

Speakers Corner: „Work-Life-Balance ist semantischer Unsinn“

Markus Mayer über neue Wege in der Burnout-Bekämpfung

■ „Burnout gehört zur modernen Arbeitswelt wie die Staublunge zur Industrialisierung“, bringt es Sebastian Jobelius, Referent aus dem Bundesarbeitsministerium auf den Punkt. Er beschreibt damit ein Phänomen, das niemand übersehen kann: Immer mehr Menschen leiden an den Belastungen der modernen Arbeitswelt. Die Suche nach einer Bewältigungsstrategie ist zum zentralen Punkt der öffentlichen Diskussion geworden – und in diesem Kontext hat vor allem ein Wort Karriere gemacht: die Work-Life-Balance.

Das Konzept allerdings taugt nur bedingt; allein die Wortbildung führt semantisch in die Irre. Work-Life-Balance suggeriert schließlich, Leben und Arbeit seien Gegenpole, und wenn man beide in Einklang brächte, würde schon alles gut. Dieser Gegensatz ist jedoch unhaltbar, denn Arbeit und Leben sind keine Widersprüche. Arbeit ist ein Teil des Lebens, sie steht nicht in Konkurrenz oder Opposition zu ihm und kann daher in keiner Weise „ausbalanciert“ werden. Das wäre so, als wolle man ein Ei mit seinem Eigelb ins Gleichgewicht bringen.

Zudem arbeitet die Gleichung von der Work-Life-Balance mit zwei Gegenpolen, die keine sind. Die Arbeit steht für den Minus-Pol: Sie ist potenziell belastend, raubt Energie, nagt langfristig an den eigenen Ressourcen. Das Private hingegen ist – so suggeriert die Gleichung – ein steter Quell der Freude, der neue Inspiration liefert, Kraft gibt und frei ist von Überforderung und Misgunst. Das ist zum einen unhaltbar, und zum anderen verleitet die Überhöhung des Privaten und die Abwertung des Arbeitslebens zu einer vorschnellen Lösung des Problems, denn sie arbeitet mit der Implikation: „Gut ist generell weniger Arbeit und mehr Leben.“ Das führt bei den am Limit Agierenden zu den immer gleichen guten Vorsätzen: mehr Zeit für die Familie, für Sport, für sich selbst. Eine Verbesserung der Leidenssituation ergibt sich dadurch jedoch selten, weil Burnout durch Überlastung entsteht – und es ist egal, aus welcher Quelle diese Belastung kommt. Es ist deshalb allerhöchste Zeit, umzudenken und dem wenig hilfreichen Ansatz der Work-Life-Balance eine neue Art von Balance entgegenzusetzen, nämlich

diejenige zwischen Tun und Sein – und das in jedem Lebensbereich.

Simple Verhaltensänderungen können im Falle eines Ausbrennens nicht greifen, denn es sind innere Prozesse, die hier wirken – und dies sehr nachdrücklich und nachhaltig. Statt Aktionsplänen braucht es eine gründliche Beschäftigung mit jenem emotionalen Punkt, der die eigentliche Überforderung auslöst. Was hilft, ist die Auseinandersetzung mit den Fragen: „Was geschieht in mir, bevor und während ich mich überfordere?“ und „Wie sieht mein persönliches psychisches Überforderungsmuster eigentlich genau aus?“ Erst wer versteht, warum er wann wie reagiert und die Verantwortung für sein Verhalten übernimmt, kann aktiv gegensteuern.

Am Anfang einer Burnout-Spirale steht in den meisten Fällen ein angekratztes Selbstwertgefühl. Die Sucht nach äußerer Anerkennung, um den inneren Mangel an Wertschätzung für das eigene Sein zu überdecken, ist der gefährliche Ausgangspunkt von Überforderungsszenarien. Tatsächlich heilen wir innere Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle am besten, wenn wir sie



Markus Mayer ist Trainer und Coach bei der Janus GmbH & Co. KG, Aying. Zum Thema „Über den (Un-)Sinn der Work-Life-Balance“ hat er einen Podcast erstellt, der zum kostenlosen Download bereitsteht unter www.janusteam.de/publikationen/podcasts.php. Kontakt: Markus.Mayer@janusteam.de

annehmen, sie sehen, spüren, ihnen Raum geben. Und erst dann haben gute Vorsätze eine Chance auf Verwirklichung.

Genau dieses Spüren der eigenen Schwächen wird den Leistungsträgern jedoch schwer gemacht, denn die Welt der Spitzen-Performer hat andere Messgrößen. Was hier zählt, ist ein sicherer, souveräner Auftritt, der die Akteure unangreifbar und unantastbar macht. In diesem Umfeld ist es also noch leichter, den intuitiv gefühlten eigenen Schmerzpunkt effektiv zu überlagern. Doch die individuelle Vermeidungsstrategie hat Folgen: Ein Berufsleben voller ausgesprochener und unausgesprochener Erwartungen verstärkt die Überlastung und führt früher oder später zum K.o.

Wer dem Burnout konkret die Stirn bieten will, wirft also einen kritischen Blick auf die

eigenen Antreiber. Sie sind Ausgangspunkt jener Verhaltensweisen, die unsere Regeneration torpedieren. „Beeil dich!“ „Sei perfekt!“ „Mach’s anderen recht!“ „Streng dich an!“ „Sei stark!“ – solche Sätze spornen uns an und dienen dem Erfolg. Doch nie dürfen sie das Kommando in unserem Leben übernehmen. Wo Antreiber ungefiltert ins Leben funken, nimmt der Mensch Schaden.

Wirkliche innere Gelassenheit entsteht in der Auseinandersetzung mit der eigenen Schattenseite hinter diesen Antreibern. Das ist schmerzhaft, anstrengend, langwierig und unangenehm, deshalb sind Patentrezepte so populär. Aber es lohnt sich, neue Wege zu gehen und dort, wo eingeschliffene Muster wirken, freundlich-gelassen nach echten und vor allem individuellen Lösungen zu suchen. So wird es möglich, in jedem Lebensbereich eine gute Balance zwischen Aktivität und Sein(-Lassen) zu finden – und damit entspannt zu leben und zu leisten. Und das hilft sicher besser als eine weitere To-do-Liste für die Freizeit.

Markus Mayer ■



GSA Hall of Fame Master Class



05. August 2011 in München

mit
Jörg Löhr, GSA HoF

Moderation:

Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP, GSA HoF

- SAT 1 beurteilt Jörg Löhr als Europas Persönlichkeitstrainer Nr. 1
- Erleben Sie Jörg Löhr in einem einmaligen Privatissimum
- Veranstaltung in exklusivem und außergewöhnlichen Ambiente
- Nur eine begrenzte Teilnehmerzahl

GSA
German Speakers Association
Germany Austria Switzerland

Anmeldung unter
www.germanspeakers.org