

Eine gute Work-Life-Balance reicht nicht

«Arbeiten Sie weniger. Dann ist das Problem gelöst.» So das Fazit, wenn Menschen über Erschöpfung und Müdigkeit klagen. Doch hilft das tatsächlich?

Roger Marti

«Zu viel gearbeitet», lautet das gängige Fazit, wenn Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen das Leben erschweren. Doch stimmt das so? Was sind die Gründe, dass nur gerade 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer von ihrer physischen und psychischen Gesundheit sagen: «Ich empfinde sie als sehr gut!» Das sind so wenige wie noch nie. Die zugrunde liegende CSS-Gesundheitsstudie 2024 zeichnet ein düsteres Bild: Über alle Altersgruppen hinweg gaben satte 68 Prozent der Befragten an, häufig erschöpft zu sein. Gleichzeitig arbeiten wir durchschnittlich 2,5 Stunden weniger pro Woche als noch vor 30 Jahren. Eine Diskrepanz, die Fragen aufwirft.

Ursache oder Symptom?

E-Mail-Fluten, Termine und Meetings, Handy-Nachrichten, auch noch nach Feierabend: Die moderne Arbeitswelt verlangt viel. Da erscheint es nur logisch, Stress als Ursache steigender Burn-out-Zahlen zu identifizieren. Doch diese Erklärung greift zu kurz. Die deutsche Ärztin, Unternehmensberaterin und Buchautorin Dr. med. Mirriam Priess und der Soziologe Hartmut Rosa haben zu diesem Thema geforscht. Sie werfen einen anderen Blick auf die müde Gesellschaft: Erschöpfungszustände kämen nicht per se von zu viel Arbeit.

Ausdruck unserer Misere seien vielmehr die zwei Worte: «Ich muss!» Wir würden heute zwar in einer Gesellschaft der maximalen Freiheit leben, doch stünden wir gleichzeitig unter maximalem Zwang. Wir haben tausend und mehr Optionen, können unendlich viel selbst entscheiden. Doch eben, da schwingt immer dieses eine mit: «Ich



Erschöpfung kommt nicht von zu viel, sondern von zu viel «falscher» Arbeit. Bild: Canva

muss.» Die Folge: Wir sitzen fest im erbarmungslosen Hamsterrad. Und so geben wir ständig Gas, aus Angst, den Anschluss zu verpassen.

Doch nicht per se das «Gasgeben» sei das Problem, sondern die Angst: «Wir sind gar nicht getrieben von dem Verlangen, immer höher, immer schneller, immer weiterzukommen, sondern von der Angst, nicht mehr mitzukommen, abzurutschen, zurückzufallen.» Die Angst, unseren Platz nicht mehr halten zu können, sitzt im Nacken. Wir müssen mithalten. Wir müssen immer weiter funktionieren. Das ist nicht nur eine These. Die aktuelle CSS-Gesundheitsstudie

untermauert es mit konkreten Zahlen: Von den 68 Prozent der Schweizer Bevölkerung, die sich müde und erschöpft fühlen, glauben drei Viertel: «Müde dürfen wir nicht sein!»

Ein Zuviel an «falscher» Arbeit

Häufig richten wir uns bei diesem «Müssen» nach einer unrealistischen Vorstellung von einem perfekten Ich und einem idealen Leben. Es ist ein schleichender Prozess, den wir nur schwer erkennen. Ein Beispiel: Wir jagen beruflichen Erfolgen hinterher und übersehen, dass der Job-Inhalt uns immer weniger erfüllt. Da kommt Priess' Ansatz ins Spiel, der besagt: «Krankheit und Störung entstehen dort, wo Beziehung nicht gelingt.»

Welchen Erwartungen wir folgen, ist eine entscheidende Frage, die allzu oft zu unseren Ungunsten ausfällt. Um beim obigen Beispiel zu bleiben, bedeutet ein Schritt auf der Karriereleiter nach oben auch Veränderungen im Berufsbild. Wir sind dann mehrheitlich mit Führungsarbeiten beschäftigt und operativ kaum mehr tätig. Doch was, wenn das wenig bis kaum unseren Charakterstärken entspricht und wir vielmehr den Kontakt mit Kunden lieben? Die tiefe Erschöpfung kommt dann nicht von einem hohen Work-Load, sondern einem Zuviel an «falscher» Arbeit. Priess' Formel lautet denn auch: «Ein gesundes und gelingendes Leben beruht auf gelingenden Beziehungen – zu uns selbst, zum Umfeld und zum Leben an sich.»

Impulse für ein gelingendes Leben

1. Kultivieren Sie Achtsamkeit für Ihr Innenleben

Reservieren Sie sich täglich bewusst eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten, um Ihre eigenen Bedürfnisse zu fühlen. Fragen sie sich «Wie geht es mir gerade jetzt?» und antworten Sie ehrlich. Betrachten Sie diese Momente als feste Verabredung mit sich selbst.

2. Fragen Sie sich: Was ist die Konsequenz, wenn ich es nicht mehr tue?

Was würde passieren, wenn Sie Ihre Karriere zugunsten einer sinnerfüllteren Tätigkeit tauschen? Was würde passieren, wenn Sie nur noch 80 Prozent Ihrer jetzi-

gen Leistung erbringen? Mehrheitlich sind die Erwartungen an uns selbst die höchsten. Und mindestens jeder vierte Punkt auf unserer To-do-Liste ist völlig unwichtig.

3. Was würden Sie tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Wie oft wagen wir schon gar nicht mehr, beruflich zu visionieren. Weil ich ja Geld verdienen muss. Stimmt! Doch die Frage ist auch: womit? Wonach würde es Sie rufen, wenn Geld keine Rolle spielt? Ideen, wie unkonventionell sie auch sein mögen, dürfen sprudeln. Es geht darum, Ihren Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Ratgeber Gesundheit

Prof. Dr. Martin Heubner,
Chefarzt Gynäkologie, Kantonsspital Baden



Was tun bei verdickter Gebärmutter-schleimhaut?

Meine Ärztin stellte fest, dass die Schleimhaut meiner Gebärmutter verdickt ist. Beschwerden habe ich (54) keine. Trotzdem möchte die Ärztin die Gebärmutter bei einer Spiegelung von innen betrachten und sie ausschaben. Ich würde sie wenn schon lieber gleich entfernen lassen, um mir weitere Untersuchungen und Therapien zu ersparen. Was raten Sie?

M. U. aus B.

Grundsätzlich hat Ihre Frauenärztin mit ihrer Empfehlung immer mehr zu, was unter anderem auf die steigende Lebenserwartung zurückzuführen ist. Neben dem Alter gibt es weitere Risikofaktoren (wie Übergewicht), die das Risiko für diese Erkrankung erhöhen. Wird ein Endometriumkarzinom früh erkannt und behandelt, sind die Heilungschancen sehr gut.

Eine Spiegelung der Gebärmutter mit einer Ausschabung ist ein kleiner, in der Regel ambulanter Eingriff. Er ist risikofrei und hat bis auf leichte Schmierblutungen in den Folgetagen meist keine negativen Konsequenzen (z. B. Schmerzen) für die Patientin. Die direkte Entfernung der Gebärmutter ist bei Ihnen nicht notwendig und unverhältnismässig. Auch wenn sie minimalinvasiv und schonend durch eine Schlüsselloch-OP vorgenommen wird, handelt es sich doch um einen grösseren Eingriff. Er wird stationär durchgeführt und zieht eine gewisse Erholungszeit nach sich. Ein weiteres Argument gegen eine sofortige Entfernung: Im Falle einer bösartigen Erkrankung käme eine andere Operationstechnik zum Einsatz. Die Eierstöcke, gegebenenfalls auch die Lymphknoten, müssten im gleichen Schritt mitentfernt werden. Deshalb ist der Ausschluss einer bösartigen Erkrankung vor einer solchen OP wichtig.

der Schweiz die häufigste Tumorerkrankung des weiblichen Genitaltrakts. Sie nimmt in den westlichen Industrienationen immer mehr zu, was unter anderem auf die steigende Lebenserwartung zurückzuführen ist. Neben dem Alter gibt es weitere Risikofaktoren (wie Übergewicht), die das Risiko für diese Erkrankung erhöhen. Wird ein Endometriumkarzinom früh erkannt und behandelt, sind die Heilungschancen sehr gut.

Eine Spiegelung der Gebärmutter mit einer Ausschabung ist ein kleiner, in der Regel ambulanter Eingriff. Er ist risikofrei und hat bis auf leichte Schmierblutungen in den Folgetagen meist keine negativen Konsequenzen (z. B. Schmerzen) für die Patientin.

Die direkte Entfernung der Gebärmutter ist bei Ihnen nicht notwendig und unverhältnismässig. Auch wenn sie minimalinvasiv und schonend durch eine Schlüsselloch-OP vorgenommen wird, handelt es sich doch um einen grösseren Eingriff. Er wird stationär durchgeführt und zieht eine gewisse Erholungszeit nach sich. Ein weiteres Argument gegen eine sofortige Entfernung: Im Falle einer bösartigen Erkrankung käme eine andere Operationstechnik zum Einsatz. Die Eierstöcke, gegebenenfalls auch die Lymphknoten, müssten im gleichen Schritt mitentfernt werden. Deshalb ist der Ausschluss einer bösartigen Erkrankung vor einer solchen OP wichtig.



Veränderungen der Gebärmutter-schleimhaut sollten abgeklärt werden. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

KS_B Kantonsspital
Baden
Ort der Gesundheit

www.ksb.ch



Jetzt
online
anmelden

**KSB-Neubau:
Besichtigen Sie das
Spital der Zukunft!**

2. und 3. November 2024
Tickets unter www.ksb.ch/besichtigung

