

DAS „WORK-LIFE-BALANCE“- MÄRCHEN UND WARUM DU ES BESSER NICHT GLAUBST!



text by
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als Coach Frauen ab 40 dabei neue & erfüllende Aufgaben für die besten Jahre des Lebens zu finden
www.soulsisters.at

Foto: privat

WIE DU WAHRSCHEINLICH SCHON AN DER WAHL des Titels gemerkt hast, schätze ich den Begriff der „Work-Life-Balance“ nicht sehr. Denn wenn wir diesen Begriff verwenden, erzählen wir uns selber eine Geschichte über das Leben, die ein paar subtile Aussagen in sich trägt, die es wirklich in sich haben und uns überhaupt nicht guttun!

Was ist das für ein Märchen und was ist daran so schlimm?

Es ist die Geschichte darüber, dass sich unser Leben in zwei Teile spaltet. Einen Teil den wir „Arbeit“ nennen und den die Meisten von uns mit Mühsal und Durchhalten verbinden und einen Teil den wir „Leben“ nennen, in dem es Freude und Leichtigkeit und Schönes gibt und in dem wir uns für den anderen Teil, die Arbeit, mit all ihren Lasten, entschädigen.

Es suggeriert uns, dass nur ein Teil des Lebens gut ist und ein Teil weniger. Einen müssen wir erdulden und durchleiden, damit wir uns dann im anderen stärken und belohnen können.

Und nur in einem Teil findet LEBEN statt! Das ist absurd – zumindest für mich!

Damit wir dieses System überhaupt durchstehen können, müssen wir danach trachten, dass der „Lebensteil“ groß genug ist, so dass wir unsere, in der Arbeit entleerten, Batterien hier wieder auffüllen können.

Und wehe, wehe, wenn du nicht aufpasst und nicht genügend nachfüllst, dann zerstört dich deine Arbeit...!

Es ist die Geschichte der 5 Edelsteine

Wie klingt dieses Märchen für dich? Möchtest du so leben? Sind das Gedanken die dir guttun? Die dich stärken und voller Freude in den Tag hinausgehen lassen?

Ich halte diese Betrachtung für einen kollektiven Mythos, der uns allen nicht gut bekommt! Daher möchte ich dir heute eine andere Betrachtung anbieten. Eine andere Geschichte über das Leben, die du dir stattdessen erzählen kannst, wenn du möchtest.

Es ist die Geschichte der 5 Edelsteine

In meinem Lebenscollier gibt es 5 wunderbare Edelsteine, die es formen und bestimmen:

Den Rubin – Meine Partnerschaft und meine Familie

Den Saphir – Meine Freunde

Den Smaragd – Mein Körper & meine Gesundheit

Den Amethyst – Meine Arbeit

Den Diamanten – Meine persönliche Entwicklung & meine Hobbies

Und mein Leben findet in allen 5 Steinen des Colliers statt!

Jeden dieser Teile betrachte ich als wichtig und für mein gelingendes Leben als unbedingt notwendig. Es gilt sie alle zu pflegen, sich entwickeln zu lassen und mit Freude und Lebendigkeit zu füllen.

Keinen dieser 5 Edelsteine darf ich fallen lassen, zerbricht einer völlig so erleidet mein gesamtes Lebenscollier einen großen Schaden.

Allerdings ist nicht jeder dieser 5 Pretiosen immer in der gleichen Intensität an der Reihe. Mal gilt es sich besonders um den Rubin zu kümmern (z.B. wenn du kleine Kinder hast), mal um den Diamanten (z.B. wenn du gerade eine Ausbildung machst) mal steht der Amethyst für eine Zeit im Vordergrund. Immer aber solltest du auch die anderen Steine im Auge behalten und ihre Entwicklung achtsam wahrnehmen. Das gilt für jede Zeiteinheit die du betrachten möchtest. Für deinen

Tag ebenso, wie wenn du ein Jahr, ein Jahrzehnt oder auch dein gesamtes Leben betrachtest. Die Gesamtkomposition der Edelsteine und ihre individuelle Ausgewogenheit erzeugt die Schönheit und Einzigartigkeit des Colliers im Laufe deines Lebens.

Das Großartige ist, dass, wenn du alle deine Edelsteine mit Freude, Leben und Begeisterung füllst, sie sich alle gegenseitig stärken und unterstützen. Sie sind verbunden wie kommunizierende Gefäße. Umgekehrt gilt es ebenso, wenn ein Edelstein beschädigt oder zerbrochen ist, oder dir Energie entzieht (z.B. eine unglückliche Partnerschaft oder eine schwere Krankheit), dann schwächt und beschädigt dieser Edelstein dein gesamtes Lebenscollier.

Aber daher kann natürlich auch durch den Amethyst deiner Arbeit viel Kraft und Freude in die Gesamtkomposition des Lebens gelangen. Deine Arbeit muss kein Energie saugendes Monster sein, dessen Raubbau an dir du krampfhaft versuchen musst im „Leben“ auszugleichen. Wenn du eine Arbeit verrichtest in der du deine Talente einsetzen kannst, die dir sinnvoll erscheint und die du mit Begeisterung machst, dann wird deine Arbeit zu einem unermüdlichen Quell der Freude und Energie werden.

Ich erlebe das jeden Tag aufs Neue!

Das geht allerdings meistens nicht von selbst. Wir müssen erst lernen das zu finden was wirklich zu uns passt, was uns begeistert und mit

Energie und Freude erfüllt und das erfordert, Zeit, Beschäftigung mit uns selber und oft ein großes Umdenken und Neuhandeln.

Die Lebensmitte mit all ihren Veränderungen ist die ideale Zeit das zu erlernen und auch den Amethyst auf eine Art und Weise zum Strahlen zu bringen, dass er ein wichtiger Lieferant für dein gesamtes Lebensglück, deine Lebendigkeit und deine Begeisterung wird. Und nicht nur der Amethyst, auch die anderen Edelsteine werden in dieser Zeit zumeist neu aufgefüllt :). Das ist dir vielleicht auch schon aufgefallen. Natürlich ist es wichtig, dass du deine Achtsamkeit zunehmend dafür schulst, welcher Edelstein wann und wie gepflegt werden möchte und deine Sensibilität dafür zu stärken insbesondere den Amethysten nicht einseitig dein Leben bestimmen zu lassen.

Denn wie gesagt:

- Alle Edelsteine sind gleich wichtig
- Für ein gelingendes Leben darf keiner zerbrechen und auf Dauer Schaden nehmen
- Jeder Edelstein kann mit Freude, Lebendigkeit und Begeisterung gefüllt werden
- Dann stärken sich alle Edelsteine gegenseitig und
- Es gilt Achtsamkeit dafür zu entwickeln wann welcher Edelstein wie gepflegt werden möchte

Und wie klingt diese Geschichte für dich? Ich bin gespannt auf deine Gedanken und freue mich über deine Kommentare.

Der Sommer ist übrigens eine wunderbare Zeit den ein oder anderen leicht angestaubten Edelstein wieder so richtig strahlend aufzupolieren.

Dabei wünsche ich dir viel Freude

Herzlichst,

deine Irene