

DGUV Lernen und Gesundheit

Leben in Balance

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Das Ich in der Mitte: Gleichgewicht halten

Leben, um zu arbeiten? Oder doch lieber arbeiten, um zu leben? Für ein gelingendes Leben kommt es auf die Balance aller Lebensbereiche an. Die fällt nicht vom Himmel, wir müssen und können etwas für sie tun – auch schon während der Ausbildung.



Foto: Fotolia/Marek

Work-Life-Balance: Eine kurze Begriffsbestimmung

Die überall zu lesende und hörende Formulierung „Work-Life-Balance“ trifft die Problematik nicht wirklich, beinhaltet sie doch, dass sich die Arbeit neben dem eigentlichen Leben abspielt – dabei ist sie in Wirklichkeit doch Teil des Lebens und nicht gesondert zu betrachten. Nichtsdestotrotz erfreut sich der aus dem Amerikanischen kommende Ausdruck großer Beliebtheit. Die Google-Suche des Wortes ergibt 254 Millionen Treffer. Das sind mehr als beim Wort Champions-League (225 Millionen Treffer).

Worum geht es eigentlich? Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend definiert den Ausdruck so: „Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund veränderter und sich dynamisch wandelnder Rahmenbedingungen.“ Dabei geht es also streng genommen gar nicht um die Arbeits-Lebens-Balance, sondern um ein Leben in Balance – also darum, alle Lebensbereiche im Gleichgewicht zu halten. Sprechen Sie also mit Ihren Schülerinnen und Schülern besser von „Lebensbalance“ anstatt von Work-Life-Balance und betonen Sie, dass ein gelingendes Leben auf einer gesunden Balance verschiedener Lebensbereiche basiert. Deshalb hat sich in Fachkreisen inzwischen der Begriff „Life-Domain-Balance“ etabliert.

Warnsignale für fehlende Balance

Wenn unsere Balance langfristig gestört ist, reagieren wir körperlich und psychisch. Kurzfristige Dysbalancen im Leben schaden dagegen nicht und gehören zu einem bewegten Leben dazu – auch wenn sie nicht gewollt oder selbst herbeigeführt sind.

Wer dagegen über einen längeren Zeitraum aus dem Gleichgewicht gerät, leidet häufig unter Abschaltproblemen und Schlafstörungen. Tagsüber macht sich dies in Form von Konzentrationsschwierigkeiten und Fehlerhäufung bemerkbar – die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. Die Lust auf Sozialkontakte geht zurück, die Burnoutgefahr steigt.

Wer die Arbeit grundsätzlich an die oberste Stelle setzt – oder gesetzt bekommt – , sagt leichtfertig Termine wie Verabredungen zum Sport oder mit Freunden ab – obwohl gerade diese gut wären, um den Akku wieder aufzuladen.

Zu den typischen Folgen einer langfristig fehlenden Balance gehören innere Unruhe, Lustlosigkeit und Gereiztheit. Auch psychosomatische Beschwerden sind häufig. Der- oder diejenige fühlt sich gehetzt und auch nach einem Wochenende unerholt.

Depressive Stimmungen aufgrund von Sinnkrisen sind häufig. Schließlich geht es beim Thema Lebensbalance um nichts Geringeres als um den Sinn des Lebens.

Lebensbalance und Zeitmanagement

Auf den ersten Blick hat das Thema Balance viel mit Zeitmanagement zu tun – tatsächlich aber kann es nicht darum gehen, noch effektiver zu arbeiten oder sich besser zu organisieren, um noch mehr Zeit für die Arbeit zur Verfügung zu haben. Zeit ist eine endliche Ressource. Ein Mensch, der heute jung ist, lebt im Schnitt etwa 700.000 Stunden lang. Eine kaum vorstellbare Zeitdauer. Die Frage, wie diese Zeit auf einzelne Lebensbereiche verteilt wird, entscheidet sich durch Prioritätensetzung.

Diese ist unter anderem abhängig von der Lebensphase, in der sich der Mensch jeweils befindet. Für die Auszubildenden gelten andere Prioritäten als für Menschen in der Lebensmitte oder im Ruhestand. Gelingende Lebensgestaltung setzt voraus, dass diese Prioritäten flexibel angepasst werden. Deshalb kann es durchaus in Ordnung sein, für einen begrenzten Zeitraum übermäßig viel zu arbeiten.



Foto: Ingram Publishing

Ein gutes Zeitmanagement soll nicht dazu führen, dass wir immer noch mehr Arbeit in unseren Tag reinpacken.

Prioritäten-Klärung und Nein-Sagen statt Zeit-Zauber

Für eine gelingende Lebensbalance müssen immer im ersten Schritt die persönlichen Ziele geklärt werden. Stehen diese fest, ist es leichter im Alltag Prioritäten zu setzen – und diese notfalls auch zu verteidigen, beispielsweise durch Nein-Sagen. Aus diesem Grunde werden die Auszubildenden in der Unterrichtseinheit wiederholt dazu angeregt, über die einzelnen Bereiche ihres Lebens nachzudenken. Dies dient einerseits dem Zweck, keinen Bereich zu vernachlässigen; andererseits soll dadurch ein bewusster Umgang mit dem persönlichen Ist-Zustand und einer Reflexion desselben initiiert werden.

Selbst wenn Auszubildende zu dem Schluss kommen „Ich habe im Moment keine Zeit, um neben dem Fußballtraining noch die Auftritte meiner Band planen zu können – das schaffe ich erst wieder im nächsten Lehrjahr“, mag dies bedauerlich sein; der oder die Betroffene fühlt sich dabei aber nicht mehr als Opfer, sondern als Gestalter/-in des eigenen Lebens. Er oder sie trifft eine Entscheidung und nimmt die Konsequenzen dieser Prioritätensetzung in Kauf. Es folgt eine Lernerfahrung, die für erwachsenes, reifes Dasein typisch ist – und gesund.

Wer sich aber längere Zeit überwiegend als fremdbestimmt erlebt, reagiert mit Hilflosigkeit, die sich stets negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt. Demgegenüber stärkt selbstbestimmtes Agieren das Selbstbewusstsein und wirkt sich förderlich auf das seelische Gleichgewicht aus. Man fühlt sich trotz empfundener Zeitknappheit als „Bestimmer des eigenen Lebens“, und nicht als passives Opfer. Selbst wenn es sich dabei lediglich um die Illusion von Kontrolle handelt, ist der Effekt auf die Psyche positiv.

Die Bedeutung der Lebensbereiche für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

Der Wirtschaftswissenschaftler und Autor zahlreicher Ratgeber zum Thema „Zeitmanagement“ Lothar Seiwert spricht in seinem Buch „Zeit ist Leben – Leben ist Zeit“ von „Lebenshüten“, die für ein ausgeglichenes Leben wichtig sind. Wir alle haben unterschiedliche Rollen und Aufgaben, die wir erfüllen müssen: Leistung, Sinn/Selbstverwirklichung, Sozialleben, Körper. Mindestens diese vier Lebensbereiche müssen wir nach Seiwert „unter einen Hut bekommen“.

Zusätzlich zu den seiwertschen Lebenshüten sind jedoch noch weitere Unterscheidungen durchaus sinnvoll. Das Sozialleben lässt sich in Familie und Freundschaften aufgliedern, da sich diese Bereiche in der Lebenswirklichkeit der Auszubildenden stark unterscheiden dürften. Außerdem sollten wir noch den Bereich Erholung berücksichtigen, dessen Bedeutung leicht unterschätzt wird. Eine Balance zwischen all diesen sechs Lebensbereichen ist wichtig für die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Im Folgenden werden die einzelnen Lebensbereiche nur kurz angerissen. Ausführlichere Informationen zu bestimmten Aspekten finden Sie in bereits online stehenden Unterrichtsmaterialien der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (siehe entsprechende Links) und natürlich in entsprechenden Ratgebern und Infobroschüren (eine Auswahl siehe Mediensammlung).

Körper/Sport:

Ohne körperliche – und seelische – Gesundheit keine Arbeitsfähigkeit. Bewegungsausgleich – gerade bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit – zum Beispiel in Form von Ausdauer- und Muskeltraining hält fit und stärkt auch für den Umgang mit psychischen Belastungen.

Vertiefende Informationen finden Sie in folgenden Unterrichtsmaterialien der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, die im Schulportal „Lernen und Gesundheit“ bereits online stehen:

- **Bewegung im Unterricht (BBS)**, www.dguv-lug.de/bewegung_im_unterricht.php
- **Bewegung und Gesundheit (BBS)**, www.dguv-lug.de/bbs_gesundheitsschutz_bewegung_und_gesundheit.php
- **Achtsames Bewegen (Sek II)**, www.dguv-lug.de/qigong.php

Nicht nur für Auszubildende gilt die grundsätzliche Empfehlung, sich genug Zeit für eine gute, gesunde und regelmäßige Ernährung zu nehmen, besonders für ein richtiges Frühstück und die weiteren Essenspausen. Statt zwischendurch schnell einen Schokoriegel zu essen, gilt es, richtig Pause zu machen und sich Zeit für das Essen zu nehmen. Und genug Wasser trinken, um allen Zellen des Körpers ihre Betriebsflüssigkeit zur Verfügung zu stellen.

Folgende Unterrichtsmaterialien könnten zu dieser Thematik für Sie interessant sein:

- **Richtig Pause machen (BBS)**, www.dguv-lug.de/richtig_pause_machen.php
- **Sek II Futter für die grauen Zellen (Sek II)**, www.dguv-lug.de/ernaehrung_sek_ii.php
- **Ernährung: Fit durch den Tag (BBS)**, www.dguv-lug.de/887271.php
- **Ernährung: Richtig trinken (BBS)**, www.dguv-lug.de/richtig_trinken.php

Erholung:

Eine Untersuchung von Dr. Manfred Betz über die Gesundheit von Auszubildenden (www.azubi-gesundheit.de) hat ergeben, dass das Bett und das WC diejenigen Orte sind, an denen die jungen Leute ihr Handy am häufigsten benutzen. Echte Erholung kann so nicht gelingen. Die Reizüberflutung der Auszubildenden geht in der arbeitsfreien Zeit weiter, alle sind immer online, der Kopf wird bombardiert mit weiteren Informationen, wahre Erholung bleibt auf der Strecke. Handyfreie Zonen (z. B. im Schlafzimmer) wären ratsam, die Diskussion darüber in der Klasse sicherlich eine muntere und kontroverse Angelegenheit.



Foto: Fotolia/Gustavo Frazao

Erholungszeiten ohne permanente Reizüberflutung sind extrem wichtig, um wirklich abzuschalten.

Antistressmaßnahmen wie kurze Entspannungspausen sind gerade für junge Menschen in ihrer schnellen, reizüberfluteten Lebenswelt sehr effektiv und hilfreich, um mit wenig Aufwand die Akkus wieder aufzuladen beziehungsweise ein wenig Ruhe zu finden. Dafür reichen manchmal schon drei Minuten zwischen zwei Unterrichtsstunden oder stressigen Telefonaten am Arbeitsplatz. Einfach an einem stillen Ort (notfalls dem Waschraum) die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken und bei jedem Ausatmen bewusst die Muskeln entspannen. Es hilft sich dabei vorzustellen, wie jegliche Anspannung aus dem Körper fließt und innere Ruhe einkehrt.

Der Haken bei der Sache: Egal welche Entspannungsmethode gewählt wird, alle müssen erst einmal regelmäßig geübt werden, damit sie auch wirklich funktionieren – besonders in einer stressigen Situation. Wenn Ihre Schülerinnen und Schüler an diesem Thema interessiert sind, könnten Sie vielleicht in Zusammenarbeit mit der Sportlehrkraft einen kleinen Workshop zum Thema „Entspannungsmethoden“ initiieren und ein paar davon vorstellen. Eines steht zweifelsfrei fest: Wer gelernt hat, sich regelmäßig zu entspannen, ist belastbarer und kann stressige Situationen besser kontrollieren. In der heutigen Arbeitswelt ist das eine überaus wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben.

Folgende Unterrichtsmaterialien könnten zu dieser Thematik für Sie interessant sein:

- **Stress (BBS)**, www.dguv-lug.de/845697.php
- **Konzentration – aber richtig (Sek II)**, www.dguv-lug.de/konzentration.php
- **Umgang mit Schulstress (Sek II)**, www.dguv-lug.de/894866.php

Überhaupt sind regelmäßige Pausen extrem wichtig für den Erhalt unserer Leistungsfähigkeit. Erholungszeiten sollten als Kontrast zur Arbeit gestaltet werden, beispielsweise, indem man kommunikationsfreie Intervalle einlegt (z. B. beim Spazierengehen im Park) oder

kurz mental auf Abstand zur Arbeit geht (etwa an den letzten Urlaub denken oder sich auf den Feierabend freuen). Auch nach Feierabend sollte man für Kontrasterlebnisse sorgen – also bewusst etwas anderes als während der Arbeit tun. Gleiches gilt für den Urlaub.

Siehe Unterrichtsmaterialien

- **Richtig Pause machen (BBS)**, www.dguv-lug.de/richtig_pause_machen.php

Zu dem Bereich Erholung zählt selbstverständlich auch ein guter und ausreichend langer Schlaf. Hier kommt das Gehirn zur Ruhe und verarbeitet alle (Lern-)Erfahrungen des Tages. Wenn man dem Körper die dafür nötige Zeit vorenthält, stellen sich Gereiztheit, Aggressivität und innere Unruhe ein. Tagsüber fühlt man sich erschöpft und wenig leistungsfähig. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt.

Während es früher hieß: „Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste“, weiß man heute, dass die Uhrzeit nicht das Entscheidende ist. Vielmehr gilt: Für erholsamen Schlaf ist es wichtig, insbesondere die ersten Stunden nach dem Einschlafen in absoluter Ungestörtheit zu verbringen. Der Raum sollte still, gut gelüftet und dunkel sein. Das Einschlafen gelingt umso leichter, wenn man täglich um dieselbe Zeit zu Bett geht. So gewöhnen Körper und Psyche sich daran, das Bett mit sofortigem Einschlafen zu verknüpfen. Es versteht sich von selbst, dass sich Fernseh- oder Handykonsum im Schlafzimmer nicht förderlich auf die Schlafqualität auswirken.

Hobbies:

Zu diesem Lebensbereich gehören alle Aktivitäten, die der Selbstverwirklichung dienen. Egal ob Musik machen, Fußball spielen, Tanzen oder eine Sprache lernen, all diese Momente des Zu-Sich-Kommens und des Spaßhabens ermöglichen die Entfaltung der Persönlichkeit und bieten einen überaus wichtigen Kontrast zur Arbeitswelt. Die Seele kommt zur Ruhe, der Mensch ist bei sich. Er schöpft in dieser Ich-Zeit Kraft – auch für die Bewältigung von Aufgaben in anderen Lebensbereichen – und hat im Idealfall Flow-Erlebnisse, die mit Glücksempfinden einhergehen und das Selbstwertgefühl stärken.

Familie:

Im Leben der meisten Auszubildenden spielt die Familie eine wichtige Rolle. Hier fühlen sie sich in emotionaler und finanzieller Hinsicht unterstützt. Die Familie stärkt ihnen den Rücken und steht in Krisenzeiten an ihrer Seite. Im Idealfall ist die Familie die verlässlichste Instanz im Leben.

Freundschaften:

Freundschaften sind in mehrfacher Hinsicht wichtig für den Menschen. Sie bieten soziale Unterstützung in Form von instrumenteller Hilfe, emotionaler Entlastung („offenes Ohr“) und Bestätigung bei der emotionalen Bewertung von Sachverhalten, was den Auszubildenden Sicherheit gibt. Sie liefern zudem einen Spiegel und Feedback, was persönliches Wachstum ermöglicht. Freundschaften müssen gepflegt werden, damit sie andauern. Hierunter ist in erster Linie der unmittel-



Foto: Fotolia/Syda Productions

Der Mensch braucht soziale Kontakte, um sich wohl zu fühlen. Doch Freundschaften müssen gepflegt werden, um nicht im Sande zu verlaufen. Am besten persönlich und nicht nur virtuell.

bare und persönliche Kontakt gemeint (über Treffen, in Ergänzung zu Telefonaten). Chats, facebook oder SMS können den Charakter echter Verabredungen nicht ersetzen.

Arbeit:

Nicht zuletzt ist die Arbeit selbst ein Gesundheitsfaktor. Sie ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und hilft den Auszubildenden bei der Selbstwertdefinition. Sie ermöglicht sozialen Austausch, Weiterentwicklung und strukturiert den Alltag. Im Idealfall fördert sie die eigenen Fähigkeiten, vermittelt Anerkennung und Zufriedenheit.

Die Arbeit kann aber auch belasten und krank machen. So gelten Zeitdruck und wiederholte Störungen während der Arbeitszeit als mögliche Stressfaktoren, die die Anspannung erhöhen und auf Dauer den Blutdruck in die Höhe treiben können. Auch ein schlechtes Betriebsklima kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken; es geht mit einem erhöhten Risiko für Rückenschmerzen einher. Mobbing am Arbeitsplatz kann Ängste auslösen, zu Schlafstörungen führen und sogar depressive Erkrankungen zur Folge haben. Nicht zuletzt ist auch das so genannte „Burnout“ eine mögliche Folge von Fehlbelastungen am Arbeitsplatz.

Folgende Unterrichtsmaterialien könnten zu dieser Thematik für Sie interessant sein:

- **Gewaltprävention: Innere Gewalt (BBS)**, www.dguv-lug.de/890513.php
- **Gewaltprävention: Gewalt von außen (BBS)**, www.dguv-lug.de/gewalt_von_aussen.php
- **Konflikte lösen (BBS)**, www.dguv-lug.de/bbs_psychische_belastungen_konflikte_loesen.php
- **Stress (BBS)**, www.dguv-lug.de/845697.php

Gibt es eine ideale Verteilung?

Hinsichtlich der idealen Verteilung der Zeit auf die sechs Lebensbereiche kann es keine allgemeingültigen Empfehlungen geben. Letztlich geht es beim Thema Lebensbalance um Lebenswerte, Sinn und Erfüllung. Das Ziel ist eine bewusste Gestaltung des eigenen Lebens entsprechend den eigenen Bedürfnissen und im eigenen Rhythmus. Sinnvoll ist immer wieder mal Bilanz zu ziehen und das aktuelle Leben mit den eigenen Wertvorstellungen abzugleichen – zum Beispiel einmal pro Quartal.

In der eigenen Lebensbalance zu sein, ist ein nie endender Prozess. Wir alle müssen stets aufs Neue entscheiden, was uns wirklich wichtig ist und was hinten anstehen kann. Niemand kann sagen „Ich habe meine Lebensbalance für immer gefunden“.

Balancieren heißt nie Stillstand. Es ist eine Aufgabe, die uns unser Leben lang begleiten wird.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lebensbalance, September 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internetinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien