

# Gute Balance für Job & Liebe

**Strategie gegen Glücks-Killer.** Perfekt auf allen Linien geht nur in Werbespots und Filmen. Schon der Versuch, es doch zu sein, macht Lebensfreude oft unbemerkt kaputt. Ein neues Buch zeigt Wege aus dem Dilemma – und kann in der Tat Beziehungen retten.

Redaktion: Elisabeth Schneyder

**N**eun Stunden oder mehr geschuftet, alles so top wie geht erledigt und volles Engagement gezeigt. Logisch. Weil wer den Job behalten, beruflich Erfolg haben und sich ein gutes Leben leisten können will, muss mehr machen als Vorschriftsdienst. Dann schnell noch was einkaufen, nach Hause stauen, famos-gesundes Essen fabrizieren und – wenn's vor Schlafenszeit noch geht – Super-Mama oder Wunder-Daddy für den Nachwuchs sein. Natürlich braucht der Partner auch Aufmerksamkeit und vielleicht wieder mal mehr als ein heiseres „Gute Nacht“, weil toller Sex allseits als „Must“ guter Beziehung gilt. Ausschlafen sollt' allerdings ebenso drin sein, weil sonst morgen kaputt. Wobei, na klar: Schön, gepflegt und fit, wie's ja auch Hollywood-Stars und Werbe-Testimonials vormachen, muss man bei alldem sein (oder zumindest wirken). Bleibt nur die Frage: Wie zum Teufel kriegt man all dies in 24 Stunden hin? Wie schafft man's, allen Ansprüchen gerecht zu werden – und das, bittschön, noch mit Bravour?

**Rettende Love-Work-Strategie.** Mit dem beschriebenen Ansatz gar nicht, meint Coach und Paarberaterin Stephanie Katerle. Weil Selbstaubeutung Lebensfreude kippt, aber nur ein guter

Partner sein kann, wer auch für sich selbst sorgt. Was man im Flugzeug zum Gebrauch der obligaten Sauerstoffmasken hört, gelte, so Katerle, auch für die meisten Lebenssituationen: „Legen Sie erst sich die Maske an und versorgen Sie danach Mitreisende und Kinder.“ Wenn Lebensträume wieder Leitfaden des Alltags werden, dann gelinge zufriedene Balance zwischen Arbeit und Liebe.

Entscheidend seien die Motive: „Herzenswünsche werden durch Mut und Liebe gefüttert und nicht durch Statussymbole und äußerliche Rollenansprüche.“ Katerles Buch „Love works“ (Ver-

lag Kreuz, € 15,40) ist ein superber Wegweiser für alle, deren Lebens- und Beziehungsglück im täglichen Rennen nach Top-Leistung, totaler Perfektion und dem Wunsch, allen Anforderungen gerecht zu werden, unterzugehen droht.

## Zu viel Verzicht schadet dem eigentlichen Ziel

**Der Test, der Klarheit schafft.** Wer sich bereits überfordert, unglücklich oder hoffnungslos fühlt, findet in Katerles zig Praxis-Beispielen, Übungen und Anregungen Hilfe im täglichen Ringen um Lebensunterhalt, Karriere, Bedürfnisse und Ansprüche. Ein aufschlussreicher Test der Expertin (siehe nächste Seite) macht klar, ob das Berufsleben bereits am privaten Glück sägt.

Und, Achtung: Nicht allein da, wo es bei Paaren um die Versorgung der Junioren geht, sondern etwa auch zwischen kinderlosen Doppelverdienern kracht's oft, weil Arbeit und Alltag die Partnerschaft über Gebühr belasten. Zu viel Verzicht frisst – selbst wenn mit bestem Vorsatz geleistet – die Möglichkeit, die eigentlichen Ziele zu erreichen. Sogar wenn's dabei vermeintlich ausschließlich um die Beziehung geht. Katerle: „Wir denken, wir opfern für die Liebe, aber wir opfern die Liebe selbst, wenn >



# Gesunde Lektüre



## Ihre Abo-Vorteile:

- 3x druckfrisch in Ihrem Briefkasten
- Bequeme und kostenlose Zustellung innerhalb Österreichs
- Mehr als 30% Ersparnis gegenüber dem Einzelheftkauf
- Servicegarantie: Lieferunterbrechung, Urlaubsnachsendung innerhalb Österreichs und Heftnachbestellung

**01/95 55 100**  
**news-leben.at/abo**

Wenn ich mich nicht spätestens 2 Hefte vor Ablauf des Abos schriftlich melde, möchte ich NEWS LEBEN zu den jeweils gültigen Bedingungen für Jahresabonnenten weiterbeziehen. Ich bin damit einverstanden, dass die Verlagsgruppe News meine Daten für die Übermittlung von Informationen über ihre Produkte und Aktionen, einschließlich Abo-Angeboten, nutzt. Ich nehme zur Kenntnis, dass diese Einverständniserklärung jederzeit widerrufen werden kann. Bearbeitungsgebühr: € 0,90. Angebot kann nur 1x/Halbjahr in Anspruch genommen werden und ist nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Angebot gültig bis 1. 5. 2014. Druckfehler & Irrtümer vorbehalten.



► wir uns alles versagen, was wir wollen und fürs Glück brauchen.“

**Neue Vorgaben, andere Krisen.** Heutige Männer kratzt es nicht, Maxi Cosis zu schultern oder für die Kleinen „Biene Maja“ zu intonieren. Frauen sind unabhängig, verfolgen eigene Karrieren und entwerfen ihren eigenen, individuellen Lebensplan. Kurzum: Die Zeiten der Großeltern, als Vatern zur Arbeit schritt und Geld heimbrachte, während Mama Heim sowie Kindernasen putzte, und jeder – ob freudig oder nicht – eine klare Rolle zu erfüllen hatte, sind passé. Eines blieb jedoch, wie Expertin Katerle betont, trotz alledem bis heute unverändert: Die Sehnsucht nach dem oder der Einen, der Wunsch nach einem Gegenpol zur Welt „da draußen“ – das Bedürfnis nach einer ganz eigenen, abgetrennten Eigenwelt mit dem Menschen, den man sich gewählt hat.

Der Schweizer Psychiater und Beziehungsforscher Jürg Willi formuliert es so: „Die Liebe sollte das eigene Leben aus der Mittelmäßigkeit herausheben, sie sollte ein Abenteuer, ein Risiko, eine Utopie sein, als Entwurf, der dem Leben Sinn, Ziel und Besonderheit zu geben vermag. Die Sehnsucht nach dem Außergewöhnlichen sollte in einer Welt, wo alles kontrolliert und gemessen wird, ihren Platz haben, es sollte einen Bereich geben, wo sich das Leben in seiner ganzen Dramatik entfalten kann.“

Liebe steht für Hingabe. Dafür, sich entschieden zu haben und über einen langen Zeitraum zu denken. Und sie

sorgt für Selbstwert und Anerkennung. Fehlt eines dieser Merkmale, wird ein Mangel spürbar, weiß Katerle aus der Beratungspraxis: „So bringen dann Paare vielfältige Probleme vor. ‚Wir streiten dauernd‘, ‚Einer von uns ist fremdgegangen‘, ‚Nie ist es genug, was ich für die Familie mache‘, ‚Wir gehen uns in all der Hektik verloren‘.“

All diese – auf den ersten Blick klassischen – Themen repräsentierten bei näherem Hinsehen die ganze Vielfalt des Paarlebens. Und, siehe da:

Zwar gehe es stets um Liebe, jedoch nicht ausschließlich um partnerschaftliche. Schließlich, wie etwa Philosoph Richard David Precht anmerkte: Man kann auch Katzen, Kölner Karneval, Klosterstille, Sportwagen und seinen Herrgott lieben. Oder eben seine Arbeit, persönliche Freiheit, die Kinder oder das Gefühl, wichtige Aufgaben zu erfüllen.

## Auch der Job kann eine Art „Liebesbeziehung“ sein

**Suche nach Erfüllung.** Dazu kommt: Was aktuell in Job-Beschreibungen verlangt wird, unterscheidet sich häufig höchstens noch peripher von den Basics einer Liebesbeziehung: Hingabe, Begeisterung, Engagement, Leidenschaft, angenehmes Äußeres, ... Der poten-





## Wie steht es um Ihre „Work-Love-Balance“?

Läuft es in Ihrem Leben noch rund oder ist das Gleichgewicht zwischen Beruf und Beziehung bereits aus dem Lot und verhindert glückliches, entspanntes Dasein? Dieser Test von Stephanie Katerle verrät's – und rät, wie sich ein etwaiges Dilemma lösen lässt.

**So geht's:** Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie sehr diese für Sie zutrifft: Von 0 für „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5 für „trifft hundertprozentig zu“. Denken Sie nicht lange nach, folgen Sie Ihrem Bauchgefühl! Zählen Sie dann die Punkte zusammen.

**1.** Ich verzettele mich manchmal, weil ich so vielen Anforderungen gerecht werden möchte.

1  2  3  4  5

**2.** Für meinen Traumjob müsste ich meine Lebensplanung komplett ändern.

1  2  3  4  5

**3.** Ich führe eine Fernbeziehung und sehe meine/n Partner/in höchstens einmal pro Woche.

1  2  3  4  5

**4.** Mein Weg zur Arbeit beträgt mehr als 50 Kilometer oder dauert länger als eine Stunde.

1  2  3  4  5

**5.** Mit meiner Partnerin/meinem Partner streite ich immer öfter wegen der Aufgabenverteilung und Zeitplanung in unserer Beziehung.

1  2  3  4  5

**6.** Meine Partnerin/mein Partner hat Kinder aus einer früheren Beziehung, die er/sie regelmäßig sieht – bei uns oder bei sich zu Hause.

1  2  3  4  5

**7.** Wir leben in einer Patchwork-Familie.

1  2  3  4  5

**8.** Wir leben mit dem unerfüllten Wunsch nach einem Kind.

1  2  3  4  5

**9.** Vor dem Einschlafen denke ich oft an meinen Job und daran, was aus mir werden soll.

1  2  3  4  5

**10.** Meine engeren Mitarbeiter wissen in manchen Phasen mehr über mich als meine/r Partner/in.

1  2  3  4  5

**11.** Das Leben, das ich im Augenblick mit meinem Partner/meiner Partnerin führe, lässt wenig Raum für meine beruflichen Pläne.

1  2  3  4  5

**12.** Ich kann schlecht „nein“ sagen, wenn in meiner Freizeit mein Diensttelefon klingelt oder ich E-Mails von Kollegen bekomme.

1  2  3  4  5

**13.** Eigentlich sind meine besten Freunde meine Kollegen.

1  2  3  4  5

**14.** Ich schlafe in manchen Nächten schlecht und grübele dann viel.

1  2  3  4  5

**15.** Ich arbeite zur Zeit nicht 100-prozentig meinen Talenten und Fähigkeiten entsprechend.

1  2  3  4  5

**16.** Der Alltag mit Beruf und Kind wächst mir zusehends über den Kopf.

1  2  3  4  5

**17.** Seit wir eine Familie sind, fühle ich mich in manchen Augenblicken in die Rollenverteilung meiner Großmutter zurückversetzt.

1  2  3  4  5

**18.** Mein Kind bedeutet mir in manchen Momenten mehr als meine/r Partner/in.

1  2  3  4  5

**19.** Ich möchte nach der Babypause wieder in den Beruf einsteigen, aber die Jobangebote, die ich erhalte, kommen meistens nicht in Frage.

1  2  3  4  5

**20.** Manchmal denke ich darüber nach, ob unsere Beziehung im Spagat zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen nicht zu kurz kommt.

1  2  3  4  5

## AUSWERTUNG

**0–19 Punkte:** Glückwunsch! Anscheinend gehören Sie zu den Wenigen, die im Einklang mit sich selbst, beruflichem und privatem Umfeld leben. Was Sie tun, tun Sie mit Freude. Natürlich gibt's Momente der Erschöpfung, aber Sie haben ein System, um Kraftvorräte wieder aufzutanken.

**20–49 Punkte:** Ihr Alltag ist oft grau. Sie fragen sich, wie Sie Lebensfreude wiederfinden könnten. Klar: Funktionieren geht immer und Sie erledigen alles zufriedenstellend. Aber immer öfter fragen Sie sich, ob „das alles sein soll“. Natürlich bekommt Ihre/r Partner/in das mit, und ab und an gibt's unerfreuliche Situationen. Standortbestimmung, Austausch über Werte und Ziele, sowie Nachjustierung gemeinsamer Pläne sind nötig. Das Plus solcher Gespräche: Nichts bringt Paare einander wieder näher als Offenheit über Gefühle, Träume, Ängste und Hoffnungen.

**50–79 Punkte:** Rückenweh? Schlafprobleme? Gewichtsverlust oder -zunahme? Kein Spaß an Zärtlichkeit und oft gar zu müde zum Lesen? Manchmal haben Sie das Gefühl, der Unruhe und den Anforderungen nicht mehr Herr(in) zu werden. Sie hetzen von Termin zu Termin, von Person zu Person, reiben sich im Bestreben nach Wiederherstellung ausgewogenen Lebens auf, merken aber zusehends, dass die Bemühungen ins Leere laufen. Resignatives Funktionieren im gefühlten Hamsterrad laugt Sie aus. Was wollen Sie wirklich? Was tut Ihnen gut, was nicht? Ihre Umwelt hat Recht und Pflicht zu erfahren, was Sie brauchen, um einsatzbereit für andere zu bleiben. Etwas Egoismus dürfen Sie sich erlauben: Andere gönnen sich ihre Egotrips ja auch.

**80–100 Punkte:** Bei manchen fragt man sich, wie sie es schaffen, in dieser Flut von Stress

nicht umzufallen. Sie sind allzeit für alle da, opfern sich auf und leisten Übermenschliches. Angetrieben werden Sie oft von der Illusion, Superkräfte zu besitzen. Anerkennung ist Ihr Lebenselixier. Das „Danke, Batman“ aus dem Film ist auch in Ihren Ohren Musik. Doch der Preis, den der „Weltretter“ Batman zahlt, ist hoch. Er muss seine Identität verleugnen, kann nicht offenen Herzens lieben, Familie, Vertrauen und Intimität sind ihm fremd. Ihnen auch schon? Da hilft nur Heldentaten-Abstinenz! Superheldenkostüm bitte sofort ablegen, Gesundheits-Check machen lassen, am besten Wellnessurlaub oder Kur anschließen und mit den Liebstes das Leben neu planen. Superhelden gibt's nur im Film, und Sie wollen für die wichtigen Menschen in Ihrem Leben doch real präsent sein, oder?

**Mehr Info:** „Love works“ (Verlag Kreuz) von Stephanie Katerle, <http://erstens-hoch-zwei.de>



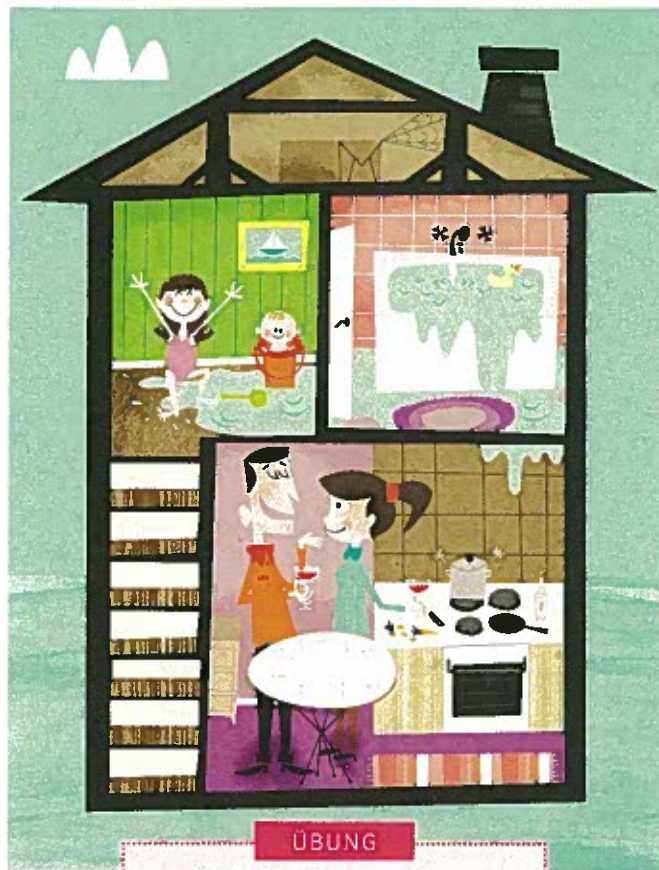


› zielle Mitarbeiter soll für die Arbeit, die ihm obliegt, „brennen“. Und diese ist es ja auch, die ihm die Mittel für ein westliches Wohlstandsleben verschafft. Drum entflammt man oft und blind dafür – auch bis zum Ausbrennpunkt.

Zugleich wird in zwischenmenschlicher Beziehung und Familie ganz Ähnliches erwartet: Respekt, Leidenschaft, Hingabe, Verständnis, Fürsorge, Attraktivität, soziale Kompetenz, ... Eine wahre Heldin oder ein veritabler Held also, wer alle Anforderungen beider Welten perfekt meistert. Katerle: „Dies gelingt in der Regel nur Menschen, die eins mit ihrem Beruf und ihrer Partnerschaft sind.“

## Fakten, Ängste und Pläne klar zu machen hilft

**Sinnlose Tipps & Märchen.** Wenn Stars und Künstler wie Angelina Jolie und Brad Pitt oder Jeanne Claude und Christo mit Leidenschaft als Paar zu Werke gehen und so Erfüllung vorleben, scheint alles leicht. Am Fließband, als Kleinunternehmer oder Angestellter „X“ sieht die Welt aber anders aus. Angst um den Job, Kredite, kranke Kinder oder der Glaube, trotz aller Mühe stets etwas oder



### ÜBUNG

## Das Zwiegespräch

Ein vereinbartes Gespräch, ohne Störungen durch Handy, Kids oder andere Ablenkungen, kann dafür sorgen, dass Paare trotz ungünstiger Alltagslage den Kontakt zueinander nicht verlieren und sich nicht so viel Wut anstaut.

### Die Regeln

- ☞ Mindestens einmal im Monat 90 Minuten Zeit nehmen.
- ☞ Ein Partner beginnt und erzählt 15 Minuten lang alles, was ihm momentan auf der Seele liegt. Unterbrechungen sind nicht gestattet, Zuhören ist für den Anderen ein Muss.
- ☞ Schweigen und schweigen lassen: Beschließt jemand, seine 15 Minuten still verstreichen zu lassen, ist dies ohne Fragen zu akzeptieren.
- ☞ Nach einer Viertelstunde ist der andere Partner an der Reihe. Dann wird wieder gewechselt, bis die 90 Minuten vorüber sind.
- ☞ Pünktlich beginnen und aufhören: Zwiegespräche sollten nie verlängert oder verkürzt werden.
- ☞ Bleiben Sie bei sich. Sprechen Sie ausschließlich über sich selbst.
- ☞ Erzählen Sie von kleinen, selbst erlebten Dingen. Und vermeiden Sie Generalanklagen und Dozieren.

jemanden zu vernachlässigen, sind kaum Garanten für Zufriedenheit. Nicht alles, was man besser machen will, lässt sich erreichen. Es nicht zu schaffen, verursacht Stress und Gewissensbisse. „Fast immer spielt der Job eine Rolle, wenn Paare mit Problemen zu mir kommen“, sagt Katerle. Gängige „Reparatur-Tricks“ wie „Romantische Dinners“ oder „Mehr gemeinsam unternehmen“ bringen null. Denn gleich danach rattert der Alltag unerbittlich weiter. Und: „Die unantastbare romantische Liebe als Startrampe für beruflichen Aufstieg und Zufriedenheit ist ein Märchen.“

## Liebe ist Arbeit, die sich lohnt

**Jedem sein eigener Weg.** Was wirklich hilft, wenn Überforderung und Hamsterrad Lebensfreude und Zusammensein zerfressen, skizziert die Paarberaterin so: „Behutsam freilegen, welche Blockaden und Glaubenssätze vorherrschen, und nach Stellschrauben suchen, die für einen besseren Ablauf des gemeinsamen Lebens justiert werden können.“ Im Ernstfall in der Paarberatung.

Vorgefertigte „Glücksmodelle“ zu jagen bringt's nicht. Jeder hat seine eigenen Träume, Erfahrungen, Erwartungen, Ängste, unbewussten Blockaden und Vorannahmen. Um echte Zufriedenheit zu erreichen, müssen sich Paare mit all diesen Punkten bis in die Details von Alltag und Zukunftsplanung befassen, rät Katerle. Denn dies macht gute Partnerschaft aus und kann Krisenherde wie Eifersucht auf den Job des anderen, das Gefühl, nicht zu genügen, den Frust berufstätiger Mütter oder zu viele unbedankte Opfer verhindern.

Zu alledem und mehr gibt's im Buch Beispiele – und eine Kernbotschaft, die Mut macht: „Love works“ – die Liebe funktioniert. Auch wenn sie mal verschwunden scheint, steht dies nicht für Versagen. Sie kann sich wandeln, wiederkehren. Aber sie ist keine „Himmelsmacht“, sondern eben AUCH Arbeit. Und zwar eine, die sich lohnt.