



Sanatrend AG  
8173 Neerach  
044/ 859 10 00  
www.vistaonline.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 584'039  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 18  
Fläche: 47'830 mm<sup>2</sup>

# In der Balance

## Das Verhältnis von Arbeit und Freizeit

Die Work-Life-Balance ist in aller Leute Munde. Wie wichtig ist sie für die Gesundheit und das Wohlbefinden? Auf was sollte geachtet werden? Vista sprach mit Christian Seeher, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über Achtsamkeit und Checklisten.

Katharina Schwab



**Christian Seeher** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Neurologie und Leitender Arzt am Zentrum für stressbedingte Erkrankungen im Sanatorium Kilchberg (ZH).

Arbeiten, leisten, Geld verdienen – und das immer schneller, besser, häufiger, mehr. Ständig können wir Mails checken, Informationen abrufen, Wissen sammeln und gleichzeitig vermitteln: Die Möglichkeiten mit den neuen Medientechnologien werden immer zahlreicher. Und mit ihnen schwinden auch die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. «Die permanente Erreichbarkeit führt dazu, dass unsere Work-Life-Balance durcheinandergerät», sagt Christian Seeher, Facharzt für Psychiatrie und

Psychotherapie sowie Neurologie. Er ist Leitender Arzt am Zentrum für stressbedingte Erkrankungen im Sanatorium Kilchberg (ZH).

### Der andere Modus

Die Work-Life-Balance beinhaltet im Namen bereits die wichtigste Aussage: das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben. Aber was genau bedeutet das? «Früher sprach man von einem Verhältnis 8×8×8: acht Stunden arbeiten, acht Stunden Freizeit und acht Stunden schlafen», sagt Seeher. Heute sei man von dieser starren Einteilung allerdings weggekommen: «Jeder muss für sich selber herausfinden, was gut für ihn ist.»

Ein Tipp, den Seeher jedem geben würde, ist die bewusste Trennung von Arbeit und Freizeit. Das heisst: Keine Arbeit mit nach Hause nehmen, daheim keine geschäftlichen E-Mails checken oder Anrufe entgegennehmen – kurz, in einen anderen Modus schalten. Was in diesem Modus geschieht, sei sehr individuell. «Hilfreich sind sicher Sport, soziale Kontakte pflegen und Erholung», so der Psychiater.

### Immer unzufriedener

Wer kein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben erreicht, dessen Gesundheit ist gefährdet. Auf der psychischen Seite lauert die Gefahr eines Burn-outs oder einer Depression. «Die meisten Menschen, die in ein Burn-

out schlittern, identifizieren sich nur über ihre Arbeit, ihre Aufgaben und ihre Leistung; alles andere, insbesondere die eigenen Bedürfnisse, bleiben aussen vor», sagt Seeher. Auch auf die körperliche Gesundheit kann ein Ungleichgewicht negative Einflüsse ausüben. Stressbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Herzinfarkt können mögliche Folgen sein.

Eine andere Art, wie sich eine fehlende Work-Life-Balance auswirken kann, ist laut Seeher die «maximale Unzufriedenheit». Es sei ein Symptom der heutigen Zeit, dass die Menschen immer unzufriedener würden. «Wenn das Leben nur noch aus Arbeit besteht, kommen Menschen irgendwann an den Punkt, wo sie sich nach dem Sinn fragen», sagt der Psychiater. In der Burn-out-Therapie am Sanatorium Kilchberg wird unter anderem mit dem Prinzip der Achtsamkeit gearbeitet.

### Das Hier und Jetzt zählt

Dieses Prinzip der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. In den Bereichen Medizin, Psychologie und Pädagogik gewinnt diese Praxis immer mehr an Bedeutung. Wer sich um Achtsamkeit sich selber gegenüber bemüht, ist ganz gegenwärtig, spürt sich selber, entspannt und konzentriert sich auf sich. Weder die Vergangenheit noch die Zukunft sind wichtig, alles was zählt, ist das Hier und Jetzt. «Die Achtsamkeit schafft



Sanatrend AG  
8173 Neerach  
044/ 859 10 00  
www.vistaonline.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 584'039  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 18  
Fläche: 47'830 mm<sup>2</sup>

einen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen», sagt Seeher. Wenn die Bedürfnisse erkannt seien und entsprechend gehandelt werde, sei schon vieles für die Work-Life-Balance getan. Denn wer sein Leben global hinterfrage, was er vom Leben erwarte und wohin er möchte, dem käme in den wenigsten Fällen möglichst viel Geld oder ein dickes Auto in den Sinn. «Vielmehr wollen die Menschen

mit sich zufrieden sein und ein funktionierendes soziales Umfeld haben.»

**Keine Checkliste**

Sport treiben, sich erholen, Freunde treffen, ins Kino gehen, mit dem Hund spazieren, Bücher lesen, musizieren – die Möglichkeiten, wie man ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit erreicht, sind zahlreich. «Jeder Mensch ist anders und so hat auch jeder seine eige-

nen Bedürfnisse», sagt Seeher. Wichtig sei, dass die Person vom Ausgleich profitieren könne und dass sie ihr Leistungsdenken nicht in die Freizeit mitnähme. Denn: «Interessen haben meist nichts mit Leistung zu tun.» Eine Checkliste anzufertigen, was alles gemacht werden sollte, sei wenig hilfreich. Vielmehr nütze es, sich zu fragen, was einem guttut.

