

11. September 2019 | Alltagstipps

Im Gleichgewicht durchs Leben

Christoph Beck

Die Regel vom rechten Maß hilft, sich selbst gut und ausgeglichen zu fühlen – und andere gut zu führen.

Resilienz, Burnout-Prophylaxe, Work-Life-Balance – alles aktuelle Schlagworte. Jeder wünscht sich Resilienz, also die Fähigkeit, mit belastenden Situationen gut umgehen und Krisen meistern zu können.

Jeder will das eigene Leben so organisieren, dass auch bei intensiver und länger dauernder Belastung die körperliche, geistige und seelische Gesundheit erhalten bleibt, dass also einem Ausbrennen wirksam entgegengewirkt wird.

Work-Life-Balance – das Bild ist falsch

Wichtig ist, dass wir uns eines bewusst machen: Das mit „Work-Life-Balance“ vermittelte Bild ist falsch, denn die Arbeit ist ja kein Gegenpol zum Leben, sondern ein Teil unseres Daseins. Mal mehr, mal weniger dominierend, aber stets im Zusammenspiel mit vielen anderen lebensbestimmenden Dingen, die es in einem gesunden Verhältnis zu halten gilt.

Es geht deshalb um Life-Balance, also um ein in jeder Hinsicht möglichst ausgeglichenes, austariertes Leben. Die Arbeit spielt darin eine wichtige Rolle, doch auch alle anderen Rollen des Lebens erfordern angemessene Aufmerksamkeit.

Maß halten in allen Lebensbereichen

Treffend ausgedrückt ist dies in der 1500 Jahre alten Regel des Benediktinerordens, derzufolge sich jeder stets um das rechte Maß und um Ausgeglichenheit bemühen soll. Der Mensch soll sein Leben also in vernünftiger Verhältnismäßigkeit leben, soll allen Lebensbereichen und Rollen eine angemessene Aufmerksamkeit zukommen lassen: herausfordernder Arbeit ebenso, wie persönlichen Freundschaften, intensivem Nachdenken, körperlicher Anstrengung, bewusstem Genuss, kultureller Erbauung und inspirierendem Nichtstun. All das gehört zum Leben.

*Hier Surfbrett, dort Smartphone. Arbeit, Bewegung, Freude – jeder Lebensbereich verlangt Aufmerksamkeit.
Vernachlässigt man einen Bereich, kann das Leben aus dem Gleichgewicht geraten.*

(© mauritius images)

Das rechte Maß verlangt nicht, Arbeit, Kontakte, Sport, soziales Engagement, Erholung und all die anderen Bestandteile unseres Lebens in einem festen Verhältnis oder nach einem Zeitraster abzuhaken. Vielmehr sollen wir darauf achten, die einzelnen Teile über einen längeren Zeitraum gesehen insgesamt in einem vernünftig ausgeglichenen Verhältnis zu halten.

Lebensphasen im Wechsel

Es darf also durchaus Phasen geben, in denen wir besonders viel Zeit und Kraft auf die Arbeit konzentrieren – solange dies nicht zum Dauerzustand wird. Denn wenn wir einen der Bereiche, beispielsweise unseren beruflichen Einsatz, zu stark betonen, werden automatisch andere zu kurz kommen. Die persönliche Balance gerät aus dem Lot und damit unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Wichtig ist deshalb, dass wir uns stets um einen Ausgleich bemühen: Wir sollten unsere diversen Lebensbereiche so berücksichtigen und gestalten, dass dabei unterm Strich ein in etwa ausbalanciertes, uns stabilisierendes Verhältnis herauskommt. Wer die Regel vom rechten Maß beherzigt, der hält sein Leben automatisch in Balance und ist mit sich im Reinen, die beste Prophylaxe gegen Unzufriedenheit oder auch Burnout.

Führen mit Augenmaß

Das rechte Maß ist auch ein wichtiges Führungsprinzip: Wer Menschen führt, sollte sie maßvoll fordern – sie also herausfordern, ohne sie damit zu überfordern. Er sollte sie dabei unterstützen, angemessen anspruchsvolle Herausforderungen bewältigen und daran wachsen zu können. Er sollte sie anleiten, im rechten Maße Verantwortung zu übernehmen und Eigeninitiative zu wagen.

Dabei sollte er ihnen aufmerksam, wertschätzend und anerkennend begegnen. Führen mit Augenmaß also, orientiert am einzelnen Menschen und an der individuellen Situation. Was dabei im Team herauskommt, ist ein hohes Maß an Engagement und Arbeitsfreude – und damit ebenfalls eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Unzufriedenheit und Burnout.

Christoph Beck: Im Gleichgewicht durchs Leben, in SparkassenZeitung (11. September 2019). URL: <https://www.sparkassenzeitung.de/arbeit-%26-leben/im-gleichgewicht-durchs-leben.html>. Abgerufen am: 12. September 2019



Scannen Sie diesen Code mit Ihrem Smartphone
und lesen Sie diesen und weitere Beiträge online