

# Always-on? Raus aus der Falle!

Das Telefon klingelt ständig, das Handy terrorisiert einen bis in die späten Abendstunden hinein, das Feierabendbier mit Kollegen wird zu einem ungewollten Projektmeeting und beim Frühstück werden nur mal schnell die E-Mails vom Abend gecheckt. Na, wiedererkannt? Ganz schnell verschwimmt hier die Grenze zwischen unserer „Work“ und der Zeit, in der wir eigentlich unser „Life“ genießen sollten. Aber wann weiß man, wann genug genug ist? Auf welche Symptome sollte man unbedingt hören, um die Balance halten zu können?

## Problem der modernen Arbeitswelt: zu wenig Auszeit

„Work-Life-Balance“ beschreibt die Aufteilung zwischen dem Arbeitsleben und dem Privaten, zwischen Leistung und Entspannung. Früher fiel diese Abgrenzung einfacher als heute: Von 16 Wachstunden am Tag verbrachte man acht in der Arbeit, eineinhalb auf dem Weg dahin – und der Rest war freie Zeit. Doch gerade die Vorteile, die uns die moderne Kommunikation brachte, lassen immer mehr Menschen in die „Always On“ Falle tappen: Zu einem wortwörtlichen Abschalten von der Arbeit durch Abschalten des Mobiltelefons oder Laptops kommt es gerade bei „Sitzjobs“ immer seltener. Dabei ist die persönliche Auszeit doch entscheidend für unsere Regeneration!

## Warum tun wir uns das an?

Erste Symptome einer komplett aus den Fugen geratenen Work-Life-Balance sind Ruhelosigkeit und Schlaflosigkeit. Schnell gesellen sich körperliche Probleme wie Magen-Darm-Beschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen dazu. In krassen Fällen sind auch Allergien und chronischer Husten bekannt. Hier ist dringendes Handeln angesagt, denn der vielbeschworene Burn-out steht quasi schon vor der Tür.

Doch warum tun wir uns das überhaupt an? Wie kam es dazu, dass gerade wir Deutschen, die Pünktlichkeit, kategorisches und gewissenhaftes Denken und Selbstdisziplin so verinnerlicht haben, uns von der eigentlich eher aus dem angelsächsischen Bereich bekannten Krankheit der „Workaholics“ haben anstecken lassen? Nun, die Antwort darauf steckt bereits in der Frage selbst: Eben weil wir gerade diese Eigenschaften vor allem gegenüber Dritten repräsentieren wollen – zu Lasten unserer selbst.

## Ich arbeite, also bin ich

Der Druck der freien, globalisierten Wirtschaft, aber auch das Streben nach Erfolg und Selbstverwirklichung führte peu à peu zu einer Identifizierung des Ichs mit der Arbeit. Ich arbeite, also bin ich. Dieser Schluss kann jedoch fatale Auswirkungen haben und wird von Psychologen und Therapeuten daher regelmäßig als Erstes angegriffen. Und ja, eine solche Übersteigerung tut sogar dem Arbeitgeber schlecht, denn der Arbeitnehmer wird zunehmend unkonzentriert, gestresst, unmotiviert oder sogar psychisch krank. Erste Gegenbewegungen kommen daher richtigerweise aus der Industrie: BMW beispielsweise hat nun endlich beschlossen, dass Mitarbeiter ihr Handy zu Hause ausmachen „dürfen“. Zugegeben: Es ist noch ein kleiner Schritt, doch er zeigt in die richtige Richtung.

## Öfter mal abschalten

Final stellt sich also die Frage, was ich eigentlich tun kann, um meine eigene Work-Life-Balance in Ordnung zu halten? Zunächst einmal sollte man sich klare temporäre Freiräume schaffen. Anfangen kann man damit, das Handy dann auszumachen, wenn ohnehin nicht mit arbeitsbezogenen Anrufen zu rechnen ist. Etwa sonntags. Schritt für Schritt kann man die Dauer und Zeiträume dann ausweiten: Auf den Samstag, den Freitagabend, den Donnerstag. Eben immer genau so weit, wie man sich schon bereit fühlt. Und schließlich gilt für einen selbst in diesen Zeiten dieselbe Devise wie für das Handy und den Laptop: Abschalten.

[Autor: Steve Mattuschka, [www.billomat.com](http://www.billomat.com)]