



Work Life Balance

– überall verfolgt mich dieser Begriff. Vom Titel des neuesten Frauenmagazins, im Prospekt des örtlichen Seminaranbieters, eigentlich fehlt da nur noch ein Volkshochschulkurs. Aber was ist das eigentlich? Und was bedeutet es für jeden Einzelnen?

Work Life Balance setzt ja laut Begriff erst mal voraus, dass man beides hat: Arbeit und ein Leben.

Ich kenne viele, bei denen mindestens ein Baustein fehlt.

Die mit der Arbeit merken oft allerdings nicht, dass ihr Anteil „Leben“ irgendwo verschwindend gering geworden ist. Weil hier ja nicht das reine Vegetieren – die pure Existenz – gemeint ist, sondern vielmehr den Anteil an Lebenszeit vertritt, der uns gut tut, mit Sinn gefüllt ist, der haften bleibt und neue Energie gibt.

Für den einen kann das die Familie sein, der nächste holt sich seinen Ausgleich am Samstag auf dem Bolzplatz, wieder einer spürt es besonders intensiv, wenn er oben auf dem Gipfel den Wind um die Nase pfeifen hat oder im Schuppen mit feinen Fingern aus einem groben Klumpen Ton eine zarte Vase modelliert. Es sind diese Momente, die das Leben „lebenswert“ machen.

Wenn diese Balance aus dem Lot gerät, ist es selten

die Arbeitsseite, die untergeht. Im ständig präsenten Leistungsdruck, der Konkurrenz im Job, der Austauschbarkeit in vielen Bereichen und den damit verbundenen Ängsten, vergessen die meisten, sich die Zeit zu nehmen, um Freiräume zu schaffen, die nötig sind, um die Batterien wieder aufzuladen. Aber ohne dieses Aufladen fährt man irgendwann nur noch auf Sparflamme, bis das Licht dann irgendwann ganz ausgeht. Aber ist es das, was wir wollen vom Leben – einfach nur funktionieren?

Je älter ich werde, umso mehr werden mir die kleinen Dinge und Momente bewusst. Die Schönheit des Frühnebels, gerade jetzt in diesen Tagen, wenn die Kraniche auf den Feldern noch einmal Rast machen. Der Abend mit Freunden und guter Musik, wo alles andere einfach mal egal ist, nur der Moment zählt. Der Nachmittag am See mit Sonne im Haar und Kuchenkrümeln auf der Decke. Die Hand meiner Tochter, die sich liebevoll in meine schiebt.

All das ist unbezahlbar, kann man mit Geld nicht kaufen. Man muss nur zulassen und wahrnehmen.

Und auf einmal reichen dann so kleine Momente und Erlebnisse, und schon schwingt das Pendel wieder in das richtige Maß, ist die Balance wieder hergestellt...eigentlich doch so einfach ... **IM**