

Erscheinungsdatum: 28.04.2005 – **Zeitung:** RP – **Ausgabe:** KRE – **Ressort:** L

Gefunden in: **Textarchiv Lokal**

Balance zwischen Familie und Beruf

Work life balance bedeutet den perfekten Ausgleich zwischen Job, Familie und Hobby. Ginge es nach modernen Ratgeberbüchern oder Beratern, sollten wir im Beruf Spitzenleistungen bringen und uns zu Hause liebevoll um Partner und Kinder kümmern. Natürlich haben wir auch noch Zeit für Sport, Yoga und Ähnliches, der moderne Mensch muss sich nur gut organisieren, versprechen die Ratgeber.

Doch die Wirklichkeit ist anders: In der wichtigsten Phase eines beruflichen Projektes fällt die Kinderfrau aus oder der Nachwuchs muss ins Krankenhaus, wenn gerade eine wichtige Präsentation ansteht. Kein Wunder, dass der Anspruch auf perfekte work life balance mehr und mehr in Frage gestellt wird.

Ursprünglich sollte das Konzept für mehr Lebenszufriedenheit sorgen. Je mehr die Berufstätigkeit – insbesondere die der Frauen – in der Öffentlichkeit Wertschätzung erfuhr, desto mehr wurde das Privatleben abgewertet. Für Menschen mit Familie führte das zu neuen Belastungen, Betriebe mussten sich umstellen, um qualifizierte Mitarbeiter halten zu können.

Heute gibt es viele Menschen, die auf ein anderes Work–Life–Balance–Konzept setzen: Es gibt Phasen im Leben, in denen die Arbeit im Vordergrund steht, in anderen Lebensphasen bekommen Familie und Hobby mehr Gewicht. In Therapien mit überlasteten und ausgebrannten Klienten lernen diese bewusst, Grenzen zu setzen und nicht endlos nach Anerkennung im Beruf und Privatleben zu streben.

Andererseits kann auch im Einzelfall ein kompletter Ausstieg nach jahrelanger Überlastung verhindert werden, denn auch dieses Extrem ist häufig sehr von Nachteil für die seelische Gesundheit. In der Therapie lernt der Klient seine individuellen Prioritäten zu bestimmen, mit dem Ziel der größtmöglichen Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Annegret Moennig ist Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie.

Annegret Moennig ist Fachärztin für Psychiatrie. RP–Archiv: T.L.

Ausgabe: KRE | **Erscheinungsdatum:** 28.04.2005 | **Dokumentnummer:** K500000003_11705 | **Eingangsdatum:** 20050427 | **DCID:** 127063378 | **archives.*.IMGIDX:** rpparclo#64816423 | **Zeitung:** RP | **archives.*.RELSEITE:** 6 | **Ressort:** L | **Eingangszeit:** 191107 | **archives.*.DC4ID:** 127078604 | **archives.*.DC4ARCHIV:** rptxtloc |