

Der Traum vom harmonischen Leben

Die Frage ist alt, aber nicht veraltet: Wie führe ich ein harmonisches Leben? Nachfolgend ein paar Tipps, wie sie Ihre verschiedenen Lebensbereiche nachhaltig in Einklang bringen können.

Christof Lampart

Im Neudeutschen hat sich für das Streben nach einem erfüllten individuellen Leben der Begriff der «Work-Life-Balance» eingebürgert. Dieser Begriff verfängt zwar leicht im Denken, ist jedoch gefährlich. Denn die Wortkombination aus «Work» (Arbeit) und «Life» (Leben) suggeriert, dass es sich um zwei gegensätzliche Bereiche handelt, die unbedingt in die «Balance» (Gleichgewicht) gebracht werden müssten. Dabei ist aber doch, genau betrachtet, auch die Arbeit ein Teil des Lebens und keineswegs davon abtrennbar. Doch im Grunde genommen will der Begriff wohl nur veranschaulichen, dass wir Menschen versuchen sollten, Arbeits- und Privatleben so in Einklang zu bringen, dass wir in beiden Bereichen glücklich sind.

Was ist der Sinn des Lebens?

Aber wie geht das? Generell ist wohl die einfache Aussage richtig, dass man beruflich und privat tun sollte, was einen glücklich macht. Doch schon beim Setzen der Prioritäten gleicht kein Mensch dem anderen. Während für viele heutzutage Geld und Karriere die wichtigsten Ziele sind, verwirklichen andere sich, indem sie sich der Familie widmen oder intensiv einem Hobby frönen. Die Schwerpunkte sind also bei jedem Men-

sch – je nach Lebensalter und -situation – anders und werden ganz entscheidend von der eigenen Antwort auf den «Sinn des Lebens» und der eigenen Auffassung von Glück geprägt. Gleich ist hingegen bei allen die anzuwendende Erfolgs- beziehungsweise Glücksformel, will man nicht früher oder später in ein Burn-out laufen und dann ausgebrannt und antriebslos durchs Leben streifen. Es gilt also die eigene harmonische Mitte zu finden, aus welcher man dann Antrieb und Freude fürs Leben bezieht.

Nur machen muss man es

Natürlich bedeutet das nicht, dass man nicht zuweilen den einen Bereich für den anderen vernachlässigt. Ja, oft setzt uns im Alltag die Berufsarbeit eine gewisse Zeit lang sogar so immens unter Druck, dass alle anderen Lebensbereiche darunter stark leiden. Dann ist es wichtig, dass wir den Stress nicht zum Dauerzustand werden lassen. Setzen Sie sich also auch in Zeiten grössten Stresses bewusst für das ein, was jemand einmal «Inseln der psychischen Hygiene» nannte – und verteidigen Sie sie! Erhalten Sie sich unter allen Umständen Orte und Rituale, die für ihr ureigenes Wohlbefinden wichtig sind: den morgendlichen Spaziergang, einen

wöchentlichen Spielabend, das abendliche Klavierspiel. Sie werden sehen, wie wenig es braucht, um glücklich zu sein. Nur muss man es machen. Das kann einem niemand abnehmen; nicht einmal eine «Glücksformel». ■

Einige Tipps zur Work-Life-Balance

- Achten Sie auf eine gesunde Balance. Das bedeutet auch, dass Sie für eine gewisse Zeit Überlastung akzeptieren. Danach gibt es wieder mehr Zeit für sich selbst und die Familie.
- Definieren Sie klare Werte und Ziele und nehmen Sie regelmässig eine Auszeit.
- Gehen Sie an normalen Arbeitstagen zeitig nach Hause und verbringen Sie den Abend mit Ihrer Familie.
- Vernachlässigen Sie Ihre Freunde nicht.
- Essen Sie ohne Stress.
- Legen Sie regelmässig Pausen ein und gehen Sie kurz an die frische Luft
- Bewegen Sie sich: Nehmen Sie, wenn immer möglich, die Treppe und nicht den Lift. Auch immer wieder mal aufstehen und sich recken sowie leichte Gymnastik hilft.
- Vereinbaren Sie Termine mit sich selbst, in denen Sie Dinge machen, die Ihnen Spass machen.
- Gönnen Sie sich Ihren Urlaub und lassen Sie Ihren PC, Ihr Smartphone und Ihr Dienst-Handy zuhause.