

# Entgrenzung von Arbeit und Work-Life-Balance

## Oder

## was wollen die eigentlich von mir ?

Eine Einladung zu einem Seminar wurde mir per Email zugesandt. Ich bin 63 Jahre alt und in Deutschland groß geworden. Somit möchte ich mich doch, wenn irgendwie möglich, in meiner Landessprache unterhalten. Mir muss auch kein Psychologe, Psychiater, Meinungsforscher, Style-Architekturblogger oder Business-Team-Coach mein Leben erklären.

„Work-Life-Balance“.

Quelle: Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Niedersachsen i.Z.m. GdP-Niedersachsen

*Im Seminar soll über die politischen Zusammenhänge von Entgrenzung informiert und die unterschiedlichen Facetten des Themas Work-LifeBalance diskutiert werden. Erörtert wird auch das Verhältnis zwischen Anforderungen und individuellen Bewältigungs- und Abgrenzungsmöglichkeiten. In der Gruppe der Teilnehmenden soll es so möglich sein, über Strategien für ein ausgeglichenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit zu beraten.*

Aha, kann man das nicht gleich vernünftig sagen. Auf deutsch also: Wenn du Feierabend hast, fahr nach Hause und mach dir einen schönen Abend.

Wir machen uns das Leben mit diesen und vielen anderen Floskeln die keiner versteht extrem schwer.

Wenn ich morgens wach werde, um 04:44 Uhr klingelt mein Wecker, stehe ich sofort auf und schalte das Radio und die Kaffeemaschine ein. Die Hits von heute gehen mir nach 50 Sekunden auf den Sack, bevor der Kaffee durch den Filter gelaufen ist. Entweder spielen sie deutsche Titel die zum „Nachdenken“ anregen sollen, oder dahingejaulte englische Titel. Morgens kurz vor fünf !! Unter der Dusche höre ich wenigstens noch die Nachrichten aus dem regionalen Bereich. Beim Frühstück überraschen mich wieder die Hits von heute. Theatralisch sollen einem die Probleme des zwischenmenschlichen auf poetische Weise übermittelt werden. Morgens um fünf nach fünf. Da „kotzt einer vor einer roten Ampel“. Toller Liedertext. Entweder besoffen, Drogen, oder Wette verloren. Falsch. Probleme mit sich und der Welt. Vergangenheitsbewältigung. Oder so. Kann man aus dem Text nicht ganz so deuten.

Beim Kaffee trinken und Lesen der Tageszeitung, die mir ebenso auf den Nerv geht, singt einer von einer Frau die ihre Kinder eigentlich gar nicht haben wollte, tanzt und spinnt vor sich hin. Man muss aber genau zuhören um das alles zu verstehen. Morgens um viertel nach fünf. In der Zeitung wird vor Gefährdern gewarnt, die hinter jeder Hauswand auf uns lauern und uns in die Luft sprengen wollen. Jetzt fressen die possierlichen Waschbären plötzlich die Kröten und Frösche, die doch eigentlich geschützt sind, also abschießen. Dann die Wölfe, die vor dem Kindergarten lauern und die Kinder fressen wollen. Abschießen die Viecher. Der Innenminister warnt vor Islamisten. Abschießen die Viecher. (Stand da glaube ich nicht ganz so). Unsere Nationalmannschaft verliert ein Spiel nach dem anderen. Aber man ist trotzdem stolz auf sich, da man ja ein Gegentor geschossen hat. Zur politischen Lage möchte ich mich hier nicht äußern, könnt man eventuell strafrechtlich gegen mich verwenden.

Man steht wieder ein Mist in der Zeitung. Im Radio geht es jetzt richtig los, eine Frau die wohl am Koks genippt hat und immer lacht. Gleich danach jault einer, weil auch ihm die Frau abgehauen ist. Dann hat einer plötzlich Schatten im Gesicht. Jedenfalls phonetisch, da man ihn so schlecht versteht. Der hat auch schon mal davon gesungen, dass er mit seinem Schwager eine Currywurst gegessen hat. In der Zeitung lese ich noch schnell die Todesanzeigen und mach mich dann auf den Weg zum Dienst. Im Radio singt gerade einer, der noch mal geflasht werden will.

Nach längerem Zuhören begreife ich dann, dass er seine Freundin noch mal herkriegern will. Das kann man aber auch direkter sagen. Siehe Helene Fischer oder Andrea Berg. Die sagen frei heraus, dass die letzte Nummer geil war und sie schon wieder wollen. Also muss ich den Sender wechseln. Auf dem Weg zum Dienst begegne mir etliche Gefährder, die mir nach dem Leben trachten. Die wollen mich zwar nicht in die Luft sprengen, aber kommen mir als Überholer mehrfach entgegen, oder wollen mich einfach von der Straße drängen.

Lebend den Dienstort erreicht, wird in höheren Kreisen wieder über Gefährder und dem Dritten Weltkrieg gesprochen. Man spricht hier nicht über meine „Gefährder“.

Ich will hier nicht näher auf den Dienstbereich innerhalb der Polizei eingehen. (Das wird an anderer Stelle genau beschrieben) Ich handele hier zur Zeit nach dem Buch von Tommy Jaud „Einen Scheiß muss ich“ und fahre nach dem Dienst wieder gen Heimat. Umkurve hierbei ein paar Gefährder und komme heil zu Hause an. Die Hits von heute lass ich auf der Rückfahrt aus. Auch die deutschen Schlager, bei denen es nur um hemmungslosen Sex geht, schalte ich ebenfalls aus. ACDC führt mich nach Hause.

Im Prinzip geht es mir gut, wenn nicht immer wieder diese negativen Umwelteinflüsse auf mich einstürmen würden. Ich bin jetzt auch bei Facebook und tippe mich durch WhatsApp. Also voll im Leben. Ab und zu erhalte ich Emails, die mich zu irgend welchen sinnlosen Seminaren einladen (siehe oben), oder mir Viagra verkaufen wollen. Auch will man mir eine Altersrente andrehen. Ich habe schon Millionen in irgendwelchen Lotterien gewonnen und den Gewinn bislang nicht abgeholt. Inkasso sitzt mir laut Email im Nacken, kann aber Kredite ohne Limit erlangen. Mein Spamfilter ist pausenlos im Einsatz.

Work-Life-Balance, also meine Freizeit. Die möchte ich auch so verbringen, wie das Wort heißt: **F r e i z e i t**

Als **Freizeit** im Sinne von arbeitsfreier Zeit gelten Zeitphasen, über die der Einzelne frei verfügen kann und in denen er frei von bindenden Verpflichtungen ist. Diese Zeit steht für die Erholung von den Anstrengungen beruflicher und sonstiger Obliegenheiten zur Verfügung. Sie wird aber nicht nur dafür, sondern auch für vielfältige andere Aktivitäten genutzt. Das Wort ist entstanden aus der Fusion von *freie Zeit* und ist also eine Wortkomposition von *frei und Zeit*. Es ist 1823 erstmals schriftlich dokumentiert.

Quelle Wikipedia

*Ich bin in meiner Freizeit handymäßig oft nicht erreichbar !!!  
Unverständlich für viele meiner Mitmenschen.*

Als Kind habe ich meine Freizeit mit anderen Kindern in freier Natur verbracht. Und überlebt !!!

Gott sei Dank leide ich unter keiner Modekrankheit. Gluten und Lactose lassen mich in Frieden. Ich esse und trinke was ich will, auch wenn es mir nicht immer gut bekommt. Ich habe auch nicht „Rücken“. Außer ich habe zu viel im Garten „gearbeitet“. Stress auf Psyche und Körper sind mir auch fremd. Ist ja auch sehr „in“ im Moment. Stress habe ich eigentlich nur, wenn ich in einem Restaurant sitze und ewig auf's Essen warten muss. Oder meine Frau mit mir zu IKEA fahren will. ([Das IKEA-Problem](#)).

Die Entgrenzung von Arbeit und Freizeit beginnt bei mir auf der Fahrt nach Hause. Natürlich hat man sich mal im Dienst geärgert oder irgend einen Mist erlebt, den man kurzfristig mit „Nach Hause“ bringt. Aber wie gesagt nur kurzfristig.

Ich bin der Meinung, wenn jeder nach normalen Menschenverstand handelt, seine Karrieresucht unterbindet, sein Handy einfach mal abschaltet, nicht immer erreichbar ist, nicht der super Sportler sein muss, Geld nicht alles ist, zwei Drittel des Tages lacht und lustig ist, die Rettungsgasse einhält, der braucht solche überflüssigen Seminare nicht

und kann seine *Work-Life-Balance* genießen.

Uli der Genießer