

Schon wieder ist der Feierabend zu kurz

Die Arbeit ist getan. Nun wäre Zeit für Erholung. Doch: Es ruft die Familie, es rufen all die tausend Dinge, die man längst tun wollte oder sollte. Für das Dilemma des (zu) kurzen Feierabends gibt es Lösungen.

Von Franziska Bischof-Jäggi

Fazit von Beobachtungen im abendlichen Zugverkehr: Die einen drücken sich mit der linken Hand rasch etwas zu Essen in den Mund, während sie mit der rechten nervös in Dokumentationen blättern. Andere halten ihr Handy ans Ohr oder SMS-elnd in der Hand. Einige haben eine Zeitung oder den Laptop auf den Knien. Viele dösen auch einfach vor sich hin.

Die meisten von ihnen gehen jetzt nach Hause: 36 Prozent in ihren 1-Personenhaushalt, 32 Prozent in ihren 2-Personenhaushalt, je 13 Prozent in ihren Haushalt mit 3 beziehungsweise 4 Personen und 6 Prozent in ihr Zuhause mit 5 und mehr Personen (Bundesamt

für Statistik BFS). Gemäss den Zugbeobachtungen bräuchten sie jetzt alle Erholung.

Das 40-Prozent-Pensum vor dem Fernseher

Was wird nach Feierabend effektiv getan? Die einen gehen ins Fitnessstudio (vielleicht deshalb das Essen im Zug?), die nächsten werden vom Haushalt erwartet, viele werden von partnerschaftlichen und familiären Bedürfnissen überrollt, und sehr viele müssen dafür sorgen, dass die Statistik stimmt: dass wir zu unserem täglichen Fernsehkonsum kommen. Gemäss BFS schauten 2007 die 45- bis 59-Jährigen Deutsch-

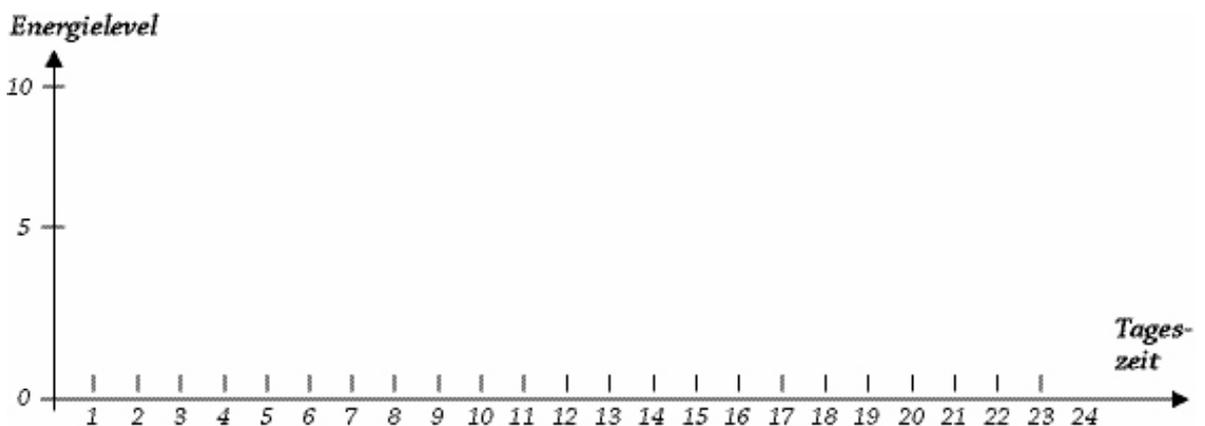
schweizer durchschnittlich 149 Minuten pro Tag fern. Rechnet man hier den Wochenkonsum auf ein Arbeitspensum um, so entspricht dies rund einem 40-Prozent-Pensum!

Ein Energiediagramm erstellen

Und die wirkliche Erholung? Die idyllische Vorstellung, in eine Decke gekuschelt und mit einem spannenden Buch stundenlang in eine andere Welt einzutauchen? Anregende Gespräche unter Freunden? Partnerschaftszeit? Zeit für einen Legoburgenbaurekord?

Immer wieder zeigt es sich, wie gross die Ansprüche und auch die Erwar-

IHR PERSÖNLICHES ENERGIEDIAGRAMM



Wenn Sie ein Diagramm Ihrer täglichen Energieverteilung aufzeichnen, wie sieht dieses aus? Wann haben Sie ihre «Hochzeiten» im Tag? Verteilen sich diese ausschliesslich auf die Arbeitszeit? Und wann fahren Sie Ihre Energie runter?



Auf der Zugfahrt nach Hause.
Ist es eine Reise in die Regeneration?

tungen – selbst- und fremdgesteckte – an den Feierabend sind. Manchmal scheint es, als sollte das Leben dann nochmals intensiviert werden. Als sollten in den verbleibenden wenigen Stunden bis zum Ins-Bett-Gehen sowohl Administration, Haushalt, Beziehungsarbeit/en und Flow-auslösende Dinge wie zum Beispiel Sport, Sauna, Buch, Kuschneln, Spiel- und Ich-Zeit Platz haben. Doch: Die Erwartungen und die Realität klaffen auseinander.

Wer dieses Dilemma kennt, sollte (in der untenstehenden Grafik) sein persönliches Energiediagramm erstellen. Interessanterweise zeichnet sich fast immer das Bild ab, dass sämtliche energetischen «Hochzeiten» in die Arbeitswelt investiert werden. Während dem Mittag und am Abend fährt die Energie runter.

Die meisten Menschen erleben die Visualisierung ihrer täglichen Energie als sehr entlastend. Sie merken beim Betrachten selbst, dass all die Ansprüche an den Feierabend aufgrund ihrer Energie gar nicht realistisch sind.

Es stellt sich dann als nächstes automatisch die Frage nach dem Müssen und dem Dürfen. Wie setze ich mir selbst auch für den Feierabend Prioritäten? Denn wenn man die kurze Zeit am Abend nicht dann wirksam plant, wenn man voller Energie ist, ist der Gang aufs Sofa vor den Fernseher vermutlich verlockend. Dabei aber reizt man das Hirn und die Emotionen nur noch mehr. Es ist nur eine kurzfristige Flucht.

Bewusste Entscheidungen treffen

Um sich wirklich erholen und den Tag verarbeiten zu können, um die Batterien für den nächsten Tag zu laden, braucht es für viele Menschen mehr. Für die einen vielleicht einen kurzen Spaziergang (auch eine Viertelstunde bringt oft Wunder), eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen, eine besonders schöne Musik zum Abwasch. Wichtig ist, dass man sich bewusst dafür entscheidet, hinter dieser Entscheidung steht und sie nicht dauernd hinterfragt. So kann jede Tätigkeit zur Regeneration beitragen. Sogar ein Haushaltsabend.

Zauberwort Selbstwirksamkeit

Die wichtigste Einflussgrösse auf das Gefühl, wirklich Feierabend zu haben, heisst Selbstwirksamkeit. Dieses wunderschöne Fachwort bedeutet, selbst Kontrolle und Verantwortung in den Händen zu haben. In unserem Fall bedeutet das, selbst über seine Feierabendzeit zu verfügen, womit er auch immer gefüllt sein mag. Hauptsache, man tut es aus Freude und Überzeugung.

Viele Menschen kennen aus dem Arbeitsleben das Gefühl, aufgrund von Termin- und anderen Anforderungen und Sachzwängen fremdgesteuert zu sein. Es ist wichtig, dass sich dies nicht unendlich weiter in den Feierabend hineinzieht. Wer sich längerfristig beruflich und privat nur als Marionette

vorkommt, kann zwar eine Zeit lang noch funktionieren, sich aber nicht mehr wirklich erholen.

Selbstwirksamkeit bedeutet, sich kleine Oasen zu schaffen, die Erholung bringen. Interessanterweise sind es besonders die Alleinerziehenden, denen das bewusst ist und die sich diese Freiräume trotz familiärer Pflichten zu schaffen wissen.

Schon am Morgen in den Feierabend

Ein sehr spannender Input stammt von einem Teilnehmer eines Work-Life-Balance-Kurses. Er erklärte, dass sein Feierabend am Morgen vor der Arbeit stattfindet. Und das geht so: All die positiven Erwartungen, die er an einen Feierabend hat, erledigt er direkt nach dem Aufstehen. Dazu gehört bei ihm eine Runde Sport, das Lesen der Zeitung und etwas Ich-Zeit. Danach begibt er sich mit einem guten Gefühl auf den Weg zur Arbeit. Denn nun steht nichts und niemand mehr seinem Feierabend im Weg. Zudem ist sein Körper durch den bereits gelebten Feierabend mit vielen Glückshormonen angereichert, welche ihn den ganzen Tag hindurch begleiten werden.

Unter diesem Blickwinkel lassen sich auch die Zugreisende am Morgen betrachten: Was haben sie wohl bereits alles erlebt oder versäumt? Wir haben unseren Feierabend selbst in der Hand – morgens und/oder abends! ••

AUTORIN

Franziska Bischof-Jäggi
 Work: Pädagogische Psychologin, lic. phil.;
 Paar- und Familientherapeutin, Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH,
 «Innovative Unternehmerin 2003», Autorin.
 Life: Verheiratet, drei Kinder, wohnhaft in Zug.

Balance: Familienaktivitäten, Musik, aktive Partnerschaft, geteilte Haushaltsführung.

Familienmanagement GmbH, Chamerstr. 126, 6300 Zug, info@familienmanagement.ch, www.familienmanagement.ch