

Lebensbalance

Frau Elke Schuster hat eine sehr schwierige Zeit hinter sich. Sie hat in den vergangenen drei Monaten viel gearbeitet. Auf ihrer Station im Krankenhaus geht es derzeit drunter und drüber. Doppel-Schichten sind an der Tagesordnung, da durch Umstrukturierungsmaßnahmen viele ihrer vorherigen Kollegen gegangen sind. Die derzeitige Stationsleitung ist seit acht Wochen krank und im Rahmen ihrer Funktion als stellvertretende Leitung hat Sie zusätzliche Aufgaben übernommen. Eine dieser neuen Aufgaben war die Projektleitung. Ein Ziel dieses Projektes ist, das Teamklima deutlich zu verbessern und somit die Krankheitsrate zu senken. So sitzt Sie manchmal bis abends 22:00 Uhr in einer Besprechung oder am Schreibtisch.

Im privaten Bereich ist ihr Mann gerade viel im Ausland und kann Sie nicht wie gewohnt unterstützen.

Was zunächst einmal klingt wie die klassische Geschichte eines Burnout-Syndroms, nimmt im weiteren Verlauf eine interessante Wendung.

„Komischerweise bekomme ich durch die extreme Form der Arbeit eher Energie, als dass es mir Kraft aussaugt“ sagt Elke Schuster. „Ich kann das gut aushalten, weil ich auf jede Aufgabe Lust habe. Das Projekt zur Verbesserung der Organisations-Kultur gibt mir zusätzlich die Möglichkeit Einfluss auf das zu nehmen, was um mich herum geschieht. Ich habe so die Möglichkeit zu verstehen, was um mich geschieht und kann es so verändern und gestalten“ (Aussage einer Mitarbeiterin im Mitarbeiterjahresgespräch 2009).

Die Ausführungen über die Krankenschwester Elke Schuster machen einen interessanten und wichtigen Punkt hinsichtlich Lebensbalance deutlich: Menschen können sich in Balance fühlen, auch wenn sie dabei überaus viel Zeit und Energie in ihre Arbeit investieren und zwar genau dann, wenn sie dabei ihren Bedürfnissen folgen. In meiner beruflichen Praxis erlebe ich sehr häufig Menschen, die trotz hohen Arbeits- und Familienbelastungen in Balance bleiben. Hingegen gibt es Andere, die schon bei leichteren Belastungen aus dem Gleichgewicht geraten. Dies betrifft auch Patienten, die trotz einer schweren Erkrank-

kung und nachhaltigen Veränderungen im sozialen und finanziellen Umfeld ihre Balance nicht verlieren. Daraus lässt sich allgemein schlussfolgern.

Was wie eine wohltuende Lebensbalance aussieht, ist also individuell unterschiedlich und von den persönlichen Bedürfnissen abhängig. Doch was machen diese Menschen anders als Andere? Wie schaffen Sie es sich in Balance zu halten und wie kann man Menschen unterstützen, die ihre Balance verloren haben? Mit folgenden Fragen wird sich nun die Abhandlung auseinander setzen.

Aktuelle Diskussionen über Life Balance

Lebensbalance als Gleich- und Ungleichgewicht – ein Verteilungsproblem

Störungen der Lebensbalance wird als eine Art Verteilungsproblem aufgefasst. Reiter (2007) trennt die verschiedenen Definitionen nach den ethischen Ideologien, die ihnen zu Grunde liegen und unterscheidet auf der Basis der Ausprägung von Idealismus und Relativismus situationistische, absolutistische, subjektivistische und exzeptionistische Definitionen.

Situationistische Definitionen fokussieren das Individuum in Relation zu seinen Lebensumständen. Ihnen liegt der Ansatz zu Grunde, dass bei verschiedenen Personen ihre Lebensbalance

dadurch erhalten, je nach dem was ihnen wichtig ist und wie ihre Lebensumstände gestaltet sind. Daher geht der situationistische Ansatz von keiner allgemeingültigen Regel aus, deren Befolgung für alle Menschen zu einer Lebensbalance führt.

Hinter **absolutistischen Definitionen** liegt hingegen die Annahme, dass es universelle Regeln gibt, die zum bestmöglichen Ergebnis für alle Personen führen. So stellen beispielsweise Greenhaus, Coolins und Shaw 2003 die Regel auf, dass es für die Erreichung von Lebensbalance notwendig sei, in den Bereichen Arbeit und Familie die gleiche Zeit und die gleiche Bemühung zu investieren, um die gleiche Zufriedenheit zu erfahren. Absolutistischen Definitionen lassen jedoch individuelle Bedürfnisse und situative Einflüsse außer Acht. Innerhalb dieser Definitionen wird vorgegeben, wie eine „richtige“ Lebensbalance gekennzeichnet ist, zum Beispiel durch eine gleichmäßige Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche oder verschiedenen Lebensrollen. Fragwürdig ist, wie allgemeingültig diese Regeln tatsächlich sind: Ist es überhaupt realistisch, in bestimmte Lebensbereichen die gleiche Zeit und Energie aufwenden zu können, und ist es überhaupt für jeden Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen ein erstrebenswerter Zustand?

Subjektivistische Definitionen konzentrieren sich ganz auf das Individuum und schlagen vor, dass jeder Mensch

nach seinem eigenen natürlichen Rhythmus leben sollte, der individuell verschieden ist. Entscheidend ist es, ob das Individuum Glück empfindet. Dagegen sind **exzeptionistische Definitionen** eher selten zu finden, die wie die absolutistischen Definitionen von allgemeingültigen Regeln ausgehen, jedoch nach dem Prinzip der Maximierung des eigenen Nutzens zulassen, zum Beispiel „Weniger Arbeit, mehr Spiel“.

Die Tabelle gibt einen Überblick über die vier von Reiter (2007) unterschiedenen Ideologien hinter Lebensbalance-Definitionen.

Das Konzept **Stress als Transaktion** (Lazarus) bezieht sich auf die internen Verarbeitungsprozesse, welche bei Umgebungs- oder inneren Anforderungen entstehen. Es werden hierbei 4 Phasen durchlaufen.

Erste Phase: Primäre Bewertung: Potentielle Stressoren werden in ihrer Bedeutung eingeschätzt.
Zweite Phase: Sekundäre Bewertung: In dieser Phase kommt es zu einer stressbezogenen Auseinandersetzung. Bei der Personenmerkmale (Erfahrungen, Handlungsmuster, Persönlichkeitsstile) eine wesentliche Rolle für die Verarbeitung spielen können.

zepte zu diesem Thema, die nur schwer mit einander vergleichbar sind.

Praktisch nützlich sind vor allem die situationistischen Definitionen, die das Konzept der Stressverarbeitung beinhalten, da sie individuelle Bedürfnisse, Werte und Lebensumstände mit einbeziehen.

Strehlau (2008) definiert Life-Balance aus diesem Grund wie folgt:
„Life-Balance ist eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden.“

Dabei wird Gespür als initiativ bezeichnet, da Bedürfnisse in der Regel nicht bewusst sind. Individuen, so Kuhl (2001), gehen ihren Bedürfnissen nach, ohne dass ihnen jederzeit ständig bewusst ist, welches Bedürfnis sie gerade befriedigen. Es ist daher anzunehmen, dass der Prozess des Balancieren weitgehend unbewusst abläuft.

Verzeichnis zitierter Literatur:
 Kuhl, J. (2001) *Motivation und Persönlichkeit: Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe
 Renner, K. (2008) *Umgang mit Stress und Prüfungsangst: Online Vorlesung zum Kurs 03402 im B.Sc. Psychologie*. Fernuniversität Hagen.

Strehlau, A. (2008) *Life Balance und Selbststeuerungskompetenzen: Eine Untersuchung mit Implikationen für Coaching und Beratung*. Saarbrücken VDM Verlag.



Sebastian Schleinitz,
Geb. 1979

Pforzheimerstraße 14-1
71229 Leonberg

Ausbildung zum Altenpfleger
 Manager im Sozial und Gesundheitswesen
 Systemischer Coach Paar- & Familien,
 Business- & Management – Coach (ECA)
 Seit 2008 Heim- und
 Pflegedienstleitung

Relativismus

Idealismus	Hoch	Niedrig
Hoch	Situationistisch: Allgemeine Regeln werden abgelehnt, Definitionen beziehen Die individuelle Situation und individuell unterschiedliche Werte	Absolutistisch: Definitionen gehen von allgemein gültige Regeln aus, die zu einer bestmögliche Balance für alle Personen führen mit ein.
Niedrig	Subjektivistisch: Ansätze basieren auf persönlichen Werten, nicht auf universellen, Moralischen Prinzipien	Exzeptionistisch: Allgemeingültige Regeln beeinflussen Urteile, Definitionen sind jedoch offen für Ausnahmen

Life-Lebensbalance als Stresskonzept

Renner (2008) fasst drei wesentliche Stresskonzepte als Ursache für eine Disbalance zusammen.

Stress als Input (Holmes/Rahe): In diesem Konzept wird angenommen, das Stress von externen Reizen und Umweltbedingungen abhängig ist. Dabei wird in inhaltliche, sowie familiäre Stressoren unterschieden.

Unter **Inhaltliche Stressoren** werden die sogenannten Zivilisationsstressoren verstanden wie z.B. Informationsüberflutung oder Lärm, wobei bei den familiären Stressoren eher eine Bindungs- oder Beziehungsproblematik sowie Rollenkonflikte zugrunde liegen. Dabei wird eine weitere Unterteilung in die sogenannte Stressdimensionen vorgenommen. Dazu gehören Ich-involvierende Stressoren, die einen hohen Selbstbezug aufweisen, die physischen Stressoren, die eine direkte körperliche Schädigung verursachen sowie die soziale Stressoren wie z.B. Mobbing, die sowohl physische als auch Ich-involvierende Stressoren aufweisen.

Dritte Phase: Stressbewältigung: Hier erfolgt die Umsetzung entweder emotionsbezogen (negative Emotionen) oder problembezogen (aktive Unternehmung gegen das bestehende Problem).
Vierte Phase: Neubewertung der Situation: In der letzten Phase findet eine Art Bewertung der Situation statt. Hier spielen, wie schon bereits in der zweiten Phase, die Personenmerkmale eine wesentliche Rolle.

Stress als Reaktion bzw. Output

(Selye): Bei diesem Konzept geht es um die eigentliche, körperliche Reaktionen. Stress wird als allgemeines Adaptionsyndrom des Organismus auf seine Umwelt verstanden. Körperliche Reaktionen werden in diesem Konzept als Schutzfunktion interpretiert, die auf eine negative innere Verarbeitung, wie sie im Konzept der Transaktion beschrieben worden ist, hinweisen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Definitionen von Balance sehr unterschiedlichen Ansätzen folgen. Und wie Balance gemessen wird, hängt von der Definition ab. Aus diesem Grund existieren eine Reihe von Theorien bzw. Kon-