. med. Siegfried BURGER

Leben, um zu Arbeiten. Oder umgekehrt?

Wir haben uns selbst in der Hand



Von Rainer Wittmann

Mehr als zehn Stunden am Tag, sechs oder gar sieben Tage die Woche, selbst im (möglichen) Urlaub nie den Kopf frei sondern immer in Gedanken an eines: **Arbeit**. Für Freiberufler, Unternehmer, Manager ist das das Los, das sie freiwillig gezogen haben. In ihrem Leben ist nicht viel Zeit für Familie oder Freunde. Ihr Beruf nimmt sie 100-prozentig ein. Und am Ende des Lebens? Hat man etwas verpasst?

Das ist eine Frage, die sich viele stellen, die ihr Leben dem Beruf gewidmet, Karriere und Erfolg über zwischenmenschliche Dinge gestellt haben. Was Menschen tun, wollen sie doch tun oder? Für gewöhnlich tun sie das, was sie herausfordert. Und sie tun das, wobei sie ein gutes Gefühl haben. Muss man sich nun ein schlechtes Gewissen einreden, nur weil man (zu viel) arbeitet?

Von Work-Life-Balance und verpasstem Burnout

Die Theorie: Wer das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit (Work-Life-Balance) nicht geregelt bekommt riskiert mit der Zeit den totalen körperlichen Zusammenbruch (Burnout).

Und die Praxis? Sicherlich: Jemand, der sich, seinem Körper und Geist, nicht regelmäßig eine Auszeit und somit Erholung gönnt, lebt nicht gesund.

Aber schließlich entscheidet doch der Mensch selbst darüber, was ihm gut tut und was nicht.

Sind es denn nicht auch andere Einflüsse, die die Work-Life-Balance durcheinanderzubringen können? „Die Tourismus- und Freizeitindustrie tut das ihre, um Trugbilder zu nähren über die paradiesischen Dinge, die man tun könnte, wenn man nur die Zeit hätte“, schreibt die Süddeutsche Zeitung. Will man wirklich nur Zeit dafür haben oder versucht man nur Zeit zu haben, weil andere es wollen? Sehnsucht sucht immer das Beste im Abwesenden.

Leben und arbeiten frei nach Pareto

Jeder entscheidet für sich selbst, in welchem Ausmaß er sein Leben der Arbeit widmet. „Es gibt kein Paralleluniversum, in dem wir unser gelebtes Leben mit einem ungelebten abgleichen können“, schreibt Ex-Manager Reinhard Sprenger in der Wirtschaftswoche und fügt an: „Vielleicht wäre der Sterbende durch mehr Zeit zu Hause ja noch unglücklicher geworden.“ Wer sein Leben so akzeptiert wie er es lebt, in einer zeitlich und räumlichen Begrenztheit, läuft auch nicht Gefahr, maximale Erfüllung und sein Tun in Frage zu stellen.

Alles Theorie? Sicherlich bleibt immer wieder der kleine Gedanke daran, wie es sein würde, wäre man nicht 60, 70, 80 Stunden die Woche am Arbeiten und hätte man Zeit für Familie und Freunde - falls existent...

Das Pareto-Prinzip angewandt (Newsletter 04/09 vom 18. Februar 2009) könnte genau diese kleine innere Unruhe für immer beseitigen. Es geht dabei um Zeit-Management und darum, die Zeit-/Leistungs-Relation zu verbessern. Demnach muss man Prioritäten setzen, was tatsächlich erledigt werden muss und was im wahrsten Sinne des Wortes eher „Zeitverschwendung“ ist. Die meiste Arbeit kann auch in 80 Prozent der vorhandenen Arbeitszeit erledigt werden. Damit schafft man 20 Prozent Raum für andere Dinge.

Selbst ein Workaholic würde dann verstehen, dass sein Leben nicht nur gemacht wurde, um zu arbeiten, sondern dass Arbeit hilft, zu überleben. Der Körper signalisiert seinen Bedarf an Erholung durch Gähnen, Hunger, innere Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten. Wer diese Signale übersieht, läuft Gefahr, sein Energiereservoir völlig aufzubauchen und damit sein schönes arbeitsreiches Leben vorzeitig zu beenden.

Streit schweigend ad acta legen?

Gerade für Menschen, die sich der Arbeit verschrieben haben aber auf Familie nicht verzichten wollen, sind Streitigkeiten im privaten Umfeld nichts Ungewöhnliches: Warum hast du keine Zeit für dies? Warum können wir das nicht tun? Warum bist du nicht da? Warum müssen wir den Urlaub absagen?

Das Problem bei all diesen Diskussionen: Der eine will eine Veränderung herbeiführen, dem anderen ist das vollkommen egal und damit in Ruhe gelassen werden.

Eine amerikanische Psychologin hat nun nach 13 Jahren Forschung anscheinend einen Königsweg gefunden. An 130 Paaren mittleren und höheren

Alters hat sie immer wieder vor laufender Kamera diskutieren lassen. „Im Laufe der Jahre neigten Männer wie Frauen zunehmend dazu, bei einem sich anbahnenden Streit das Thema zu wechseln und die Aufmerksamkeit des Partners auf weniger vermintes Gebiet zu lenken“, schreibt die Süddeutsche Zeitung. (2. Juli 2013)

Wer schon jahrzehntelang Argumente ausgetauscht hat, der wolle irgendwann Ruhe haben, vermutet die Wissenschaftlerin. Frei nach dem Prinzip: „Lass uns die Konflikte pflegen, weil unge löste Probleme zusammenschweißen.“

Eine durchaus interessante Erkenntnis. Ob man dabei allerdings auch nicht einfach aneinander vorbei lebt? Sicherlich kann es nicht zur Lebensaufgabe werden, sich ständig zu streiten, aber wenn man sich gar nichts mehr zu sagen hat, dann hat man irgendwie den Ausstieg verpasst.

Impressum

Herausgeber

PRIVATPRAXIS

Dr. med. Siegfried BURGER

im Vitalzentrum

Schwimmbadstraße 9

92421 Schwandorf

Kontakt

Tel: 0 94 31/41 02 - 0

Fax: 0 94 31/41 02 - 19

E-Mail: dialog@doc-burger.de

Internet: www.doc-burger.de

Newsletter 18/2013

7. Jahrgang

2. Oktober 2013

Titelfoto: © Inspiredme - Fotolia.com