

Work Love Balance

Wie bleibt trotz Arbeit genug Zeit für unsere Liebe? Vor dieser Frage stehen Paare immer wieder. Die Lösung liegt in ihren vergessenen Träumen

REDAKTION: STEPHAN HILLIG

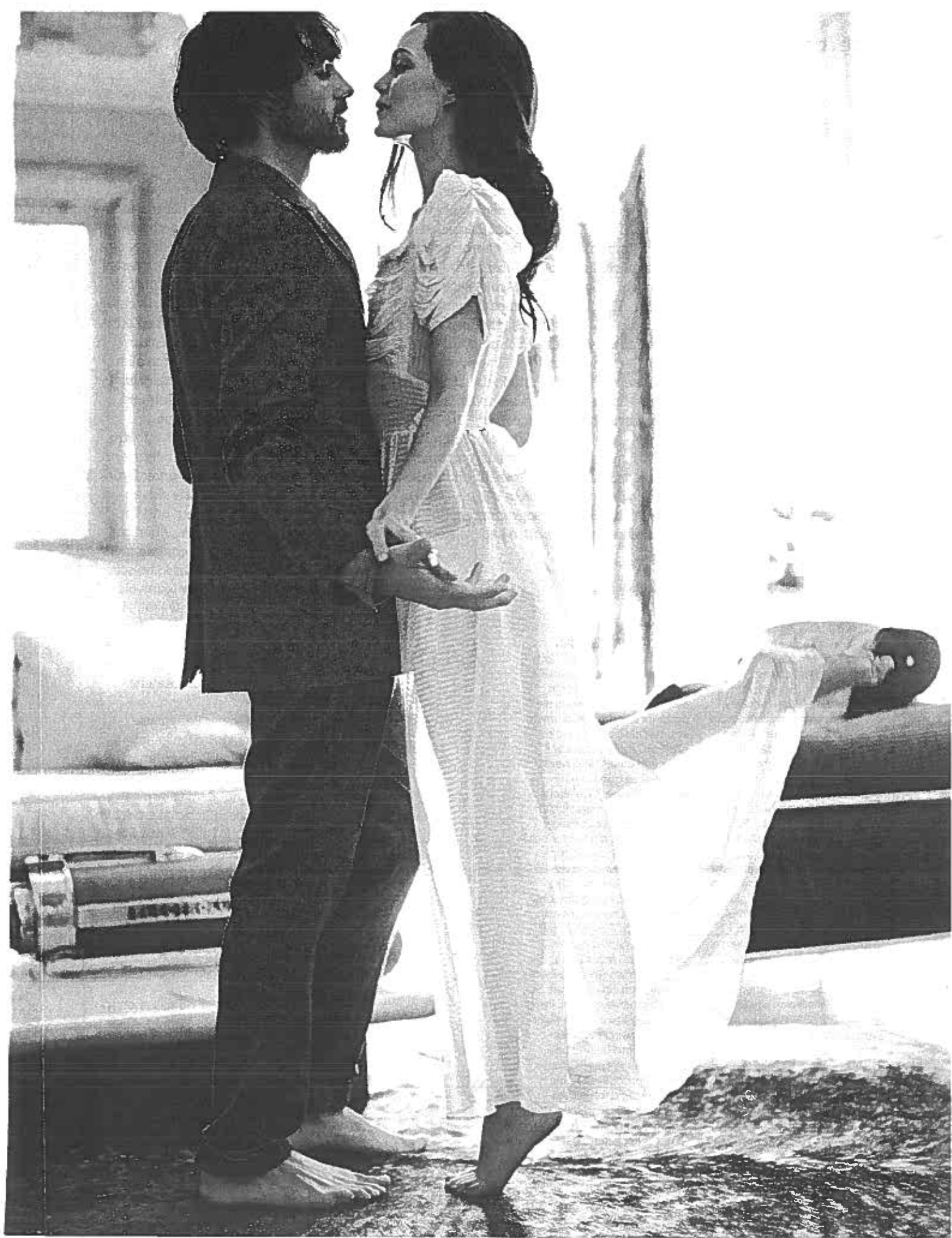
E

Es sollte ihr erster gemeinsamer Abend seit Langem werden. Oma und Opa wollten auf die Kinder aufpassen. In dem kleinen Restaurant, wo sie sich vor zwölf Jahren kennengelernt hatten, war seit 14 Tagen ein Tisch reserviert. Dann sein Anruf aus dem Büro, enttäuscht zwar, aber machtlos: „Liebling, ich komme hier nicht weg. Der Kunde will das Konzept morgen früh haben. Es tut mir so leid.“ Vorbei. Die Hoffnung, dass ihre Liebe wenigstens

mal wieder für ein paar Stunden die Hauptrolle spielen könnte, zerplatzte wie eine Seifenblase.

Grundsätzlich verlieben wir uns nicht in einen Gehaltszettel oder eine Berufsbezeichnung. Ein Lächeln verzaubert uns, schöne Augen, das Gefühl, sich schon ewig zu kennen, ein mitreißender Humor, eine erotische Ausstrahlung oder Arme, die Geborgenheit schenken. Plötzlich scheint uns alles möglich. Wir träumen von einer gemeinsamen Zukunft. Eine solide Ausbildung und positive Berufsaussichten beflügeln Paare sogar zu noch mutigeren Lebensentwürfen, weil sie Sicherheit vermitteln. Die Arbeit ein Risiko für die Liebe? Nein, das wird uns beiden nicht passieren.

Doch dann häufen sich die Überstunden, weil immer weniger Kollegen das gleiche Pensum bewältigen müssen. Im Wohnort fehlen ganztägige Krippen-, Kita- und →



BALANCE WIEDERFINDEN

2 Übungen fürs gute Wir

Damit der Alltag funktioniert, hören viele Paare auf, über ihre Träume und Wünsche zu sprechen. Diese Übungen helfen, den Gesprächsfaden (wieder) aufzunehmen.

1 ZWIEGESPRÄCH

Streiten Sie in letzter Zeit öfter? Dann vereinbaren Sie für diese Übung einmal im Monat einen festen Termin. Sie dauert genau 90 Minuten (Wecker stellen). Sie sitzen einander gegenüber. Das Los entscheidet, wer beginnt. Dann laufen die ersten 15 Minuten Redezeit. Sagen Sie, was Sie gerade gefühlsmäßig am stärksten bewegt, innerhalb oder außerhalb Ihrer Beziehung. Sprechen Sie nur über sich von Dingen, die Sie selbst erlebt haben. Keine Vorwürfe! Der andere hört zu, fragt und kommentiert aber nicht – auch nicht, wenn sein Gegenüber lieber schweigt. Ist die erste Redezeit vorbei, tauschen Sie die Rollen, dann stehen dem anderen 15 Minuten zu. Wechseln Sie so lange, bis die 90 Minuten vorüber sind (jeder ist also dreimal „Redner“ und dreimal „Zuhörer“). Klingt sehr mechanisch, doch auf diese Weise werden diese Streitroutinen vermieden, die Gesprächsatmosphäre zwischen Ihnen normalisiert sich wieder.

Hortplätze. Also doch Karriere statt Kinder? Für den besseren Job umziehen oder sogar eine Fern- oder Wochenendbeziehung führen? Liebe, Sex und Zärtlichkeit nach Terminkalender? In Wahrheit beeinflusst wohl kaum etwas unser Privatleben so nachhaltig wie unser Arbeitsleben.

Eine „Work-Love-Balance“ fordert deshalb die Paarberaterin Stephanie Katerle aus Paderborn (siehe Buchtipps auf Seite 85). „Genau wie sich jeder Einzelne bemühen sollte, Arbeit und Freizeit in ein körperlich und seelisch gesundes Gleichgewicht zu bringen – die „Work-Life-Balance“ –, müssen Paare darauf achten, dass Beruf und Liebe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen“, erklärt die Expertin. Das ist oft nicht leicht, vor allem für Paare, die in der sogenannten Rush-hour ihres gemeinsamen Lebens stecken,

2 BEZIEHUNGSWESEN

Diese Übung dauert fünf bis zehn Minuten. Stellen Sie sich vor, Ihre Liebe sei ein besonderes Lebewesen, das durch Ihr Zusammenkommen entstanden ist. Wie geht es diesem Geschöpf gerade? Fehlt ihm etwas? Wie heißt es? Hieß es früher mal anders? Warum? Vielleicht stellen Sie fest, dass sich Ihr Beziehungswesen besorgt und erschöpft fühlt, erinnern sich aber auch daran, dass es mal neugierig und vergnügt war. Überlegen Sie, was Ihre Beziehung braucht, um wieder eine zumindest „entspannte“ Partnerschaft zu werden. Sich dafür ein Lebewesen vorzustellen, mag Ihnen am Anfang albern vorkommen. So erkennen Sie jedoch am besten, dass Ihre Beziehung etwas Einmaliges und Unverwechselbares darstellt. Ihre Talente und Stärken haben jenes „Wesen“ erschaffen, das mit keinem anderen auf der Welt vergleichbar ist. Es braucht Ihre Aufmerksamkeit und Pflege – möglichst jeden Tag.

etwa zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr: Beide Partner wollen beruflich durchstarten, eine Familie gründen, heiraten, vielleicht ein Eigenheim kaufen – und stehen in kürzester Zeit vor diversen weitreichenden Entscheidungen. „Diese Paare geraten häufig in eine Art Funktionsmodus“, sagt Stephanie Katerle. „Beide Partner leisten, leisten, leisten, damit der Alltag funktioniert. Sie tun alles für die ‚Normalität‘ und sind trotzdem nicht glücklich, weil sie dafür Zweisamkeit und Träume über Bord geworfen haben.“

Dahinter steckt häufig ein nachvollziehbares, aber auf Dauer riskantes Phänomen. „Je stärker die Partner im Alltag unter Druck stehen, desto eher orientieren sie sich an althergebrachten Rollenmustern und Vorbildern, die sie früh im Leben verinnerlicht haben“, erklärt die Expertin. Mehr und mehr schleicht sich dann z. B. doch das klassische Familien-Modell ein, in dem der Mann als Alleinverdiener und Ernährer, die Frau als Hausfrau und Mutter gilt. „Und zum deutschen Mutterbild gehört ja noch immer, dass das Muttersein die Hauptbeschäftigung für Frauen sein sollte“, so Stephanie Katerle.

Mamas, die nach der Babypause wieder Vollzeit arbeiten gehen, gelten schnell als Rabenmütter. Eine Folge: „Viele Frauen arbeiten Teilzeit in einem Job, der nichts mit dem zu tun hat, was sie ursprünglich beruflich mal erreichen wollten. Eine gefährliche Falle“, warnt Stephanie Katerle. Zerstörerische emotionale Kreisläufe entstehen, etwa wenn sie mit Frust oder Eifersucht reagiert, weil er immer später Feierabend macht, er ihre Kritik als Undankbarkeit empfindet – und, ebenfalls gekränkt, noch mehr arbeitet. So gerät die Work-Love-Balance eines Paares zunehmend in Schiefelage.

Der Test rechts deckt auf, ob das auch in Ihrer Beziehung der Fall sein könnte. Aber: Ein beruhigendes Ergebnis (0–14 Punkte) ist lediglich eine Momentaufnahme. „Die Arbeit bleibt ein bestimmender Faktor“, bekräftigt Stephanie Katerle. „Ziehen z. B. die Kinder aus, entsteht oft eine große Leere: der Silberhochzeits-Koller. Vor allem Frauen Mitte →

MACHEN SIE (UND DANACH IHR PARTNER) DEN VITAL-TEST

Wie steht es um Ihre Balance?

Lesen Sie die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie jeweils an, wie gut sie Ihren Alltag beschreiben. Sie können jeweils null („trifft überhaupt nicht zu“) bis fünf Punkte („trifft voll zu“) vergeben. Zählen Sie am Ende bitte alle Punkte zusammen

- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich möchte so vielen Anforderungen gerecht werden, dass ich mich manchmal verzettele. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Für meinen Traumjob müsste ich mein Leben komplett umstellen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Zur Arbeit fahre ich länger als eine Stunde/mehr als 50 Kilometer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Mein Partner und ich streiten uns immer öfter wegen der Aufgabenverteilung im Alltag und darüber, wie wir unsere Zeit verplanen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich habe/mein Partner hat Kinder aus einer früheren Beziehung, die ich/die er regelmäßig sehen möchte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich grübele oft über meine Arbeit nach und darüber, was aus mir werden soll. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Meine Kolleginnen und Kollegen wissen manchmal mehr über mich als mein Partner. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Für meine berufliche Weiterentwicklung bleibt momentan wenig Raum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es fällt mir schwer, dienstliche Anrufe, E-Mails oder SMS in meiner Freizeit zu ignorieren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Eigentlich sind die Kollegen meine besten Freunde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Meine Talente und Stärken kann ich in meinem Beruf nicht 100-prozentig einbringen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Der Alltag wächst mir zunehmend über den Kopf. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Gelegentlich fühle ich mich in unserer Beziehung in die Rollenverteilung zu Großmutterns Zeiten zurückversetzt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Manchmal mache ich mir Sorgen, dass unser Miteinander zwischen Arbeit und privaten Anforderungen zu kurz kommt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Gesamtpunktzahl

Auswertung

0–14 PUNKTE: Ihre Work-Love-Balance stimmt, weil Sie und Ihr Partner regelmäßig besprechen, ob jedem für sich und Ihnen gemeinsam zwischen Arbeit und Alltag genug Zeit für die Liebe, neue Ziele und Träume bleibt. Klar, auch Sie sind manchmal erschöpft. Doch Sie wissen, wie Sie Kraft tanken können. Dazu gehört auch der Austausch mit Ihrem Partner, den Sie unbedingt beibehalten sollten.

15–29 PUNKTE: Sie meistern Ihre Arbeit und den Alltag mit Bravour. Trotzdem spüren Sie immer deutlicher, dass etwas fehlt. Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber. Möglich, dass er darauf zunächst mit Unverständnis reagiert. Nicht lockerlassen! Nehmen Sie sich die Zeit für eine ehrliche Standortbestimmung. So ein Gespräch bringt Paare (wieder) näher zusammen und eröffnet neue Perspektiven.

30–44 PUNKTE: Ihr Spagat zwischen Arbeits- und Privatleben überlastet Sie zunehmend. Überlegen Sie, wie Sie sich gegen überbordende Anforderungen von außen abgrenzen könnten. Wo bleiben Sie selbst bei alledem? Was brauchen Sie – und was nicht? Es hat nichts mit Egoismus zu tun, wenn Sie in Zukunft öfter mal Nein sagen – jeder für sich und auch als Paar. Das schafft Freiräume zum Relaxen.

45–70 PUNKTE: Achtung, Ihre Work-Love-Balance ist in einer riskanten Schiefelage. Warum? Weil Sie sich aufopfern, um ein Lebensmodell perfekt umzusetzen, das gar nicht (mehr) zu Ihnen passt. Dafür bekommen Sie zwar viel Anerkennung, die kurzfristig guttut. Langfristig zahlen Sie aber einen zu hohen Preis. Sich das einzugestehen fällt nicht leicht. Tun Sie es gemeinsam und vielleicht mit professioneller Hilfe.

40 fragen sich dann: Soll das alles gewesen sein?" Immer häufiger lautet die Antwort offenbar – Nein. Auch darum hat sich die Zahl der Scheidungen nach 26 oder mehr Ehejahren seit 1993 fast verdoppelt, so das Statistische Bundesamt.

Diese Paare hatten sich nichts mehr zu sagen. Dabei verhindert gerade der tägliche Austausch, dass Berufstätige ihre Liebe aus den Augen verlieren (siehe Protokolle rechts). „Nehmen Sie sich z. B. jeden Abend fünf Minuten Zeit und berichten Sie sich gegenseitig von den drei Highlights Ihres Tages“, ermutigt Stephanie Katerle. „Oder sehen Sie sich alte Fotos an und überlegen Sie, wovon Sie damals geträumt haben. Das ist eine gute Basis, um zu gucken: Wo wollen wir noch hin?“ Zwei weitere Übungen finden Sie auf Seite 82.

Kehrt etwa erst mit dem gemeinsamen Ruhestand wieder Entspannung ein? „Ja und nein“, schränkt unsere Expertin ein. Denn bis dahin ist freie Zeit etwas, worauf das Paar hingearbeitet hat. „Nun wird daraus Alltag, die Motivationslage gerät durcheinander. Gerade Männer tun sich schwer damit“, erklärt Stephanie Katerle. Dann sollten Lebenspartner bewusst Rückschau halten, gemeinsam und jeder für sich: Was haben wir, was habe ich alles erreicht? „So kann ein neues Gefühl aufkommen: „Ja, ich habe es verdient, nicht mehr arbeiten zu müssen.“ Es öffnet sich der Raum für wichtige Fragen: Was will ich noch lernen, verändern? Wer bin ich – ohne Job, einfach als Mensch?“

Keine leichte Aufgabe. „Alte Verhaltensmuster aufzulösen ist anstrengend“, bestätigt Stephanie Katerle. „Umso beharrlicher sollten Paare sich fragen: Müssen wir wirklich alles so machen wie alle anderen? Was passiert schlimmstenfalls, wenn wir es anders versuchen? Ich möchte alle Paare anspornen: Raus aus dem Sog der Angst – rein in den Mut, neue Wege zu gehen.“



Stephanie Katerle, 47, arbeitet als Coach und Paarberaterin mit eigener Praxis in Paderborn (Infos: www.erstens-hoch-zwei.de)

Arbeit & Liebe: So klappt es

Ein Patentrezept existiert nicht. Jedes Paar muss seine individuelle Lösung finden. Das erfordert Kompromisse von beiden Partnern – damit beide am Ende gewinnen



„Gleichberechtigung leben“

Journalistin Stefanie Lohaus, 36, und Projektleiter Tobias Scholz, 38, aus Berlin teilen alles fifty-fifty

Ein anderes Modell stand nie zur Diskussion. „Uns war Gleichberechtigung, Gleichrangigkeit von Anfang an sehr wichtig“, erzählt Stefanie Lohaus. „Auch als unser Sohn Johann unterwegs war, hatten wir diesen Anspruch.“ Gut zwei Jahre ist das her. Für Haushalt und Kinderbetreuung sollte das 50/50-Prinzip gelten, beiden wollten fast Vollzeit weiterarbeiten. Intensive, anstrengende Gespräche folgten. „Wir stellten Rede-Regeln auf, z. B. keine Sätze mit ‚nie‘ oder ‚immer‘“, erzählt Tobias Scholz. „Dieser Austausch ist das Entscheidende.“ Das Experiment wurde so zur Routine. „Wir hatten nie das Gefühl, auf etwas zu verzichten“, sagt Lohaus. „Weder beruflich, noch privat.“



„Im Moment ballt es sich“

Kinderärztin Anja Neumann und Vermessungsingenieur Sascha Rudolph, beide 37, aus Hannover

Mitte September werden sie Eltern, geheiratet wird am 12. Juni, und gerade bauen sie noch ein gemeinsames Haus. „Ja, in diesem Jahr ballt es sich“, sagt Anja Neumann und lacht. „Wir erfüllen uns gerade viele Träume und Wünsche.“ Und das fühlt sich gut an. „Zumal sich unser Leben im Moment noch ausschließlich nach meinem Dienstplan richtet. Das nervt schon ab und zu.“ Zum Glück ist Sascha Rudolph selbstständig. „Da kann ich mir meine Arbeit einteilen und Termine passend legen“, sagt er. Heißt z. B.: Kommt seine Frau um 0.30 Uhr von der Spätschicht, fährt er mit dem Auto zu ihr, damit sie noch eine Stunde reden und nebeneinander einschlafen können. „Das gibt uns Kraft“, sagt Anja Neumann. Frühere Partner kamen mit ihrem Arbeitseinsatz nicht so gut klar. „Mittlerweile habe ich aber alle beruflichen Ziele erreicht. Wenn unser Kind da ist, gehe ich es definitiv ruhiger an. Private Dinge werden mir jetzt immer wichtiger.“



AUS DER PRAXIS
Was hilft, wenn der Beruf die Liebe bedroht, zeigt unsere Expertin in ihrem Buch „Love works“ (Kreuz, 192 S., 14,99 Euro)



AUS DEM ALLTAG
Ihr 50/50-Prinzip erklären Stefanie Lohaus und Tobias Scholz in „Papa kann auch stillen“ (Goldmann, 224 S., 8,99 Euro)



„EIN LÄCHELN STEHT MIR EINFACH BESSER ALS EIN GÄHNEN.“



Vigantoletten®.
Und dein Tag gehört dir.

NUR IN DEINER APOTHEKE

Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind mögliche Folgen eines Vitamin-D-Mangels. Vigantoletten® liefern dir das notwendige Vitamin D, das dein Körper täglich braucht. So bleibst du aktiv – den ganzen Tag.

www.vigantoletten.de

Bezeichnung: Vigantoletten® 500 I.E./1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten Pharmazeutischer Unternehmer: Merck Serono GmbH, Alsfelder Straße 17, 64289 Darmstadt. Mitverteiler: Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis (Aberkalkungsstörungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) und Osteomalazie (Knochenerweichung bei Erwachsenen). Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Mai 2014