

Die Kunst, im Gleichgewicht zu sein

Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, ist eine Herausforderung. Die Medizinerin Mirriam Prieß weiß, worauf es dabei ankommt



„Immer mehr Menschen erschöpfen sich über ein nicht gelebtes Leben.“

Ärztin Mirriam Prieß hat in Psychosomatik promoviert und arbeitet als Coach und Beraterin

Ein Balance-Akt: Familie, Freunde, Haushalt, Beziehung und Beruf jeden Tag aufs Neue miteinander zu vereinbaren

Eine Beziehung führen, die Kinder erziehen, seinen Freundeskreis pflegen, den Haushalt meistern und dazu noch ein kleines Hobby – das Leben ist schnell ausgefüllt. Wäre da nicht noch die Herausforderung, auch im Job das Beste zu geben und eine Top-Karriere hinzulegen. Um all diese Ansprüche zu verwirklichen, sind Mittel und Wege gefragt. Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu bringen, für eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu sorgen. Entscheidend dabei sind nicht allein die äußeren Faktoren, ist sich Mirriam Prieß sicher. Es komme vielmehr darauf an, mit sich selbst im Dialog zu stehen, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und konsequent entsprechende Prioritäten zu setzen, betont die Unternehmensberaterin und Psychotherapeutin im Interview.

VON CHRISTOPH D. FRIESS

WELT AM SONNTAG: Was bedeutet Work-Life-Balance und was passiert, wenn das Privatleben durch die Arbeit regelmäßig oder langfristig ins Hintertreffen gerät?

MIRRIAM PRIEß: Bei Work-Life-Balance geht es um die Balance zwischen Arbeit und Leben. Wobei ich diesem Begriff immer fragend gegenüber stehe, denn gehört die Arbeit nicht zum Leben dazu? Es gibt sechs entscheidende Bereiche im Leben eines Menschen: Familie und Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, soziale Kontakte, Glauben und Spiritualität sowie Individualität und Hobbys. Und jeder von uns sollte über diese Bereiche verfügen und von sich sagen können „ich stehe da, wo ich stehen will.“ Je weniger das klappt, umso gefährdeter ist der Mensch in seiner Gesundheit. Stellen Sie sich einen Käfer mit sechs Beinen vor. Je weniger Beine gesund ausgebildet sind, umso so unsicherer geht er durchs Leben.

Das menschliche Verhalten ist aber doch komplexer als das eines Käfers... Natürlich. Aber das Sinnbild stimmt. Tatsächlich geht vielen Menschen über die Karriere ihr normales Leben verloren. Abgesehen von Stresserkrankungen können persönlicher Frust, Beziehungsprobleme oder soziale Isolation die Folge sein. Und natürlich wirkt sich dies irgendwann auch auf die Karriere aus. Betroffene werden immer unzufriedener, antriebschwächer und energieloser.

Aber gehört es zum beruflichen Leben nicht dazu, manchmal das Private hinten anzustellen, besonders als Einsteiger?

Selbstverständlich. Leben heißt immer auch Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen. Ein bewusster Verzicht, der im privaten Umfeld jedoch klar kommuniziert wird, kann von allen Beteiligten anders getragen werden, als einfach drauflos zu machen und zu hoffen, dass alles irgendwie geht. Doch genau dies tun die Meisten und werden dann im Nachhinein oft von den Konsequenzen des „irgendwie“ böse überrascht. Dabei muss es gar nicht um vollständigen Verzicht aufs Private gehen. Beziehung wird nicht einfach durch Quantität sondern vor allem durch Qualität bestimmt. Ein Vater, der berufsbedingt nur am Wochenende zu Hause ist, kann durchaus eine innigere Beziehung zu seiner Familie aufbauen als jemand, der jeden Abend pünktlich zu Hause ist, dann aber nur vor dem Fernseher sitzt.

Welche gesundheitlichen Folgen sind zu beobachten, wenn Privat- und Arbeitsleben nicht im Gleichgewicht sind?

Alles was der „psychosomatische Markt“ zu bieten hat. Die Symptome sind individuell verschieden. Sie betreffen das Verhalten, die Gedanken- und Gefühlswelt und den Körper. Je nachdem, wo der Betroffene Schwachstellen, auch genetische, hat, reagiert er. Häufig zu beobachten sind Konzentrationsstörungen, Unzufriedenheit, Depressivität, Grübeln, Gefühle innerer Leere, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder sozialer Rückzug. Der eine kann sein Leben nicht mehr ertragen, der andere kann „es nicht mehr

hören“, dem nächsten „kommt die Galle hoch“ und der letzte steht so unter Druck, dass sein Blutdruck fast explodiert. Langfristig droht dann ein Burnout – und das geschieht immer häufiger. Immer mehr Menschen erschöpfen sich über ein nicht gelebtes Leben. Sie verbrennen sich selbst, weil sie die Beziehung zu sich selbst und das Gefühl für das, was sie wirklich wollen und brauchen, verloren haben.

Wird das Problem von Betroffenen unterschätzt oder im Berufsalltag gezielt verschwiegen, um nicht als „schwach“ zu gelten und dadurch die Karriere zu gefährden?

In den meisten Fällen wird die Problematik unterschätzt. Viele haben Angst vor Veränderung und vor möglichen Konsequenzen. Sie hoffen, das sich alles irgendwie von allein regelt. Doch das klappt nur allzu selten. Leider gilt nach wie vor der traurige Grundsatz: Erst ausgeprägtes Leid führt zu einer Veränderungsbereitschaft.

Stehen hier nicht auch die Arbeitgeber in der Verantwortung?

Ja, wobei ich zunächst die Ansicht vertritt, dass jeder vom Lebensalter her erwachsene Mensch für sein Leben und seine Gesundheit selbst verantwortlich ist. Er allein entscheidet mit welchem System er genügend übereinstimmt und, nach Abwägung aller Konsequenzen, in welches

System er sich begibt oder nicht. Egal, ob es sich dabei um das System der Familie, der Partnerschaft oder des Arbeitsplatzes handelt. Die Folgen hat dann jeder selbst zu verantworten und nicht anderen vorzuwerfen. Aber natürlich sind auch die Unternehmen im Rahmen eines sozialen Miteinanders in der Verantwortung und sollten eine entsprechende Firmenkultur pflegen. Grundlage für diese Kultur sollte der Dialog sein. So wie Einzelpersonen ausbrennen, weil sie den Kontakt zu sich selbst verloren haben, brennen Unternehmen aus, weil sie mit Ihren Mitarbeitern nicht im Dialog sind, Konflikte nicht ausgetragen werden und sich alle Beteiligten auf Nebenkriegsschauplätzen erschöpfen. Und: Unternehmen sind auch in der Pflicht, für Führungskräfte zu sorgen, die fähig sind, sich selbst zu führen. Nur eine Führungskraft, die mit sich selbst in gesunder Beziehung steht, ist zu gesunder Mitarbeiterführung in der Lage.

Sind alle Berufsgruppen gleichermaßen gefährdet?

Jeder der ein nichtidentisches Leben lebt, ist früher oder später betroffen. In allen Gesellschaftsschichten verbrennen mittlerweile die Menschen an ihrem ungelebten Leben, an konfliktreichen Beziehungen und an einem fehlenden Umgang mit den Realitäten des Lebens. Häufungen sind vor allem dort zu finden, wo das Prinzip der Grenzenlosigkeit und der Superlative dominiert, die Doktrin des

„alles Machbaren“, des „nichts Unmöglichen“. Und wo das Ich und der Dialog fehlt. Ob es die Führungskraft ist, die sich ausschließlich durch Leistung und Karriere definiert oder der Psychotherapeut, der an seinem eigenen Leid verbrennt, während er das Leid der anderen grenzenlos zu heilen versucht. Ob es der Unternehmer ist, der erkennt, dass er den Traum seines Vaters, nicht aber seinen eigenen lebt, ob die Angestellte, die stets „ja“ sagt, auch wenn sie „nein“ meint oder die Anwältin, die den Anspruch vertritt, Familie und Partnerschaft in einer Großkanzlei um jeden Preis erreichen zu müssen. Überall dort, wo Menschen sich im Außen oder über eine Vorstellung definieren, anstatt an sich selbst orientiert zu leben, überall dort, wo Konflikte herrschen und der Dialog vermiendet wird, wo faule Kompromisse auf Kosten der eigenen Identität geschlossen werden, besteht die Gefahr auszubrennen.

Wie kann man als Betroffener selbst gegenlenken?

Der oberste Leitsatz lautet: Nicht verdrängen sondern handeln. Also nicht gegenlenken, sondern versuchen, die Sache aufzulösen. Keine Symptombekämpfung, sondern Ursachenforschung. Nur wer die Ursache kennt, kann auflösend handeln. Wichtig ist, rechtzeitig zu reagieren und sich nicht zu scheuen, professionelle Hilfe zu suchen, bevor die Probleme zu groß werden.

