

Dr. Cornelia Löhmer

Work-Life-Balance

Lebenskunst inmitten von Muss und Muße

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf Ihrem Sterbebett und schauen auf Ihr Leben zurück. Wie zufrieden und glücklich sind Sie mit dem was war und was hätten Sie gerne anders gemacht? Die meisten Menschen stellen bei dieser Zukunftsvision fest, dass ihr Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Arbeit dominiert, gepaart mit Hektik, Termindruck und hohen Anforderungen. Soziale Kontakte, aber auch die eigene Gesundheit bleiben auf der Strecke. Dabei ist es der Kreis der Familie und Freunde, der für psychische Ausgeglichenheit sorgt; es ist ein solides finanzielles Polster, das einen gut schlafen lässt und es ist ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, der Wohlbefinden nach sich zieht. Es lohnt sich sehr, vor dem Lebensende über die Frage „Nach welchen Werten lebe ich?“ nachzudenken. Umdenken ist jederzeit möglich. In jeder Phase ihres Lebens können Sie aktiv werden und ihrem Leben eine neue Richtung geben. Jederzeit haben Sie die Möglichkeit, zu einem erfolgreichen, erfüllten und sinnvollen Leben durchzustarten.

Der Dipl.-Pädagoge Rüdiger Standhardt leitet vom 21.- 25. Juni 2004 im Odenwald-Institut das Seminar „Work-Life-Balance – Lebenskunst inmitten von Muss und Muße“. Rüdiger Standhardt arbeitet seit Jahren als Kursleiter des Odenwald-Instituts und als selbstständiger Trainer, Berater und Coach mit Mitarbeitern und Führungskräften in unterschiedlichen deutschen Unternehmen. Er kennt daher nur zu gut die vielfältigen Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltages von vielen Menschen. Wir hatten die Gelegenheit, ihm ein paar Fragen zum Thema zu stellen.

Herr Standhardt, warum ist das Thema „Work-Life-Balance“ in den letzten Jahren immer populärer geworden?

Rüdiger Standhardt: Wir leben in einer Zeit der Beschleunigungen. In immer kürzerer Zeit wollen wir immer mehr erreichen – beruflich und privat gilt es, vielen Anforderungen gerecht zu werden. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen ausgebrannt und erschöpft fühlen – ihr Leben ist zum Dauerstress geworden, es ist aus der Balance geraten. Die Folge sind oft mangelnde Lebensfreude, Gereiztheit, Nervosität und erhöhte Krankheitsanfälligkeit. Ziel von Work-Life-Balance ist es, den Menschen Wege aus der Beschleunigungsfalle aufzuzeigen, Ihnen konkrete Anregungen zu geben, wie Sie im Alltag eine angemessene Balance zwischen den Bereichen Arbeit, Beziehungen, Gesundheit, Spiritualität und Finanzen herstellen können.

Was war Ihre Motivation, sich so intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen?

Rüdiger Standhardt: Ich beschäftige mich seit sehr vielen Jahren mit dem Thema der Lebensbalance. Schon zu Beginn meiner Berufstätigkeit vor über 25 Jahren fiel mir auf, dass der Bereich der Arbeit im mitteleuropäischen Kulturkreis viel zu dominant war. Mir schien es so, als wollen sich die Menschen durch unermüdlich viel Arbeit eine günstige Startposition für die nächsten Leben schaffen und vergessen dabei, dass sie lediglich dieses *eine* einzigartige Leben zur Verfügung haben. Ich lernte in jungen Jahren Wege der Entschleunigung, beispielsweise Zen

und Yoga bei Pater Lassalle und Michael von Brück kennen und erkannte: *Tun muss durch Nicht-Tun in Balance gebracht werden*, d.h. wir sind aufgefordert, in unserem Leben unser Bestes zu geben und es gilt, vertrauensvoll im Mysterium des Lebens zu ruhen. Machen und Lassen gehören untrennbar zusammen und erst durch die Balance dieser beiden Pole stellt sich ein Gefühl von Glück und Lebensfreude ein. Die zweite Erkenntnis in diesen Jahren war: *Glück ist das Ergebnis von selbstverantwortlichem, entscheidendem Handeln*. Auf der beruflichen Ebene wechselte ich beispielsweise zweimal meinen Beruf, bis ich zu dem fand, was mich heute erfüllt: Die Arbeit als selbstständiger Coach, Trainer und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Hier erfahre ich in vielen Coachings, wie groß der Arbeitswahn der Führungskräfte und auch vieler Mitarbeiter ist und wie schnell das Privatleben zur Nebensache wird. So lag es nahe, einen Workshop zu entwickeln, der sich mit den fünf Säulen der Identität beschäftigt: Sinn, Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, Finanzen.

Wie wird das Thema von den Teilnehmenden angenommen, was ist die Motivation der Teilnehmenden?

Rüdiger Standhardt: Die Motivation ist immer wieder sehr ähnlich und Teilnehmende sagen zu Beginn des Seminars: Ich habe zu viel zu tun, ich fühle mich innerlich ausgebrannt, ich frage mich, ob sich das, was ich tue noch lohnt, ich fühle mich wie in einem Hamsterrad, ich bin so stark fremdbestimmt, ich will mir klar darüber werden, wohin meine privat-berufliche Reise geht, ich will mich entspannen, einfach mal durchatmen.

Den ersten mutigen Schritt tun die Teilnehmenden zu Hause – sie haben nicht nur den Wunsch nach Muße und Klarheit, sondern sie werden aktiv und melden sich für den Bildungsurlaub „Work-Life-Balance“ an. Sind die Teilnehmenden erst einmal im Kurs, so sind Sie sehr überrascht, dass wir nicht nur über Lebensbalance reden, sondern sie miteinander einüben, d.h. Tun und Nicht-Tun, zielorientiertes Vorgehen und Leichtigkeit, strukturiertes Arbeiten anhand verschiedener Themen und Muße werden gleichzeitig erlebt und die Teilnehmenden erfahren am eigenen Leib, wie man selbstverantwortlich handelt und sich mitten im Alltag entspannt.

Was passiert so etwa im Seminarverlauf – wie geht ein gewöhnlicher Teilnehmender in das Seminar hinein, wie nach fünf Tagen heraus?

Rüdiger Standhardt: Zu Beginn des Seminars sind viele Teilnehmenden unruhig und gestresst und fragen sich gespannt, was wohl in dieser Woche mit Ihnen passieren wird. Manch einer ist zunächst irritiert, warum wir uns nicht nur Zeit für thematische Arbeit und konkrete Tipps für die Selbstorganisation des Alltags nehmen, sondern auch viel Zeit für Entspannung, einfachste Yogaübungen und Meditation. Aber je mehr Zeit wir miteinander verbringen, um so mehr wird erlebbar, wie wichtig es ist, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, denn erst dadurch erhalten wir kreative Einfälle und es wird uns selbst bewusst, welche Richtung ich meinem Leben geben will. Teilnehmende erfahren das, was Mahatma Gandhi schon vor über 75 Jahren gesagt hat: *„Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“* Die Teilnehmenden erkennen, dass sie in Ihrem Alltag mehr Handlungsspielräume haben, die sie gestalten können, als sie zunächst gedacht haben. Sie erfahren ganz direkt die „Kraft der Rituale“, beispielsweise die Ruhe und Zentriertheit die davon ausgeht, jeden Tag 15 Minuten lang Nichts zu tun. Ein Teilnehmer meinte an Ende des letzten Kurses: „Ich habe hier endlich mal wieder die Leichtigkeit des Seins erfahren und hätte mir nicht vorstellen können, dass eine solche Woche mit so „gewichtigen Themen“ so viele Freude machen kann.“ Teilnehmende berichten uns immer wieder, wie für Sie das umfangreiche Handbuch zum Kurs eine „Hilfe zur

Selbsthilfe“ geworden ist. Sie finden darin viele Anregungen und Hinweise, die helfen, das Thema Lebensbalance in Ihren Alltag zu integrieren.

Was sind Ihre persönlichen Erfolgsrezepte in Sachen “Work-Life-Balance“?

Rüdiger Standhardt: Sieben Aspekte für ein lebendiges und glückliches Leben sind mir persönlich wichtig geworden:

1. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich dann besonders produktiv und schaffensfreudig bin, wenn ich mir täglich 15 Minuten Zeit nehme, um mich im Nicht-Tun (z.B. durch Entspannung, Yoga, Meditation) einzuüben.
2. Am Ende des Jahres nehme ich mir Zeit für ein Resümee. Ich reflektiere das vergangene Jahr und lege meine neuen Ziele in allen fünf Bereichen (Sinn, Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, Finanzen) fest.
3. Die Zeiten für meine Partnerschaft, unsere Kinder und die ganze Familie plane ich genauso verbindlich wie meine beruflichen Termine.
4. Um selber konstant zu lernen und zu wachsen, lese ich regelmäßig neue Bücher, besuche Weiterbildungsseminare und überprüfe einmal wöchentlich meine festgelegten Ziele.
5. Als Coach nehme ich Coaching in Anspruch. Die Sicht von außen hilft mir, mich zu klären und unnötigen emotionalen Ballast abzuwerfen. Immer wieder geht es darum, Handlungsspielräume für eine bewusste und selbstverantwortliche Gestaltung meines Lebens auszuloten.
6. Ich mache regelmäßig Pause von den Verpflichtungen des Alltags. Einmal im Jahr ziehe ich mich von Familie und Beruf zurück, um mich auszuruhen und eine heitere Distanz zu den Menschen und Dingen zu finden. Hin und wieder lege ich auch einen Gammeltag ein. Als Pause gedacht, werden die Phasen meist zu einer sehr kreativen Zeit, in der neue Ideen reifen.
7. Nicht zu letzt sind es Dankbarkeit, Humor und das Wissen um die Verbundenheit mit anderen Menschen, was für mich ein glückliches Leben ausmacht.

Wie würden Sie das Thema „Work-Life-Balance“ kurz und knapp zusammenfassen wollen?

Rüdiger Standhardt: Mit Leo Tolstoi, der gesagt hat: *Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.*

Nähere Informationen zum Seminar „Work-Life-Balance – Lebenskunst inmitten von Muß und Muße“ erhalten Sie vom

Giessener Forum

Helgenstockstr. 15a

35394 Giessen-Rödgen

Telefon: 0641 / 493605

Telefax: 0641 / 493695

E-Mail: info@giessener-forum.de

Internet: www.giessener-forum.de