

### Time-out statt Burn-out



Raimondo Lettieri FOTO:  
CHRISTOPH WIDER

**Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf- und Privatleben. Die privaten Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, bedeutet Lebensqualität. Nur: So einfach ist das nicht.**

**forum: Alle sprechen von Work-Life-Balance, aber keiner kriegt sie hin, möchte man sagen, wenn man die Zunahme an stressbedingten Krankheiten sieht. Was läuft schief in unserer Gesellschaft?**

Raimondo Lettieri: Vielleicht wird ein Teil des Problems bereits aus dem Wort Work-Life-Balance ersichtlich: Leben und Arbeit als zwei getrennte Bereiche wahrzunehmen, die in Einklang gebracht werden müssen, ist ein Widerspruch in sich. Arbeit ist ein Teil unseres Lebens, nicht ein Antipode davon. Aus der Realität der Paar- und Familienberatung weiss ich: Wir alle wollen zu viel.

Bei den meisten Paaren häufen sich spätestens nach der Geburt des zweiten Kindes Themen wie Stress und Erschöpfung und zunehmend erwachen Sehnsüchte nach Entspannung und nicht durchorganisierten Zeiträumen. Der Druck, genügend finanzielle Mittel für den Unterhalt der Familie zu beschaffen, verbindet sich mit einer immer grösser werdenden Individualisierung der Bedürfnisse, wo jedes Kind seine eigenen Hobbys hat und die Mütter – äusserst selten sind es die Väter – damit beschäftigt sind, ihre Töchter und Söhne von einem Termin zum anderen zu fahren. Früher war das Familienleben weit weniger durchorganisiert. Heute haben schon Kinder eine volle Agenda – und eine mit Büchern vollbepackte XXL-Schultasche.

**Objektiv gesehen haben wir heute so viel Zeit wie nie zuvor. Und trotzdem fehlt sie uns ständig?**

Verglichen mit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts haben wir heute wirklich viel kürzere Arbeitszeiten – und die Lebenserwartung ist höher. Doch sind der Druck und die Erwartungen in der Arbeitswelt, aber auch in der Schule deutlich gestiegen. Unser Alltag hat sich verdichtet. Der Job fordert uns 100 Prozent – und auf der Heimfahrt im Tram checken wir noch unsere Mails oder telefonieren. Wir sind da und gleichzeitig dort. Die technischen Möglichkeiten und die Individualisierung der Bedürfnisse steigern sich gegenseitig in die Höhe. Dabei ist die Arbeitswelt nur das eine. Das andere ist die Freizeit, die maximiert werden muss, und die übersteigerten Erwartungen, die wir an unsere Beziehung, an unser Glück, an die Gesundheit, an unseren Körper, seine Ästhetik und Fitness haben. Kaum ein Bereich ohne Druck und Stress. Nutzlose Zeit, einfach mal abhängen, ist zutiefst suspekt geworden.

**Wir sind auch Meister darin, aus Möglichkeiten Stressfaktoren zu schaffen: Die Überwindung der alten Rollenmuster hat uns nicht entspannter gemacht. Frauen müssen heute nicht nur perfekte Mütter und modisch gekleidete Haushaltmanagerinnen, sondern auch erfolgreich im Beruf sein. Den Männern geht es nicht besser: Zur Karriere und Geld verdienen kommen jetzt noch Haushalt, Kinderbetreuung, Körperstyling...**

Unsere Erwartungen sind zu hoch, ebenso unser Anspruch, dazugehören, anerkannt zu werden. Gerade in einer Stadt wie Zürich wird sehr viel gefordert, um bestehen zu können. Das setzt Trends, um die man vermeintlich nicht herumkommt, will man Teil der Gesellschaft sein.

Auf unserem Tablett des Lebens steht zu viel drauf: zu viel Geschirr, zu viele Gläser. Wir versuchen es zwar zu balancieren, aber zunehmend fallen immer wieder Gegenstände runter. Wir haben in allen Bereichen zu viel in unser Leben gepackt.

**Im Privaten werden hohe Zugeständnisse zu Gunsten des Berufs gemacht, denn vermeintlich steht dort ja nicht die Existenz auf dem Spiel. Die Folge: für Familie, Freunde und vor allem sich selbst bleibt immer weniger Zeit...**

Die Zugeständnisse im Beruf sind in der Tat hoch: Man glaubt, ein bestimmtes Einkommen zu benötigen und dadurch wenig Einflussmöglichkeiten auf die Arbeitsbelastung zu haben. Während viele Frauen zumindest in Teilzeit angestellt sind, arbeiten fast alle Männer 100 Prozent – und je nach Arbeitsumfeld ist eine Reduktion des Arbeitspensums gar nicht möglich. Die Paare kümmern sich dann noch gut um die Kinder und den Haushalt – und falls möglich pflegt jeder noch sein Hobby. Auf der Strecke bleibt das Paar selbst. Aus dem leidenschaftlichen, liebenden Paar ist im besten Fall ein perfekt funktionierendes, gut durchorganisiertes Team geworden. Oft unbemerkt, schläft dabei das Mann-Frau-Sein im Hintergrund ein.

**Und wann kommen die Paare zu Ihnen?**

Burn-out und Erschöpfung sind selten der Grund, warum Paare den Weg zu uns finden. Dies ist mehr eine Begleiterscheinung. Die Paare kommen, weil sie zu oft streiten, weil sie keinen Sex mehr haben oder eine Dreiecksgeschichte entdecken. Dass dahinter Themen wie Balance, Energie oder Werte stehen, wird meist erst in einem zweiten Schritt klar.

**Wie lässt sich aus dem Hamsterrad aussteigen?**

Bei den meisten Menschen ist ein Ausstieg erst nach dem Zusammenbruch möglich. Die Entwicklung verläuft nicht linear, sondern schubartig. Wir fahren ein System an die Wand und merken dann, jetzt geht gar nichts mehr. Erst dann ist der Leidensdruck so gross, dass wir bereit sind, etwas zu ändern. Solange der Alltag noch einigermaßen funktioniert, fehlt meist die Energie, auf die Idee zu kommen, vom überfrachteten Tablar etwas wegzunehmen. Erst wenn das ganze Tablar runterfällt und einiges in Brüche geht, gelingt es, eine Auswahl an Wesentlichem zu treffen. Was gehört auf dieses Tablar? Wo kann ich Stress ab-, wo Freude und Lust aufbauen? Nach welchen Werten möchte ich leben? Es braucht Zeit, sich diese Fragen zu überlegen und dann Veränderungen wirklich einzuleiten und umzusetzen.

**Wie helfen Sie beim Wiedererlangen der Balance?**

Hat ein Mensch einen Zusammenbruch erlitten, braucht er eine Einzeltherapie. Nicht selten ist ein Klinikaufenthalt nötig, damit jemand sich eingestehen kann, dass er krank ist und eine Neuorientierung ansteht. Auf welche Signale meines Körpers, meiner Emotionen, meines Umfelds habe ich nicht gehört? Nach welchen Werten lebe ich?

Paare, die zu mir in die Beratung kommen, rege ich an, eine Auslegeordnung zu machen und ihre Werte und Spielregeln zu überdenken. Oft sind diese unreflektiert entstanden und brauchen jetzt eine Bewusstwerdung. Dies ist ein längerer Prozess – und einer, der auch für Paare ohne Kinder und Einzelpersonen wichtig ist. Was ist mir wichtig im Leben? Und übernehme ich auch die Verantwortung für mein Leben und das, was mir wichtig ist? Das kann auch bedeuten, schmerzhaft Abstriche zu machen und zum Beispiel auf ein politisches Mandat oder einen Karrieresprung verzichten. Nachhaltige Veränderung braucht innere Entwicklung.

Fragen, die helfen: Wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte, wie würde ich mein Leben ausrichten? Oder: Angenommen, ich wäre nach einem Lottogewinn finanziell bis an mein Lebensende abgesichert, was würde ich an meinem Leben ändern?

Nach den eigenen Werten zu leben, ist nicht immer einfach. Ich bezweifle, dass wir unsere Kinder dazu befähigen. Wenn schon sie von Termin zu Termin eilen, wo lernen sie dann, was für sie wesentlich ist? Vielleicht erst, wenn sie als Erwachsene an ihre Grenzen kommen.

### **Und wie helfe ich jemandem, der sich nicht helfen lassen will?**

Eine klare Haltung einnehmen und die eigenen Beobachtungen mitteilen. Und als Partnerin oder Partner keinesfalls Aufgaben übernehmen, die nicht die eigenen sind und damit die Aufrechterhaltung des Systems noch unterstützen.

### **Welchen Stellenwert haben Glaube und Gottvertrauen heute bei der Balance im Leben?**

Bei den Ratsuchenden, die zu uns kommen, stehen diese Themen nicht im Vordergrund. Erst im Rahmen der Regeneration wird oft auch Spiritualität wichtig, die Frage, was Menschsein ausmacht, was das Leben trägt und woran ich glaube, ausser daran, dass ich morgen wieder arbeiten muss. Time-out statt Burn-out – da geht es dann oftmals um eine Neuorientierung, in der die Auseinandersetzung mit tiefgreifenden Sinnfragen nötig wird. In diesem Zusammenhang rücken nicht selten Fragen rund um den Glauben oder zur Beziehung zu Gott ins Zentrum.

### **Nun kann ja auch die Suche nach der perfekten Work-Life-Balance wieder zur Manie werden. Wie finden wir ein entspanntes Verhältnis zu unserem Leben?**

Die Antwort darauf führt über die Frage, was für mich im Leben wesentlich ist. In einer modernen, sogenannt «freien» Gesellschaft glauben wir unseres eigenen Glückes Schmied zu sein. Eine grosse Verantwortung. Denn wer heute unglücklich ist, ist dann in der Konsequenz auch selber schuld. Nach diesem Paradigma lebend, gilt es sich im Klaren zu werden, wofür ich einstehe, was mir Genugtuung und Zufriedenheit gibt. Was macht mich glücklich? Richte ich mein Leben danach aus? Die Antworten auf diese Fragen sind also in einer modernen Gesellschaft sehr individuell. Dies mit allen Vor- und Nachteilen.

Gespräch: Pia Stadler

## **TIPPS FÜR DIE PRAXIS**

### **Zeit, zu leben**

Nebst gesunder Ernährung und ausreichendem Schlaf sind aus der Sicht von

Raimondo Lettieri folgende Punkte wichtig:

1. Fix eingeplante Inseln im Alltag schaffen (Ruhe, Bewegung, Genussvolles, Anregendes: z. B. auf dem Markt einkaufen gehen, über Mittag spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren; in ein Kaffee sitzen und Zeitung lesen; mit der Partnerin, dem Partner einmal pro Monat in einem Hotel oder BB übernachten etc.)
2. Nein sagen können (Grenzen setzen gegenüber dem Chef, den Kindern, Eltern, vor allem aber auch gegenüber den eigenen Ansprüchen; z. B. auch einmal den Mut haben, einen

- Geburtstagskuchen zu kaufen und nicht noch selber zu backen)
3. Übergänge achtsam vornehmen und Pausen einbauen, nicht fliegend vom einen Termin zum anderen stressen
  4. Regelmässige körperliche Aktivität (Sport, spazieren, mit dem Hund laufen gehen)
  5. Den eigenen Selbstwert nicht ausschliesslich über Leistung und Perfektion definieren

**Bei bereits fortgeschrittenem Ausbrenn-Prozess:**

1. Auf die Partnerin, den Partner oder Freunde hören, die einem spiegeln, dass etwas nicht mehr stimmt
2. Sich professionelle Hilfe holen
3. Nicht in die Falle tappen, durch noch mehr Arbeit etwas verändern zu wollen
4. Nicht durch Alkohol, Schlafmittel oder Ähnliches regelmässig chronischen Stress abbauen
5. Mut bzw. Bescheidenheit haben, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren

ZUR PERSON

**Raimondo Lettieri**, 46, FSP Fachpsychologe für Psychotherapie sowie Kinder- und Jugendpsychologie, Co-Leiter der Paarberatung Zürich und in eigener Praxis in Zürich tätig. Verheiratet, aus der ersten Ehe seiner Frau zwei erwachsene Kinder, lebt mit seiner Frau in Brütten/ZH und in Treggia/TI.

BUCHTIPP

Miriam Priess

**«Burn-out kommt nicht nur von Stress»**

Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden.

Miriam Priess, Südwest Verlag 2015.

178 Seiten. Fr. 22.90. ISBN 978-3-517-08881-5

[www.paarberatung-zh.ch](http://www.paarberatung-zh.ch)

Ausgabe vom 13.08.2015  
Rubrik: Gott und die Welt