

«Es muss nicht immer alles perfekt sein»

SURSEE EINE GESUNDE WORK-LIFE-BALANCE ZU BEWAHREN, IST NICHT EINFACH. STÉPHANIE TROXLER ERKLÄRT, WIE ES TROTZDEM GEHT

Die Vereinbarung von Arbeit und Privatleben stellt eine Herausforderung dar. Im Gespräch erzählt Stéphanie Troxler, Psychotherapeutin und Geschäftsführerin des Zentrums Mensch in Sursee, warum eine gesunde Work-Life-Balance heutzutage noch wichtiger geworden ist.

Stéphanie Troxler, der Begriff Work-Life-Balance kursiert seit längerem in den Medien. Wofür steht er?

Die Work-Life-Balance ist das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben. Sie steht für einen gesunden Ausgleich zwischen der Zeit, die man für die Arbeit und der Zeit, die man für das Privatleben aufwendet. Dieser Begriff ist ein neuzeitliches Phänomen und hat mit den heutigen Anforderungen der Gesellschaft an das Individuum zu tun.

Ist die Work-Life-Balance Thema in Ihrer Praxis?

Da es ein gesellschaftliches Thema ist, ist es auch ein Thema in der Psychotherapie, da ein Ungleichgewicht der Work-Life-Balance zu psychischen Erkrankungen führen kann. Dies insbesondere im Rahmen von Burnout-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen.

Burn-out ist ebenfalls ein Thema, das vermehrt auftaucht.

Ja, Burn-out ist ebenfalls ein neuzeitlicher Begriff und nicht eine offizielle psychische Erkrankung. Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand ein Burn-out entwickelt. Unter anderem spielen hier die Erwartungen der Gesellschaft an uns eine wichtige Rolle. Zum Beispiel wird die Arbeitsleistung als hoher Wert in unserer Gesellschaft betrachtet. Geniessen und das so genannte «Nichtstun» erlauben wir uns weniger als das Erbringen von Leistung.

Früher hat man vermutlich nicht darüber gesprochen ...

Nein. Vor 50 Jahren hatten wir in unserer Kultur noch andere Werte. Ein Teil der Familie, der Gemeinschaft zu sein, war zentral. Es wurde – wenn überhaupt – nur eine Ausbildung absolviert und über Jahre im gleichen Betrieb gearbeitet. Heute machen beinahe alle eine Ausbildung und anschliessend diverse Weiterbildungen, da der Beruf viel zentraler geworden ist für unser Selbstbild. Wir sind zu einer individualisierten Gesellschaft geworden. Dies hat auf der einen Seite mit unseren noch nie in diesem Masse dagewesenen Wohlstand, der Digitalisierung und Globalisierung zu tun.

Eine Ausbildung alleine genügt heute fast nicht mehr ...

Heute sind die Erwartungen an die Berufsausübung sehr hoch. Es geht nicht mehr nur darum, genügend Geld für die Familie bereitzustellen, sondern sich im Beruf zu verwirklichen. Dieser Druck führt natürlich bei vielen Menschen zu Stress und Überforderung. Wir muten uns zu viel zu und gehen zu oft über unsere Grenzen.

Bedeutet das «Work» in Work-Life-Balance also Stress?

Nein, «Work» ist das englische Wort für Arbeit. Die Arbeitswelt ist nicht mehr klar vom Privatleben abzugrenzen. Ein Beispiel ist, dass einige Arbeitgeber erwarten, dass Mitarbeiter auch in der Freizeit verfügbar sind. Ein anderes Beispiel ist das Homeoffice. Dies sind neue Arbeitsmodelle, die neue Chancen, aber auch neue Probleme mit sich bringen. Ein anderer wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist die Digitalisierung. Alles ist schneller geworden und muss in kürzerer Zeit erledigt werden.

Und da die Grenzen verschwimmen, sind wir auch im Bereich «Life» mit Stress konfrontiert?



«Wer zufrieden ist, hat eine gute Work-Life-Balance»: Psychotherapeutin Stéphanie Troxler ist Geschäftsführerin des Zentrums Mensch in Sursee. FOTO FZ

Genau, diese neuen Modelle und der fließende Übergang von Arbeit und Privatleben führen bei vielen zu Stress. Der aktuelle Wohlstand hat uns verändert. Wir glauben, durch intensives Konsumverhalten, Leistungen bei der Arbeit oder das Erreichen von aktuellen Schönheitsidealen glücklich zu werden. Wir haben so viele Angebote, wie wir unser Leben «perfekt» leben könnten, dass wir das Einfache vergessen haben. Zeit mit uns, mit unseren Liebsten zu verbringen, Kontakt mit uns aufzunehmen und uns selbst die Frage zu stellen, was uns eigentlich wirklich gut tut und Spass macht.

Was wäre das Ziel?

Ich glaube es ist an der Zeit, dass wir «ich muss» ersetzen mit «ich darf». Das ist jedoch nicht so einfach, da wir dies zuerst wieder lernen müssen. Es gibt nämlich kein Geheimrezept, um mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Wir müssen uns selbst zuerst wieder kennenlernen, jenseits von all den Vorgaben der Gesellschaft. Wir dürfen unsere Bedürfnisse wieder kennenlernen. Was tut mir eigentlich wirklich gut? Joggen, Freunde treffen, in den Wald gehen, kochen? Oder einfach nichts tun? Wir sind Individuen und keine Leistungsmaschinen. Wir

alle brauchen Ruhephasen, um wieder Kontakt mit uns aufzunehmen. Dies ist ein seltener Wert in unserer Gesellschaft geworden und muss aktiv geplant und gestaltet werden.

Warum tun wir uns so schwer, einfach mal abzuschalten?

Wir sind heutzutage sehr stark im Kopf unterwegs. Wir machen vieles auf kognitiver Ebene. Früher waren wir stärker mit dem Körper verbunden. Die Menschen haben mehr handwerklich gearbeitet. Heute spüren die Menschen ihren Körper und somit ihre Bedürfnisse nicht mehr richtig. Wir haben das Gefühl, immer leistungsfähig sein zu müssen.

Also muss man mehr nachgeben?

Ja. Wir müssen uns erlauben, auch mal nichts zu machen. Und aufhören, so hohe Ansprüche an uns zu haben.

Warum sind die Ansprüche so hoch?

Das hat mit den aktuellen Statussymbolen zu tun. Auf Social Media – beispielsweise Instagram – gibt es zahlreiche Personen, die sich gesund ernähren, sportlich sind und viele tolle Sachen unternehmen. Und die Nutzer empfinden diese Dinge als normal und möchten ihr Leben genauso ge-

stalten. Aber im Grunde ist es nicht normal. Auch die Influencer haben Tage, an denen es ihnen nicht gut geht oder sie gerade keine Lust haben, irgendetwas zu machen. Jedoch werden diese Momente nicht auf den sozialen Medien publiziert. Dies führt dazu, dass wir ein Bild von Realität erhalten, das nicht Realität ist.

Die Digitalisierung verändert auch unser Sozialverhalten ...

Wir sind soziale Wesen und nicht gemacht, um ausschliesslich alleine zu sein. Aber durch die Digitalisierung haben wir verlernt, wie wir miteinander in Kontakt treten können. Wir kommunizieren über unsere Telefone oder Computer anstatt persönlich, und dies verändert unsere soziale Interaktion.

Wann wird der Stress zu viel?

Das ist individuell. Es gibt Personen, die können mehrere Jahre auf einem hohen Stresslevel arbeiten, negative Folgen davon tragen, selber aber nichts davon bemerken. Diese Personen würden das auch nie als Stress bezeichnen. Und dann gibt es Menschen, die schnell gestresst sind, weil beispielsweise der Chef schlecht gelaunt ist. Nicht jeder hat dieselbe Resilienz. Kurzfristiger Stress ist nicht ungesund und führt tatsächlich dazu,

dass wir leistungsfähiger sind. Langfristiger Stress hat jedoch körperliche und psychische Folgen.

Welche Symptome gibt es?

Auf der körperlichen Ebene können das zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schlaflosigkeit, kein oder übertriebener Appetit, Herzrhythmus-Störungen oder chronische Entzündungen sein. Auf emotionaler Ebene können dies Reizbarkeit oder übertriebene Emotionalität bis Gefühllosigkeit sein. Auch Angstsymptome sind verbreitet: Zittern, Herzklopfen oder Schwitzen. Im mentalen Bereich kann es sein, dass der Kopf nicht mehr aufhört zu reden und die Gedanken sich nicht abstellen lassen. Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen sind zudem weitere Symptome.

Nützen präventive Massnahmen?

Präventive Massnahmen sind sehr hilfreich, da wir alle immer wieder unter Stresssymptomen leiden. Präventiv wirkt zum Beispiel ein geregelter Tagesablauf, regelmässiges Essen, Sport, sich mit Freunden treffen, genügend Schlaf. Probleme sollten nicht zu lange herumgetragen und angesprochen werden.

Was kann man sonst noch tun?

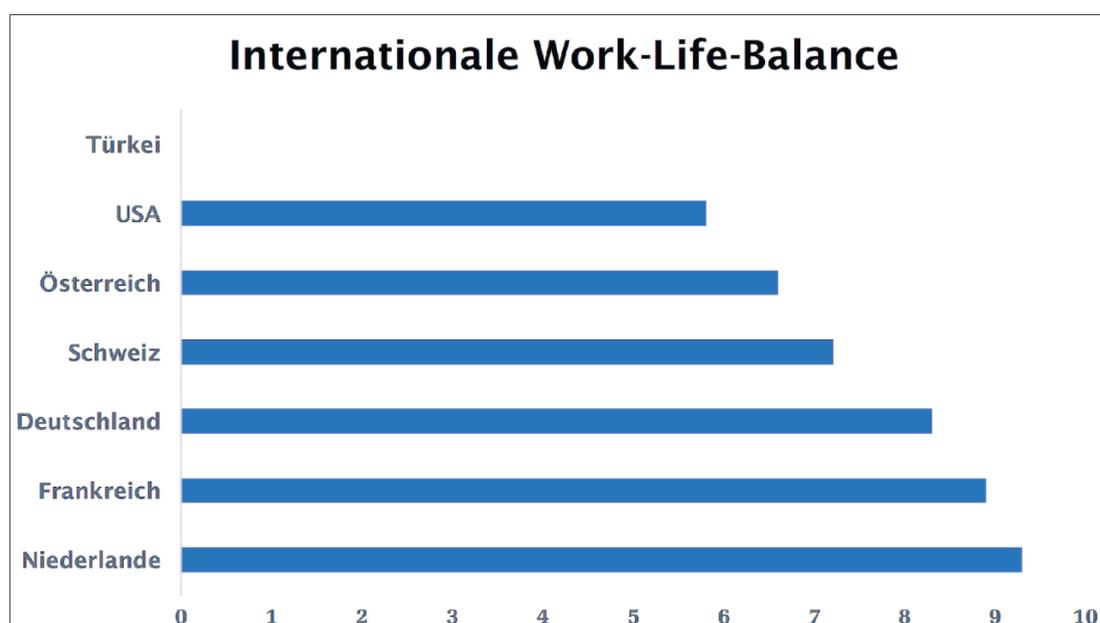
Es gibt Tricks, die man einfach im Leben installieren kann. Beispielsweise das Geschäftsmail nicht aufs Handy umleiten. Pushnachrichten deaktivieren. Handyfreie Zeiten einplanen. Gut sind auch To-do-Listen. Sie helfen Tätigkeiten zu deponieren und zu koordinieren. Dabei sollte man die grösseren Aufgaben in Teilaufgaben unterteilen. Ebenfalls ist es wichtig, Arbeitszeit und Pausen gut einzuplanen. Ein weiterer Punkt ist die Achtsamkeit im Leben.

Das bedeutet?

Achtsam zu sein heisst, die eigenen Bedürfnisse und die Welt, in der man lebt, bewusst wahrzunehmen. Wenn wir gestresst sind, nehmen wir uns selbst und die Umgebung gar nicht mehr richtig wahr. Achtsamkeit ist in unserer schnellen Gesellschaft schwierig umzusetzen, es kann aber gelernt werden. Zum Beispiel mit Meditationen oder autogenem Training.

Eine ideale Work-Life-Balance gibt es also nicht?

Ich denke, wer zufrieden ist in seinem Leben, hat eine gute Work-Life-Balance. Das heisst nicht, dass alles perfekt sein muss und es nie im Leben stressig oder unangenehm ist. Der Umgang mit uns selbst spielt hier eine wichtige Rolle. Wer achtsam mit sich umgeht, sich für seine Bedürfnisse einsetzt und sich auch Fehler verzeihen kann, ist sicher zufriedener als jemand, der unrealistische Erwartungen an sich selbst hat. LIVIA KURMANN



Laut Better-Life-Index liegt die Niederlande mit 9.3 Punkten auf dem ersten Platz in der Kategorie Work-Life-Balance. Die Schweiz liegt mit 7.2 Punkten auf dem 19. Rang. Die Türkei mit 0 Punkten auf dem letzten, dem 38. Rang. GRAFIK KUL

Ranking der Länder

BETTER-LIFE-INDEX Der Better-Life-Index, erfasst von der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), misst das gesellschaftliche Wohlbefinden verschiedener Länder. Dabei vergleicht es die Länder in elf Themengebieten: Wohnverhältnisse, Bildung, Sicherheit, Gesundheit, Einkommen, Gemein Sinn, Beschäftigung, Zivilengagement, Umwelt, Lebenszufriedenheit und Work-Life-Balance. Die besten Resultate erzielte die Schweiz in den Bereichen Einkommen und Beschäftigung, wo sie den 2. Platz belegt. Ebenso im Bereich Lebenszufriedenheit (3. Platz) und Sicherheit (4. Platz). Die hinteren Ränge belegt die Schweiz in Sachen Work-Life-Balance (19.) und Zivilengagement (31.). Das Zivilengagement wird gemessen anhand der Wahlbeteiligung. KUL