

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 92 (2012)

**Heft:** 998

**Artikel:** Der kontrollierte Zen-Work-Life-Balance-Regelbruch

**Autor:** Tchoumitcheva, Xenia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-735456>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der kontrollierte Zen-Work-Life-Balance-Regelbruch

«Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.» Die Erkenntnis, die Zen-Theoretiker seit über 2000 Jahren verinnerlicht haben, sucht in der modernen Welt nach neuen Anwendungsfomeln. Nicht zu viele Partys feiern – stattdessen gemütlich im Wohnzimmer-Outfit vor dem TV sitzen. So entspannt sich der gestresste Mensch und schöpft neue Kraft. Aber warum kommen wir überhaupt darauf, uns diese Gedanken über Ausgeglichenheit zu machen?

Vielelleicht, weil wir ständig damit ringen, nicht zwischen den verschiedenen menschlichen Bedürfnissen zerrieben zu werden. Diese reichen vom elementaren Überlebenstrieb bis hin zum monänen Verlangen nach Selbstverwirklichung. Das hat uns der Sozialpsychologe Maslow anhand seiner Bedürfnispyramide bereits vor 60 Jahren erklärt. An die ausgleichende Hand nimmt uns gegenwärtig das sogenannte Konzept der Work-Life-Balance. Weltweit wird es an Bahnhofskiosken und in Bestsellern aller Sprachen gepredigt – dabei häufen Autoren, Trainer, Coaches und sogenannte Experten ein Konvolut von Regeln an, das – wollte man ihnen auch nur annähernd Folge leisten – für sich allein schon für komplett Frustration bei den Balancierenden sorgt.

Spielen wir das einmal durch. Sie empfehlen uns zunächst, unseren Gleichgewichtszustand in Dingen zu suchen, die Glück versprechen, uns also belohnen oder bereichern: eine anständige Karriere, eine Familie, ein Haus, ein schönes Auto und wohlverdiente Ferien. Man muss kein Soziologe sein, um zu wissen, dass all diese Bedürfnisse nur einem sozial akzeptierten Schema für den westlichen Durchschnittsangestellten entsprechen. Viele Zeitgenossen mögen hinter alle erwähnten Punkte ein Häkchen machen können – und doch fühlen sie sich nicht wirklich glücklich. Es fehlt ihnen eigentlich an nichts, sie haben auch nicht zu viel, und trotzdem können sie keine offensichtlichen Gründe dafür anführen, dass sie sich unbefriedigt fühlen. Ausweglos? Nein. Hochbezahlte Psychologen und antidepressive Pharmapro-



**Xenia Tchoumitcheva**

ist Model und Unternehmerin.

dukte weisen den Ausweg. Beide haben 2012 – wie in den vergangenen Jahren – Hochkonjunktur. «Psychisch krank zu sein ist auch eine Wohlstanderscheinung», sagt der Zürcher Glücksökonom Bruno S. Frey. Die Empirie gibt ihm recht: In der Schweiz steigt die Zahl derer, die aufgrund psychischer Probleme in Behandlung sind, seit Jahren rasant – und wo die Nachfrage steigt, ist das Angebot nicht weit. In den letzten 10 Jahren haben sich die praktizierenden Psychiater um ganze 70 Prozent vermehrt! Ohne deren Geschäftsgrundlage untergraben zu wollen: Könnte es sein, dass es eine andere, vielleicht simplere Lösung gibt für diese weitverbreitete Krankheit unserer Zeit?

Der Bestsellerautor und Lebensberater Nigel Marsh meint, dass eine weitverbreitete Definition von Erfolg – je höher Einkommen und Vermögen, desto erfolgreicher – zwar nachvollziehbar, aber offensichtlich nicht sehr weit gedacht sei. In meinen Augen ist das Problem aber nicht nur eine unbedachte Definition, sondern vielmehr, dass das sozial akzeptierte Schema von Glück nicht genug Graustufen hat. Und um glücklich zu sein, bedarf es auch mehr als einer Work-Life-Balance. Deshalb ergänze ich die Bahnhofskiosk-Psychologie mit einem Vorschlag, der sich bei mir bezahlt gemacht hat: Brechen Sie hin und wieder die Regeln. Wagen Sie etwas, das vielleicht nur deshalb völlig ungewöhnlich scheint, weil es Ihren Mitmenschen als ungewöhnlich erscheint. Das befeuert die Kreativität – und steigert letztlich nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch die Erfolgsquote in Bereichen, die nicht direkt mit Ihrem Gemütszustand zusammenhängen. Machen Sie den sozialen Regelbruch zur subtilen Regel Ihres Alltagslebens und lassen Sie Ihre Liebsten auch daran teilhaben! Beginnen Sie etwa damit, Ihre Bücher über Work-Life-Balance ab dem nächsten Grillfest als Feueranzünder zu benutzen. Trinken Sie dazu eine richtige Cola statt einer Light oder Zero. Und fragen Sie sich, wenn der Zucker Ihre Kehle hinunterfliesst: Muss es denn immer etwas derart Verrücktes wie Fallschirmspringen sein? ◀