

"Wir brauchen andere, um uns zu ergänzen"

Teil 5 der Sommerserie für mehr Lebenslust und Wohlbefinden: Über den Trend zur Unabhängigkeit, die Beziehungslosigkeit der Gesellschaft und wie man sein Leben in Balance halten kann.



Foto © pixelquelle.de - Es ist nicht immer ganz einfach, die Balance in seinem Leben zu finden

Professor Lehofer, was verstehen Sie unter Work-life-Balance?

Michael Lehofer: So etwas wie ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen öffentlichem Leben und Privatleben. Es scheint symptomatisch für unsere Zeit, dass wir unser Leben mit seinen verschiedenen Aspekten nicht in Einklang bringen können und ein Thema bzw. Problem, daraus machen.

Was ist da symptomatisch?

Lehofer: Die Beziehungslosigkeit in der heutigen Gesellschaft. Wir haben unser Leben dadurch quasi nicht als Ganzes im Auge. Wir verlieren das Empfinden für uns selbst und werden z.B. anfällig, uns im Berufsleben zu verlieren. Diese Beziehungslosigkeit entsteht auch durch die Vorstellung des "modernen" Menschen, nicht auf andere angewiesen zu sein. Sogar zwischenmenschliche Sexualität wird empirischen Untersuchungen zufolge immer seltener. Die Neigung, fast könnte man sagen, die Bereitschaft, sich dem anderen in dieser Hinsicht auszusetzen, von ihm daher in gewisser Weise abhängig zu sein, nimmt ab.

Die Tatsache, dass Work-life-Balance überhaupt ein Thema ist, ist also auf unser Streben nach Autonomie zurückzuführen?

Lehofer: Zumindest ist der "Wahn", des modernen Menschen, autonom leben zu wollen, unterstützend für das Kippen der Gleichgewichte in uns selbst. Wir sind aufeinander angewiesen. Der Mensch ist ein Sippenwesen. Er braucht den anderen, um sich zu ergänzen. So bedarf unter anderem der Mann des Weiblichen und die Frau des Männlichen, um sich im ganzheitlichen Sinn zu erfüllen. Wenn man sich einmal einbildet, bewusst oder unbewusst, ohne andere auskommen zu können, wird das leicht zu einer Art Sucht. Man wird abhängig von der Unabhängigkeit. Ich nenne das Pseudoautonomie. Vielleicht charakterisiert diese die Lebenslüge besonders deutlich, die existentielle Frustration in unserem Kulturkreis.

Woran erkennt man einen Menschen, der Arbeit und Freizeit in sein Leben integriert hat?

Lehofer: Allein das Wort Work-Life-Balance ist entlarvend. Es unterscheidet zwischen Arbeit und Leben. Hört unser Leben etwa während der Arbeitszeit auf? Ein Freund verblüffte mich mit der Aussage: "Ich höre nun mit dem Arbeiten auf!" Der Betreffende ist eine humorvolle Führungskraft ohne Erschöpfungserscheinungen. Ich fragte also nach, bis mir klar wurde: Er wolle keinen Unterschied mehr zwischen der Arbeit und der so genannten Freizeit als Tätigkeit machen.

Wie kommt man in Balance?

Lehofer: Die wahre Balance ist gegeben, wenn uns jede Lebenssituation gleichermaßen bedeutend ist, weil ja die Verantwortung für das eigene Leben keine Pausen kennt. Gleichgültig, ob man arbeitet oder mit Freunden feiert. Gleichgültig heißt gleich gültig. Das Leben ist immer das Gleiche, nämlich das eigene. Wir haben nur eines. Balance ist gegeben, wenn Balance kein Thema mehr ist. Vergleichen ermöglicht leiden und kippt uns aus dem Gleichgewicht. Es geht nicht darum, richtig oder falsch zu leben, sondern darum, sich als lebendig zu empfinden.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 21.08.2006