

## Das Fehlkonzept der «Work-Life-Balance»

Reto Krapf

Modernes Paradoxon: Noch nie haben wir so wenig gearbeitet und soviel Freizeit und Ferien gehabt wie heute. Noch nie waren – zumindest in der Schweiz – die wirtschaftliche Situation der Privathaushalte besser und die sozioökonomischen Absicherungen komfortabler als heute. Trotzdem fühlen sich viele Menschen gehetzt, gestresst, überfordert. Burnout, ein neues Phänomen, ist nach öffentlichen Bekenntnissen von Politikern eine als diagnostische Entität akzeptierte neue Krankheit [1]. Negativer Stress, namentlich beruflicher Stress, hat vermutlich auch negative gesundheitliche Auswirkungen.

Als Gegenstrategie wird gegenwärtig empfohlen sicherzustellen, dass ein adäquater Ausgleich zwischen beruflicher Tätigkeit und Freizeit und Hobbies gegeben sei. Die Schweizer Post beispielsweise bietet in ihrer Rekrutierung denn auch an, den Angestellten beim Erreichen einer sogenannten «Work-Life-Balance» behilflich zu sein [2].

Es lohnt sich, über dieses Schlagwort nachzudenken. Ist Arbeit Teil des Lebens, oder gibt es – wie die Wortwahl suggeriert – heute in der subjektiven Empfindung nicht vielmehr *das* Leben neben der Arbeit? Sind also Leben und Arbeit in Konkurrenz miteinander? Arbeit nur noch zur Existenzsicherung und Wohlförderung? Durch diese Ausgrenzung der Arbeit aus dem, was offenkundig als sinnvolles Leben erstrebenswert scheint, bekommt die Arbeit a priori den Anstrich des Unangenehmen, ja Bedrohlichen. Die Viertelstunde mehr jenseits der 42-Stunden- oder im Spital der 50-Stunden-Woche ist dann schon «Stress», ein einmal etwas hektischer Alltag wird als negative Belastung, nicht mehr – was er durchaus auch sein kann – als positive Herausforderung gesehen.

Einer der Gurus der «68er», Kahlil Gibran, sprach von der «Arbeit als sichtbar gewordener Liebe». Arbeit, ungeachtet welcher Differenziertheit, die ihren Wert erhält und dem Arbeitenden seine Befriedigung dadurch gibt, dass sie als Teil des Lebens angesehen wird. Die ihren Wert auch steigert, wenn man versucht, sie konzentriert und so gut wie möglich zu erledigen.

Durch die Ausgrenzung der Arbeit in den Bereich des notwendigen Übels wird jede Widerwärtigkeit am Arbeitsplatz als Stress, und ebenso werden auch die – im Vergleich zu früher kurzen – Arbeitszeiten als (zu) hohe Belastung empfunden. Zusätzlicher Druck wird ausgeübt durch den Wunsch nach möglichst frühzeitiger Pensionierung. Dies erhöht den Druck, mit einer vielleicht gar nicht als interessant empfundenen Arbeit das finanzielle Polster zu erarbeiten, das einem das vorzeitige Ausscheiden aus dieser Arbeitswelt erlauben wird. Die Negativspirale ist offensichtlich ...

Arbeit als wichtiger Teil des Lebens, nicht als Bedrohung desselben, könnte wieder eine akzeptierte Abwehrstrategie gegen den Stress, ja das Burnout-Syndrom werden. Arbeit, nicht als vergeudete Zeit verstanden, die dem Leben abgeht, sondern Arbeit, die ihren Wert in sich selber hat und diesen dem Arbeitenden zurückgibt. Nicht überall ist das Erreichen dieses Zieles möglich, ohne Zweifel. Aber auch hier gilt: Ein Teil zumindest ist Einstellungssache. Diese Einsicht sollte auch in die ärztliche Beratung bei solchen Situationen einfließen.

### Literatur

1 <http://www.swissburnout.ch>

2 [http://www.post.ch/de/index/uk\\_ueber\\_uns/p\\_jobs/p\\_work\\_life\\_balance.htm](http://www.post.ch/de/index/uk_ueber_uns/p_jobs/p_work_life_balance.htm)