

**Zeitschrift:** Sprachspiegel : Zweimonatsschrift  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für die deutsche Sprache  
**Band:** 64 (2008)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vorsicht : Work-Life-Balance gefährdet ihre Gesundheit (oder ihren Sprachgebrauch)  
**Autor:** Ziesche, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-421940>

### **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:** 15.02.2026

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

# Vorsicht: Work-Life-Balance gefährdet Ihre Gesundheit (oder Ihren Sprachgebrauch)

Von Susanne Ziesche

**Z**u Beginn der Menschheit gab es einige Zeitgenossen, die es sich leisten konnten, weniger Anteil am täglichen Überlebenskampf zu haben, und die anfangen, die Wände der Wohnhöhle zu bemalen, meist mit Jagdszenen aus dem Urwald; die Grundlage für den Kunstbetrieb und auch für die Zoologie war gelegt. Andere malten die (damals drei) Mondphasen und begründeten den heutigen Feminismus<sup>1</sup>.

Später gab es welche, die als versklavte Lehrer oder wohlhabende Bürger es sich geleistet haben, über den Sinn des Lebens und über die rechte Art zu leben nachzudenken, und die Philosophie war geboren. Die Fragen, mit denen sich Aristoteles, Seneca oder Montaigne beschäftigt haben, sind die gleichen, die uns heute Kopfzerbrechen bereiten.

Doch da die philosophische Auseinandersetzung ein recht beschwerlicher Weg der Persönlichkeitsentwicklung ist, hat meine Disziplin, die Psychologie, in Kooperation mit diversen nicht einschlägigen Berufszweigen überlegt, wie wir diesen Weg vereinfachen und popularisieren könnten. Therapie war etwas anrühlich. Also erdachten wir die Selbst- und Lebenshilfe und kreierten damit einen lukrativen Ratgeberboom.

Die Schwierigkeit bestand lediglich darin, dass die meisten potenziellen Klienten sich einbildeten, mit ihrem Leben mehr oder weniger gut zurechtzukommen. Hier musste der Hebel angesetzt werden!

<sup>1</sup> Die weibliche Symbolik der Mondphasen gilt (stark verkürzt) als die Wurzel des Feminismus.

Ich erinnere mich, als Berufsanfängerin von Kollegen folgenden durchaus ernst gemeinten Rat zur Seminargestaltung bekommen zu haben: Phase eins: Teilnehmer kleinkriegen, am besten durch Lächerlichmachen; Phase zwei: in einem gut vorbereiteten Referat den Teilnehmern zeigen, wie gut man ist; letzte Phase: Wunden lecken lassen nach dem Motto: So schlecht seid ihr ja gar nicht, ihr habt ja schon einiges von mir gelernt... Die Zeit zwischen der zweiten und der letzten Phase ist beliebig mit Zuckerbrot und Peitsche dehnbar.

Generationen von Führungskräften glauben seitdem, nicht reden zu können, Chaoten und/oder ungehobelte Tölpel zu sein.

Und die Teilnehmer solcher Veranstaltungen haben gelernt, die Experten (?) zu bewundern ob treffender Formulierungen, wie: Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern zu viel, die wir nicht nutzen (stammt allerdings von Seneca). Oder sie gehen bereitwillig in sich, wenn sie hören, dass man keine Angst vor Macht haben müsse, da es von machen komme... Bis jemand doch noch im Etymologischen Lexikon entdeckt, dass Macht aus dem althochdeutschen «maht» stammt und somit mit mögen, möglich, etwas vermögen, etwas vermachen oder einer Sache mächtig sein verwandt ist; während machen als (Lehm) kneten im Griechischen verwurzelt ist.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Ich halte lebenslange Weiterbildung, erst recht auf dem persönlichkeitsbildenden Sektor<sup>2</sup>, für eine für jeden Menschen vornehme Aufgabe<sup>3</sup>. Meine Kritik richtet sich gegen die Inflation von «Weiterbildungsevents» und die damit verbundene Sprachverhunzung. Es werden Modebegriffe kreiert, die wichtige Inhalte verflachen, oberflächlich be- und abhandeln, um dann, wie eine Herde, die von einer abgegrasten Wiese zur nächsten getrieben wird, ein neues Thema aufzugreifen.

<sup>2</sup> Ein wichtiger Baustein hierzu ist die Rhetorik, zu den «Sieben Freien Künsten» gehörig und damit viel umfassender verstanden als gemeinhin auf Äusserlichkeiten reduziert.

<sup>3</sup> Aus der grossen Anzahl von Aphorismen von der Antike bis heute sei Oscar Wilde zitiert: «Selbstentwicklung ist der Sinn des Daseins.»



Dass diese Vermarktungsstrategie mit Anglizismen optimal funktioniert, versteht sich von selbst. Dabei ist es irrelevant, ob die Schlagwörter aus den USA stammen oder ob es die Begriffe im Englischen oder im Amerikanischen überhaupt gibt<sup>4</sup>. Nützlich ist darüber hinaus, wenn sie sich an die ökonomische Terminologie anlehnen, dann klingen sie gleich gewinnträchtiger (wenn auch menschenverachtender), wie z.B. Human-Kapital. Aber bitte nicht nachfragen, wie man die Rendite von (arbeitenden) Menschen berechnet. Wenn man Pech hat, bekommt man sogar eine Antwort... Was gar nicht verwundert, wenn wir schon in der Umgangssprache in Beziehungen *investieren* und Kinder *anschaffen*<sup>5</sup>.

Zurzeit sind Selbstmanagement (was es auch immer bedeuten soll<sup>6</sup>) zur Effizienzerhöhung und Work-Life-Balance für Lebensqualität<sup>7</sup> die Renner der Ratgeberliteratur.

Dabei fing es gar nicht übel an: Aus der antiken Tugend der Gelassenheit wurde Lebensbalance – da konnte man sich fast vorstellen, dass es um das Gleichgewicht verschiedener Lebensbereiche geht. Es ist immer wieder spannend zu diskutieren, welche Lebensbereiche<sup>8</sup> betrachtet werden sollen, wie diese Ausgewogenheit in der Lebensperspektive zu sehen ist und welche und ggf. wo Grenzen einer solchen Balance vorgegeben sind.

Richtig wütend macht mich allerdings, wenn zur Vereinfachung<sup>9</sup>, quasi als Lightversion eine Work-Life-Balance gepriesen wird, also die Balance von Leben und Arbeit.

<sup>4</sup> Man denke z.B. an den Ghostwriter, der im Englischen und Amerikanischen Speechwriter hiess... Aber unsere Vorstellung von den dienstbaren Geistern siegte über unsere Sprachkenntnisse.

<sup>5</sup> Siehe auch Anmerkung <sup>10</sup>.

<sup>6</sup> Selbstverständlich verwende auch ich im beruflichen Alltag für die bessere Verständigung den Begriff Selbstmanagement, obwohl die Nomenklatur der Philosophie (Lebensführung, Lebenskunst) so viel klarer ist.

<sup>7</sup> Was die Frage nach Qualitätsmassstäben und deren Quantifizierung nach sich zieht und damit die Frage, was lebenswertes Leben (!) sei, wie auch das Problem, was zu tun sei bei mangelnder Qualität. Und Euthanasie ist plötzlich denkbar.

<sup>8</sup> Siehe Lothar Seifert: Kursbuch Lebens-Zeit; tempus.edition: Heidelberg, 2002<sup>1</sup>.

<sup>9</sup> Ein weiterer Modebegriff: Simplify Your Life! Hiess es nicht früher ganz bieder Genügsamkeit: «Nichts genügt dem, für den genug zu wenig ist» (Epikur)?



Die Gegenüberstellung der Begriffe Leben und Arbeit deutet einen Gegensatz an, wonach Arbeit kein Leben und Leben keine Arbeit ist<sup>10</sup>. Mag diese Ansicht zwar gut zur Freizeitgesellschaft, in die Fun-Kultur passen, krank ist es trotzdem!

In der politischen Diskussion machen wir überdeutlich, wie schädlich und menschenverachtend Entfremdung sei. In einem anderen Kontext (Work-Life-Balance) erheben wir die Entfremdung zum erstrebenswerten Ziel?!

Selbstverständlich kann erwidert werden, dass es sich um eine verkürzte Formulierung, Etikettierung handelt und jeder weiss, was gemeint ist. Wirklich? Ist es nicht eher so, dass sprachliche Ungenauigkeit unsauberes Denken fördert, was wiederum noch ungenauere (gefühlte?) Formulierungen nach sich zieht? Oder mit Konfuzius:

*Wenn die Sprache nicht stimmt, dann ist das, was gesagt wird, nicht das, was gemeint ist.*

*Ist das, was gesagt wird, nicht das, was gemeint ist, so kommen keine guten Werke zustande.*

*Kommen keine guten Werke zustande, so gedeihen Kunst und Moral nicht.*

*Gedeihen Kunst und Moral nicht, so trifft die Justiz nicht.*

*Trifft die Justiz nicht, so weiss das Volk nicht, wohin es Hand und Fuss setzen soll.*

*Also dulde man keine Willkürlichkeit in den Worten.*

*Das ist es, worauf es ankommt.*

*(Konfuzius in: «Buch der Gespräche»)*

Schon die Bezeichnung Freizeit als Abgrenzung zur Arbeit ist fragwürdig; bedeutet sie, dass die andere Zeit unfrei sei. Ich weiss nicht, ob die sozialen Zwänge der sog. Freizeit wirklich geringer seien als die (Sach-)Zwänge des Berufslebens. Hängt es nicht eher von un-

<sup>10</sup> Sagen Sie mal einer Familienfrau (oder Familienmanagerin?), dass ihr Dasein keine Arbeit oder kein Leben sei!

serer Bereitschaft ab, als Gefangene unser Dasein zu fristen, bzw. von Mut und Zivilcourage, den eigenen Weg zu gehen? «Der Zwang ist ein Übel; aber es gibt keinen Zwang, unter Zwang zu leben.» (Epikur)

Die Gleichwertigkeit von Privat- und Berufsleben ist eine erstrebenswerte, gesunde Einstellung; sie schärft das Bewusstsein für Prioritäten, hilft Konflikte zu erkennen und trägt zur Integration als soziales Wesen bei. Gerade die aktuelle Diskussion um die Vereinbarkeit von Kindern (Familie) und Karriere verdeutlicht dieses Ringen mit Ansprüchen, Sehnsüchten und Pflichten beispielhaft. Privat- und Berufsleben gehören zusammen und gestalten, weiter differenziert, mit anderen Domänen zusammen die Fülle des Lebens.

Ich betonte Gleichwertigkeit, die in allen Lebensphasen bestehen kann, während eine dauerhafte (quantitative) Balance kaum erreichbar ist. Es wird immer wieder Phasen geben, in denen wir mehr Zeit im Beruf verbringen als mit Familie, Freunden, Hobbys – und umgekehrt.

Wir sollten aber nicht zulassen, dass Arbeit und Leben als Dualität dargestellt werden und die Entfremdung schleichend zur alltäglichen Realität wird. Arbeit als Teilmenge des Lebens kann und soll jederzeit und an allen Orten so gestaltet, vermittelt und wahrgenommen werden, dass deren Sinn erlebbar und nachvollziehbar wird: «Wer /.../ ein Warum weiss, erträgt auch das Wie.» (Nietzsche)

Wäre dies nicht eine lohnenswerte Forschungs- und Führungsaufgabe und dann selbstverständlich auch «Event»-Thema – mit hoffentlich sinnstiftenden, verständlichen und klaren Formulierungen?