

# Vorwort

*Wer du auch sein magst, geliebter Fremdling, dem ich hier zum ersten Male begegne: Nimm diese frohe Stunde wahr und die Stille um uns und über uns und lass dir von einem Gedanken erzählen, der vor mir aufgegangen ist gleich einem Gestirn und der zu dir und zu jedermann hinunterleuchten möchte, wie es die Art des Lichtes ist.*

Friedrich Nietzsche

Manchmal ist es gar nicht einfach: Die To-do Liste wird und wird nicht kürzer, die Freundin wartet auf einen Anruf – eigentlich wollte ich mich doch gestern mit ihr auf einen Geburtstagsprosecco treffen, die Kinder schreien „Hunger!“, das Haus sollte geputzt werden, die Auftragslage gesichert, der Körper gepflegt, die Fitness erhalten und so vieles mehr sollte getan werden.

Und: Ich sollte dazu noch ein paar einleitende und möglichst schlaue Worte zu diesem Buch schreiben, ein paar Worte, die verdeutlichen, dass die Work-Life-Balance so wichtig ist und dass man nur dann glücklich sein kann, wenn man stets smart, souverän und gelassen wirkt und ist. Wenn alles Negative an einem abprallt und man mit einem engelsgleichen Lächeln auch das böswilligste Alltagsunbill quittiert, alles wie selbstverständlich schafft und dabei kein bisschen müde aussieht, dann, ja dann hat man sie, die Work-Life-Balance, von der alle sprechen und die besser als jede Impfung gegen Stress und Sorgen wirken soll.

Was für ein Quatsch! Fühlen Sie sich getröstet und zweifeln Sie ruhig, ob Sie überhaupt weiterlesen wollen, wenn ich Ihnen jetzt zwei Dinge offenbare. Erstens: Nach der oben genannten Definition habe ich selbst keine Work-Life-Balance und somit kann dieses Buch, sollten Sie eine Anleitung zu diesem unerfüllbaren Wunsch-



traum suchen, Ihren Erwartungen nicht entsprechen. Zweitens: Eine derartige Work-Life-Balance finde ich ziemlich erschreckend, weil unecht, nicht authentisch, puppenhaft und wenig temperamentvoll. Ich frage mich, wo da die Höhen und Tiefen bleiben, die Intensität des Lebens und die Überzeugung, jeden Tag im Rahmen der eigenen Möglichkeiten so gestaltet zu haben, dass man das Beste daraus gemacht hat! Und wo bleibt die Akzeptanz der eigenen Unzulänglichkeiten, sollte dies nicht immer gelingen?

Work-Life-Balance ist für mich nicht das, was eine Bree Vande-kamp aus der TV-Serie *Desperate Housewives* über viele Folgen eindrucksvoll an den Tag legte und so sowohl dem Engelchen wie auch dem Teufelchen auf der Schulter der Zuschauerinnen Futter gab. Haben Sie diese Frau nicht auch bewundert? Immer schön, immer zuvorkommend, immer perfekt angezogen, kein Fehlgriff in der Farbe, niemals ein verschmiertes Make-up, dabei so fleißig und mit grünen Daumen ausgestattet, eine perfekte Köchin, eine liebevolle Freundin und dazu noch eine gute Mutter.

So schien es! Mir ging es häufig so, dass ich halb neidisch, halb bewundernd zusah und mir insgeheim dachte: „Wehe, wehe, wenn ich auf das Ende sehe!“ Das Ende war ein lang erwarteter Nervenzusammenbruch, der eine innere Beruhigung, gemischt mit Bedauern und Mitleid, hervorrief. Was nur Handlung eines Drehbuchs ist, führt uns doch vor Augen, was Work-Life-Balance nicht sein sollte: das Funktionieren in Perfektion. Das Leben, das Improvisierenkönnen, wenn es darauf ankommt, und das Wissen um ein paar gute Freunde und eine tolle Familie ist es, was das Fundament für ein ausgefülltes und erfülltes Leben ausmacht. Und erst in einem solchen Leben kann man Ruhe und Balance finden. Und jetzt werde ich mich zu meinen Kindern begeben und ihnen etwas zum Essen herrichten, denn immer wenn ich in ihre Augen sehe, bin ich stolz und froh und eine verliebte Mami – und das ist ein großer Baustein für eine gute Work-Life-Balance.

