

SERIE _ TEIL 2

WORK-LIFE-BALANCE

Plötzlich waren es bloss Fische

Das Leben gerät aus den Fugen, die Lebenslust verloren und Alarmsignale werden zuerst nicht ernst genommen. So war es auch bei Alain Vuille. Plötzlich wurden aus seinen exotischen Freunden nur noch langweilige und stumme Fische.

Über ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet an einer gestörten Work-Life-Balance und ist unzufrieden mit dem Verhältnis zwischen Arbeits- und Privatleben. Dies zeigt die letzte Erhebung des Schweizer Haushalt-Panels, das die Beobachtung der Lebensbedingungen der Bevölkerung in der Schweiz zur Aufgabe hat. Besonders betroffen seien gut ausgebildete Vollzeit-Erwerbstätige unter vierzig Jahren und berufs-tätige Frauen mit Kind. Franziska Bischof-Jäggi, Psychologin und Work-Life-Balance-Expertin, warnt aber: «Probleme mit Work-Life-Balance können alle haben! Egal, ob mit oder ohne Familie, jung oder alt, besser oder schlechter gebildet.»

Wer sein Gleichgewicht verliert, sollte sich nicht zusätzlich stressen. «Es hilft mehr, wenn man sich vorhandener Ressourcen im Alltag bewusst wird.» Also zu erkennen, was tut gut? Ist es die Familie? Dann mehr bewusste Zeit mit ihr verbringen! Sport? Es tun, trotz wartender Berge von Arbeit. Wenn diese nicht aufzuschieben ist, sich zu fragen: Wie lange kann ich die Unbalance in Kauf nehmen? Ist das geklärt, ist ein erster Schritt geschafft.

Fluch des Selbstständigen

Klare Grenzen zwischen Frei- und Arbeitszeit zu setzen, ist für Leo Schwander*,

selbstständiger Musiker und Produzent, ein Dauerthema. Sonst wäre er nur am Arbeiten, sagt er. Probleme mit der Zeit- und Kräfteinteilung seien bei ihm aufgetaucht, als er vor einem Jahr Vater wurde. Er dachte sich, er könne alles unter einen Hut bringen: Arbeiten. Hobby. Kontakte zu Freunden. Haushalt und Kinderhüten. Schliesslich arbeitet er am Abend, in der Nacht, an Wochenenden. Eben dann, wenn seine Frau es nicht tut. So könne er tagsüber «locker die Tochter hüten, den achtmonatigen Nachbarsjungen gleich mit. Und ich meinte, auch noch E-Mails beantworten zu können, dieses oder jenes noch schnell zu erledigen», erzählt der Hansdampf.

Auf Dauer wurde dies zu einer enormen Belastung. Körperlich und psychisch. Das lästigste Symptom: Innerlich angespannt, musste er sich ständig beherrschen, um nicht gleich auszurasen, wenn Kleinigkeiten nicht so abliefen, wie er sie sich zurechtgelegt hatte. Der 38-Jährige: «Auch beim Joggen konnte ich nicht abschalten. Mein Kopf wurde einfach nicht mehr leer, ständig kreisten irgendwelche Gedanken herum. Ich war gestresst.» War er am Komponieren, dachte er daran, was er mit seiner Tochter unternehmen wollte, beim Schoppenden ging er im Kopf seine To-do-Liste durch und, und, und. «Eines Abends, ich hatte noch eine halbe Stunde Zeit, bevor ich zur Arbeit musste, hatte sich meine Frau verspätet.» Innerlich kochte er vor Wut, gestand sich das aber nicht ein, wollte ein verständnisvoller Ehemann sein. «Nimm es ruhig, sie kommt bald, dir bleibt Zeit. Ich redete mir gut zu, um meine Frau nach ihrem strengen Tag

* alle Namen geändert



SERIE _ TEIL 1

WORK-LIFE-BALANCE

Wer den ersten Teil «Gleichgewicht ist alles» verpasst hat, kann diesen bei Evelyne Marti, Tel. 032 328 50 59 oder e.marti@drogistenverband.ch bestellen.

entspannt empfangen zu können.» Doch es kam ganz anders. Kaum war sie zur Tür rein, platzte es aus ihm heraus. Er beschimpfte sie aufs Wüdeste, warf ihr Respektlosigkeit vor, knallte die Tür zu, hinterliess eine verdatterte Frau und ein plärrendes Baby. Bereits im Auto sah er seine total verfehlte Reaktion ein: So konnte es nicht weitergehen!

Stein um Stein

Wer immer alles perfekt haben will, scheitert früher oder später. Das weiss Franziska Bischof-Jäggi, Mutter von zwei Kindern und selbstständige Geschäftsfrau: «Idealismus und Hyperaktivität stehen oft in der Anfangsphase eines Burn-outs. Leider werden solche Probleme erst sichtbar, wenn im Umfeld oder körperlich Probleme auftauchen.» Sie plädiert: Einmal etwas stehen lassen zu können. Nicht immer alles gleich und perfekt erledigen zu wollen. «Das macht doch nichts, wenn der Haushalt nicht piekfein gemacht ist.» Prioritäten zu setzen, zwischen dringend, wichtig und aufschiebbar zu unterscheiden, hilft allen. Und: «Erst wenn die Bereitschaft da ist, im Alltag Veränderungen vorzunehmen, kann man sich an die Wiederherstellung des Gleichgewichts machen», sagt die Psychologin.

Vor Veränderungen wurde auch Leo Schwander nicht verschont. Er musste lernen, den Alltag neu zu gestalten und ihn bewusst zu planen. «Es ist eine rollende Planung, bei der ich mir eingestehe, etwas Vorgenommenes auch aufzuschieben, wenn etwas anderes, momentan Wichtigeres, dazwischenkommt.» Mal lasse er das Joggen sausen, erledige Administratives, an einem anderen Tag beantworte er nicht sofort alle E-Mails, kümmere sich lieber nur um den Haushalt oder ums Mittagessen für die Tochter. Er habe gelernt, einen weisen Rat seines Grossvaters zu befolgen: «Ein Stein kommt nach dem anderen, und zuletzt hast du auch eine Mauer...».

Alleinerziehende haben es schwer

Nicht alle sind in der glücklichen Lage, eine Arbeit auszuführen, bei der sie die Zeit selber einteilen können. So auch nicht Sylvia Moser*. Die alleinerziehende Mutter, Betreuerin in einem

Heim für psychisch labile Erwachsene, geriet ins Ungleichgewicht, als die Tagemutter, die ihren fünfjährigen Sohn betreute, selber schwanger wurde und deshalb nicht mehr zur Verfügung

«Mein Kopf wurde einfach nicht mehr leer.»

stand. Einen Krippenplatz zu finden, war schwierig und ohnehin zu teuer für ihr bescheidenes Budget. «Meine Eltern konnten mich unter der Woche auch nicht entlasten, da sie beide berufstätig

sind», sagt die 29-Jährige. Zum Vater des Kindes hatte sie von Anfang an keinen Kontakt mehr.

Zu Hilfe kam ihr der Arbeitgeber. Dieser erlaubte, ihren Sohn zur Arbeit mitzunehmen, bis sie eine geeignete Lösung gefunden hatte. «Ich durfte Marco jeweils vom Kindergarten abholen und ihn ins Heim mitnehmen. Diese Lösung hat mich psychisch entlastet.» Mit ihrem Sechzig-Prozent-Pensum schaffte sie es schliesslich, einen Ausweg zu finden, der für sie finanziell tragbar und für ihren Sohn ideal war: «Er darf zu seinem besten Freund nach Hause, denn seine Mutter ist Hausfrau. Sie passt auf Marco auf, wenn ich arbeiten gehe.» Während der Ferien darf sie Marco immer noch mit zur Arbeit nehmen. «Marco freut sich jedes Mal, wenn er die Leute aus dem Heim wieder trifft. Da sind richtige Freundschaften ent-

«Idealismus und Hyperaktivität stehen oft in der Anfangsphase eines Burn-outs.»

standen», freut sich auch Sylvia Moser. Als Nächstes will sie ihre sozialen Kontakte wieder beleben. «Die sind in den letzten Jahren zu kurz gekommen. Aber das gehört, glaube ich, ein Stück weit zum Leben einer Alleinerziehenden.» Das habe aber Zeit, meint die Aargauerin. «Vorerst ist das Betreuungsproblem gelöst. Mit Freunden ausgehen, wieder mal ins Fitness zu gehen oder einfach nur für mich alleine etwas zu tun, kann warten.» Jetzt liegen die Prioritäten bei der Erziehung von Marco.

Beraten bis zum Abwinken

Auch Alain Vuille*, 43-jährig, hatte vor sechs Jahren einen «kompletten Systemausfall». Als Inhaber eines Fachgeschäfts im Outdoor-Sport-Bereich war er täglich mit Leuten konfrontiert, die «gut draufkommen wollten», erklärt der Romand. Er verbrachte seine Tage damit, Kunden zu beraten, welches Material sie sich für diesen oder jenen Ausflug zulegen sollten, erzählte von seinen Abenteuern. Und jeder verkaufte Artikel wurde in der kleinen Bar im Hinterraum des Geschäfts mit einem Gläschen gefeiert. «Un p'tit blanc pour le chemin» (ungefähr: Einen kleinen Weisswein mit auf den Weg). So viel Geselligkeit hatte auch Schattenseiten: «Wenn ich abends in meine Singlewohnung heimkehrte, überkam mich die grosse Leere. Die exotischen Fische in meinem Riesenaquarium, langjäh-

rige, gute Freunde, waren plötzlich einfach bloss Fische», erzählt Alain Vuille. Langweilig, stumm.

So begann er zu surfen. Nicht auf dem See, sondern in den Weiten des World Wide Web. Alain Vuille verbrachte seine Tage also in ständigem Kontakt mit Menschen im Laden, die Nächte im Internet. Stundenlang surfte er in Foren, wo er sein Wissen weiter an Ratsuchende weitergab, begleitet von einem Glas Rotwein, das er sich dabei genehmigte. Die mittelfristige Folge: Er wurde flatterig und fahrig, war in ständiger Sorge um seine Gesundheit und in einem andauernden Selbstdialog mit vorwurfsvollem Unterton. Morgens ertrug er seinen Anblick im Spiegel nicht mehr: «Die rot unterlaufenen Augen passten zwar zum aschgrauen Teint», lacht er, aber es sei kein Zustand mehr gewesen.

Er entschied als Erstes, den Computer in den Schrank zu stellen, er hatte einen bei der Arbeit, und im Laden «begoss» er jeden verkauften Artikel mit einem Mineralwasser. Er beschloss also, seine Gewohnheiten zu durchbrechen. «Gleichzeitig machte ich eine zehntägige Fruchtsaftkur», erzählt Vuille. Das

«Wenn ich abends in meine Singlewohnung heimkehrte, überkam mich die grosse Leere.»

sei hart gewesen, er würde es heute nicht mehr so machen: Er musste während dieser Zeit immer wieder von der Arbeit wegbleiben, da er sich ziemlich schwach fühlte. Aber schliesslich sei er wieder in Schwung gekommen. «Ich habe gelernt, dass ich auch im Alltag aus dem Trott ausbrechen kann.»

Aus eigener Kraft?

Ein Zurück in die Work-Life-Balance gelingt nicht immer, bzw. nicht immer aus eigenen Kräften. Franziska Bischof-Jäggi: «Professionelle Hilfe zu suchen, wird oft als Schwäche bezeichnet. Andererseits stellt sich die Frage, ob es nicht eine Stärke darstellt, zu seinen

Roter Ginseng
GINTEC®

BIOREX
Alles Gute aus der Natur.

Standardisierter Wirkstoffgehalt auf mind. 6% Ginsenoside (= Ginsengwirkstoffe).

BIOREX AG · CH 9642 EBNAT-KAPPEL

- bei nachlassender Leistungsfähigkeit
- bei Schwäche
- bei Leistungsschwäche
- bei Konzentrationsmangel
- bei Erschöpfungszuständen



«SUCHEN SIE IHRE KLEINE OASE»

Es gibt Zeiten, in denen man «unten durch» muss, körperlich und geistig richtig herangenommen wird. Regula Stähli, eidgenössisch diplomierte Drogistin und Geschäftsführerin der Thuner Bälliz Naturdrogerie, weiss, wie man solche Zeiten überbrücken kann.

DROGISTENSTERN: Was raten Sie Ihren Kundinnen, damit sie strenge Zeiten möglichst unbeschadet überstehen?

REGULA STÄHLI: Während der Arbeit bewusste Pausen einlegen. Auch wenn ein Berg Arbeit wartet, muss man sich dies genehmigen. Vielleicht dazu einen entspannenden Tee trinken. Ich bin überzeugt: wer solche kleine Oasen wiederholt aufsucht, wird wieder effizienter.

Welche Energie-Mittel gibt es, um körperlich wieder in Schwung zu kommen?

B-Vitamine in Hefepräparaten oder Produkte mit Aminosäuren sorgen für Energieschübe. Wer viel mit dem Kopf arbeitet, dem helfen Ginkgo-Präparate, weil diese die Durchblutung des Gehirns fördern. Auch in Sachen Ernährung kann man nachhelfen: Es gibt sogenannten «Brainfood». Dazu gehören Baumnüsse, Mandeln oder Birnen. In strengen Zeiten liefern sie jene Substanzen, die das Gehirn benö-

tigt. Auch mit spagyrischen Mischungen kann man viel erreichen.

Was, wenn man nicht abschalten kann?

Sicher ist ein Bad mit entspannenden und stimmungsaufhellenden Badezusätzen gut, dazu entspannende Musik hören, ein schönes Ambiente schaffen. Raumsprays mit ätherischen Ölen, die entspannende Wirkung aufweisen oder konzentrationsfördernd wirken, können tagsüber hilfreich sein.

Wie sinnvoll ist eine Entgiftungskur, zum Beispiel mit Fruchtsäften?

Solche Kuren wären sinnvoll. In stressigen Zeiten sind sie aber nicht anzuraten. Denn die Energiezufuhr wird heruntergefahren, und da ist die Gefahr gross, dass der Körper nicht mehr genug «Brennstoff» hat. Wenn jemand zum Beispiel eine Fruchtsaftkur machen will, muss sie/er die Voraussetzung dazu schaffen. Also sich Ruhe und Zeit nehmen.

Ihr Geheimrezept?

Die erwähnten Zehn-Minuten-Pausen tagsüber. Abends lese ich ein gutes Buch, und wenn ich nicht abschalten kann, schreibe ich die Gedanken auf, so bringe ich sie weg. Die notierten Ideen nehme ich am nächsten Tag in Angriff.

Schwächen zu stehen.» Es kann für eine Partnerschaft oder auch für sich selbst eine Gratwanderung werden, ob man die Wiederherstellung der Work-Life-Balance schafft oder nicht. Und es gibt sehr viele Beispiele, die zeigen, dass es selbst nach einem Klinikaufenthalt nicht mehr so läuft wie vorher. Man ist danach zum Teil angeschlagen – je nachdem, wie «tief man drin war». Oft wird dies nicht bedacht, und gerade Betroffene denken dann: Ich kann ja ein Wellnesswochenende einlegen und dann kommt es schon wieder in Ordnung. «So einfach ist es aber nicht – leider. Denn Wellness müsste schon regelmässig betrieben werden.»

Und man muss sich genug Zeit geben. Zeit, die sich auch Alain Vuille gab. Seine private Situation hat sich inzwischen verändert: Er ist verheiratet, hat Kinder – im Laden läuft es wieder gut. Und die Freizeit: «Wenn ich abends nach Hause komme, wartet jemand auf mich. Auf dieses Wiedersehen freue ich mich den ganzen Tag. Das gibt mir die Kraft, Sorge zu mir zu tragen.» Einen Computer hat er längst keinen mehr zu Hause.

FRANCESCO DI POTENZA

FOTOS: ROLF NEESER UND NICOLE ROSSIER ::