

### Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung: Ambivalenzen und Perspektiven

Kraus, Katrin

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:

W. Bertelsmann Verlag

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Kraus, K. (2014). Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung: Ambivalenzen und Perspektiven. *Forum Erwachsenenbildung: die evangelische Zeitschrift für Bildung im Lebenslauf*, 3, 17-20. <https://doi.org/10.3278/FEB1403W017>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



## Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung

### Ambivalenzen und Perspektiven

von: Kraus, Katrin

DOI: 10.3278/FEB1403W017

Erscheinungsjahr: 2014  
Seiten 17 - 20

**Schlagerwörter:** Entwicklungsperspektiven, Erwachsenenbildung, Work-Life-Balance

Individuell ist Work-Life-Balance zu dem Schlagwort für eine gelungene Lebensgestaltung geworden. Zugleich lässt sich das Phänomen in den Kontext gesellschaftlicher Veränderungen einordnen. Aus dem Verhältnis beider Ebenen ergeben sich Ambivalenzen. Diese verschiedenen Aspekte aufzuzeigen und im Hinblick auf ein Aufgreifen des Themas in der Erwachsenenbildung zu diskutieren, ist Ziel des Beitrags.

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Zitiervorschlag

Kraus, K.: Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung. Ambivalenzen und Perspektiven. In: forum erwachsenenbildung 03/2014. Persönlichkeitsbildung - Natürlich! - Oder?, S. 17-20, Bielefeld 2014. DOI: 10.3278/FEB1403W017

# Persönlichkeitsbildung

Natürlich!

Oder?

## Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung: Ambivalenzen und Perspektiven

Katrin Kraus



Professorin für  
Erwachsenenbildung  
und Weiterbildung  
an der Pädagogischen  
Hochschule  
Nordwestschweiz  
E-Mail: [katrin.kraus@fhnw.ch](mailto:katrin.kraus@fhnw.ch)

### I. Work-Life-Balance als individuelle Ziel- vorstellung

Ein Balance-Zustand in einem zufriedenstellenden Alltag ist heute für viele Menschen eher Wunsch als Realität. Sie erleben vielmehr Stress und Belastungen in der Verbindung verschiedener Lebensbereiche und sind daher auf der Suche nach Möglichkeiten, einen solchen Zustand in ihrem Alltag zu erreichen. Dabei lassen sich für die Individuen unterschiedliche Problembereiche im Zusammenhang mit der Thematik „Work-Life-Balance“ identifizieren.

In der Verbindung verschiedener Lebensbereiche können konkrete Ziel- oder Ressourcenkonflikte entstehen. Von Zielkonflikten spricht man, wenn die Ziele, die man in verschiedenen Lebensbereichen erreichen möchte, sich widersprechen und es nicht möglich ist, sie gleichrangig zu verfolgen. Es kann beispielsweise unmöglich sein, gleichzeitig einen Bildungsabschluss zu erwerben und ein hohes Ein-

kommen zu erzielen. Dies verweist direkt auf den zweiten Aspekt, die Ressourcenkonflikte, wobei der Ressource „Zeit“ eine zentrale Bedeutung zukommt. Zeit steht jedem Menschen in einem beschränkten Maße zur Verfügung, und die Aktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen benötigen jeweils ein bestimmtes Maß an Zeit. Man muss die vorhandenen Zeitressourcen also zwischen den Lebensbereichen aufteilen, den Zeitverbrauch bestimmter Tätigkeiten reduzieren (oder delegieren) sowie allenfalls kompromisshafte Verbindungsformen finden, z. B. zu bearbeitende Aufgaben zu Freizeitaktivitäten mitnehmen. Die Lösung von Ziel- und Ressourcenkonflikten fordert von den Einzelnen Entscheidungen und Strategien der Alltagsgestaltung, die nicht immer zu zufriedenstellenden Lösungen führen.

Erzeugen die Resultate dieser Entscheidungen und Alltagsstrategien auf Dauer Situationen, die als unbefriedigend erlebt werden, dann entsteht ein individueller Problembereich auf einer übergeordneten Ebene. Die eigenen regulativen Fähigkeiten in der Alltagsgestaltung werden als unzureichend eingeschätzt. Zu dem konkreten Erleben eines konflikthafter Ungleichgewichts zwischen verschiedenen Lebensbereichen kommt die Wahrnehmung hinzu, nicht in der Lage zu sein, den

eigenen Alltag in der Abstimmung der verschiedenen Lebensbereiche befriedigend gestalten zu können. Dies kann zu dem Wunsch führen, die eigene Work-Life-Balance zu verbessern und die hierfür notwendigen Fähigkeiten zu erwerben oder zu erweitern.

Neben dieser individuellen Perspektive auf Work-Life-Balance als Zielvorstellung der Lebensgestaltung gibt es auch eine gesellschaftliche Sicht auf dieses Phänomen: Zwar sind es die einzelnen Individuen, die eine belastende Unausgewogenheit erleben und eine Balance anstreben, aber das Problem hat auch einen strukturellen Hintergrund in aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen.

## II. Work-Life-Balance als Thematik im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen

Die westlichen Industriegesellschaften des 20. Jahrhunderts erfahren seit einiger Zeit eine Transformation, die neben der politischen vor allem auch die wirtschaftliche und soziale Dimension der Gesellschaft betrifft. Sie waren bisher durch eine hohe Standardisierung gekennzeichnet. Dies betraf die Arbeitsabläufe und individuellen Lebensverläufe ebenso wie das Verhältnis von Arbeitszeit und Freizeit. Eine „Standardisierung“ war durch gesellschaftlich vorgegebene und institutionell abgesicherte Muster individuellen Handelns gegeben.

Der Industriesoziologe Christoph Deutschmann<sup>1</sup> hat diesen Prozess beispielsweise anhand der Entstehung gesellschaftlicher Zeitstrukturen im Rahmen der Industrialisierung aufgezeigt. Mit Arbeitstag und Feierabend, Arbeitswoche und Sonntag sowie einem festgelegten Ferienanspruch im Arbeitsjahr entstehen institutionalisierte gesellschaftliche Zeitmuster. Die Aushandlung des konkreten Verhältnisses unterliegt dabei Veränderungen und ist immer auch eine politische Frage, die vor allem von den Gewerkschaften gestellt wird. Die etablierten Zeitmuster prägen das gesellschaftliche Leben und basieren auf einem klaren Verhältnis von

Arbeit(zeit) und Leben. Arbeitsleistung wird in Arbeitszeit gemessen und „Pünktlichkeit“ bringt zum Ausdruck, dass der vorgesehenen Arbeitszeit uneingeschränkt und ohne Verzögerung nachzukommen ist. Nicht nur die Erwerbsarbeit, auch das Lernen wird in dieser Zeit über die Schule am Tag, in der Woche und im Jahr über verbindliche Zeitstrukturen geregelt und in diesem Zuge auch weitgehend auf die Lebenszeit Kindheit und Jugend begrenzt. Dort lernt man „für’s Leben“ und hat danach „ausgelernt“. Über die gesellschaftliche Strukturierung eines zeitlichen Nebeneinanders verschiedener Lebensbereiche hinaus erfolgt eine weitere Rahmung im Verhältnis verschiedener Lebensbereiche über das Geschlechterverhältnis. Insbesondere die geschlechtsspezifische Zuschreibung von Erwerbsarbeit und Familie ist hier entscheidend. Sie basiert wie die gesellschaftlichen Zeitinstitutionen auf einer klaren Trennung und Aufteilung verschiedener Lebensbereiche.

Durch die normierenden gesellschaftlichen Vorgaben ist die Gewichtung von Erwerbsarbeit und anderen Lebensbereichen in der Industriegesellschaft der individuellen Gestaltung weitgehend entzogen. Mit der Flexibilisierung der Wirtschaft und der gesellschaftlichen Individualisierung verlieren normierende Rahmungen aber zunehmend an Orientierungskraft und Verbindlichkeit für die Gestaltung des individuellen Lebens. Es erfolgt sozusagen eine „Entstandardisierung“, weil gesellschaftlich verbindliche und institutionell abgesicherte Muster das Leben der Einzelnen weniger stark gestalten und die Individuen diese Gestaltung zunehmend selbst übernehmen müssen respektive können. Diese Verschiebung vollzieht sich deutlich im Rahmen der Flexibilisierung der Wirtschaft in Bezug auf die Dimension Zeit, z.B. mit Konzepten wie Gleitzeit oder Jahresarbeitszeit sowie projektformiger Arbeitsorganisation. Das Arbeiten ist zugleich weniger stark über räumliche Präsenz strukturiert, wie Mobile Working, Homeoffice oder virtuelle Arbeitszusammenhänge verdeutlichen. Aber auch in organisationaler und rechtlicher Hinsicht findet eine Flexibilisierung statt; so verliert beispielsweise



<sup>1</sup> Deutschmann, C. (1985): Der Weg zum Normalarbeitstag. Frankfurt am Main.



das für die Industriegesellschaft kennzeichnende „Normalarbeitsverhältnis“ an Relevanz zugunsten von „atypischen Arbeitsverhältnissen“. Zugleich entstehen im Zuge der Individualisierung vielfältige Optionen für die biografische Gestaltung von Lebensverläufen. Diese Transformationen im Verhältnis von Gesellschaft und Individuum vollziehen sich über eine Veränderung entsprechender Strukturen und gesellschaftlicher Diskurse.

In der standardisierten Industriegesellschaft ist Work-Life-Balance kein Thema, weil das Verhältnis verschiedener Lebensbereiche dort über gesellschaftliche Strukturen und Normen relativ verbindlich vorgegeben ist. Es ist nur in sehr geringem Ausmaß Gegenstand individueller Lebensgestaltung. Im Zuge der Transformation der Industriegesellschaft entsteht erst die Möglichkeit zur individuellen Gestaltung und zugleich die individuelle Notwendigkeit der Gestaltung des Verhältnisses verschiedener Lebensbereiche. Damit geht auch die Verantwortung für eine gelungene Gestaltung auf das Individuum über, und Work-Life-Balance wird zu einem relevanten Thema.

Im Rahmen der Transformationsprozesse verschiebt sich die Verantwortung für die Gestaltung zeitlicher Strukturen, die vorher strukturell normiert und damit kollektiv verantwortet waren, auf das Individuum. Dabei entstehen zwei unterschiedliche Anforderungen: Die/der Einzelne muss das Verhältnis zwischen den verschiedenen Bereichen des eigenen Lebens über Entscheidungen und Alltagsstrategien mit Blick auf die zur Verfügung stehenden Ressourcen gestalten, und sie/er hat die Verant-

wortung, sich die hierfür notwendigen regulativen Fähigkeiten anzueignen. Kaum thematisiert werden in diesem Transformationsprozess allerdings die politische Dimension eines gesellschaftlichen Aushandlungsprozesses und die strukturelle Frage, ob und inwiefern diese Gestaltung auf der individuellen Ebene gelingen kann. Vielmehr wird der Aushandlungsprozess des Verhältnisses zwischen verschiedenen Lebensbereichen überwiegend auf der individuellen Ebene als Frage der Work-Life-Balance thematisiert. Damit wird zwar einerseits eine reale Belastung und teilweise Überforderung der Individuen in der Verbindung und Abgrenzung verschiedener Lebensbereiche angesprochen, zugleich wird aber mit einer komplexen Anforderung darauf reagiert, nämlich sich selbst in die Lage zu versetzen, eine entsprechende Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen herzustellen.

### III. Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung

Das Thema „Work-Life-Balance“ wird auch in der Erwachsenenbildung aufgegriffen und damit vor allem dem individuellen Bedürfnis nach einer Unterstützung bei der Findung einer Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen entsprochen. In den Programmen der Volkshochschulen wird das Thema beispielsweise seit 2004 mit steigender Tendenz geführt.<sup>2</sup> Neben Kursen und Workshops verschiedener Anbieter finden sich auch Ratgeber als Format der nicht institutionalisierten Erwachsenenbildung. Eine kurze Bestandsaufnahme zeigt hier die folgendende Tabelle.

<sup>2</sup> Basis dieser Aussage ist eine Recherche im Volkshochschul-Programmarchiv, das vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung zur Verfügung gestellt wird: [www.die-bonn.de/weiterbildung/archive/programmplanarchive/default.aspx](http://www.die-bonn.de/weiterbildung/archive/programmplanarchive/default.aspx) (Datum der Recherche: 25.6.2014). Vgl. für die Schweiz: Kraus, K. (2010): Transformationen der Erwachsenenbildung. Work-Life-Balance als Thema der Erwachsenenbildung in gouvernemental-theoretischer Perspektive. In: Klingovsky, U./Wrana, D./Kossak, P. (Hrsg.): Die Sorge um das Lernen. Bern, S. 51–60.

<sup>3</sup> Die folgenden Informationen über die Umsatzanteile von Ratgebern sind dem monatlichen Branchen-Monitor BUCH des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels entnommen, der neben allgemeinen Umsatzangaben auch

Übersicht über Marktanteile im Segment „Ratgeber“ 2010–2014

	2014	2013	2012	2011	2010
Gesamtanteil Ratgeber am Umsatz Buchmarkt	18,3 %	16,7 %	15,5 %	15,5 %	16,2 %
Anteil Gesundheit bei Ratgebern	20,3 %	19,2 %	18,6 %	18,3 %	19,5 %
Anteil Lebenshilfe/Alltag bei Ratgebern	14,4 %	15,7 %	17,6 %	19,5 %	19,2 %
Häufigste Themen	1. Essen & Trinken (27,6 %) 2. Gesundheit (20,3 %) 3. Lebenshilfe/Alltag (14,4 %)	1. Essen & Trinken (25,6 %) 2. Gesundheit (19,2 %) 3. Lebenshilfe/Alltag (15,7 %)	1. Essen & Trinken (22,9 %) 2. Gesundheit (18,6 %) 3. Lebenshilfe/Alltag (17,6 %)	1. Essen & Trinken (21,5 %) 2. Lebenshilfe/Alltag (19,5 %) 3. Gesundheit (18,3 %)	1. Essen & Trinken (21,8 %) 2. Gesundheit (19,5 %) 3. Lebenshilfe/Alltag (19,2 %)
Branchen-Monitor BUCH	April 2014	Juli 2013	Oktober 2012	Oktober 2011	April 2010

Quelle: Eigene Darstellung auf Grundlage der Informationen des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels



Der Anteil der Ratgeber am Umsatz des Buchhandels beträgt aktuell 18,3% und ist in dieser Größenordnung ein relativ stabiles und großes Segment des deutschen Buchhandels.<sup>3</sup> Neben „Essen & Trinken“ sind die beiden Themenbereiche „Gesundheit“ sowie „Lebenshilfen und Alltag“, in denen die Thematik „Work-Life-Balance“ einzuordnen ist, dabei regelmäßig unter den drei meistverkauften Themen bei den Ratgebern zu finden. Die folgende Tabelle zeigt die Entwicklung der letzten fünf Jahre im Überblick.

Sowohl Ratgeber als auch Kurse und Workshops richten sich vorwiegend an zwei Zielgruppen: Individuen, die ihre eigene Work-Life-Balance verbessern wollen, und Personen mit Personalverantwortung in Unternehmen oder Organisationen, die die entsprechenden Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeitenden verbessern wollen, damit diese eine bessere Work-Life-Balance realisieren können.<sup>4</sup> Für beide Zielgruppen werden attraktive Effekte einer verbesserten Work-Life-Balance in Aussicht gestellt. Für die Individuen sind dies ein besseres Leben und Harmonie, bei der Zielgruppe „Personalverantwortliche“ Unternehmenserfolg und die Gewinnung respektive Bindung von qualifizierten Mitarbeitenden.

Schaut man die entsprechenden Ratgeber inhaltlich an, dann wird Work-Life-Balance hier als Dreiklang von Erwerbstätigkeit, Familie und Freizeit konfiguriert und mit der Beschreibung von belastenden Situationen in der Verbindung dieser drei Bereiche gerahmt. Ansatzpunkte für eine Verbesserung der Situation werden mit Techniken zur Steigerung des Wohlbefindens gegeben, z. B. Jogging, Yoga oder Ernährung, sowie mit der Managementstrategie der Setzung von Zielen und entsprechender Planung. Verbunden werden diese beiden Ansatzpunkt einer

Verbesserung der Work-Life-Balance mit verschiedenen Tests, die den Lesenden eine Selbsteinschätzung ermöglichen sollen. Das Lernziel einer Veränderung des eigenen Alltags wird über Wissensvermittlung, Übungen und Aufgaben angestrebt. Ratgeber für Individuen zur Verbesserung der Work-Life-Balance zielen somit auf eine Erhöhung von Selbstreflexivität und eine Etablierung neuer Routinen im Alltag.

#### IV. Zur Ambivalenz des Aufgreifens von Work-Life-Balance in der Erwachsenenbildung

Das Aufgreifen des Themas „Work-Life-Balance“ durch die Erwachsenenbildung ist ambivalent. Auf der einen Seite sind Individuen heute vor die Aufgabe gestellt, für das eigene Leben eine zufriedenstellende Verbindung verschiedener Lebensbereiche zu realisieren. Diese Aufgabe ist nicht trivial, sondern eine komplexe Anforderung, die auf Einschätzungen, Abgrenzungen, Entscheidungen und Strategien basiert. Entsprechende Angebote zeigen, dass die Individuen hierbei auch Unterstützung bei der Erwachsenenbildung suchen. Es entspricht zudem den gesellschaftlichen Erwartungen an Erwachsenenbildung und dem Selbstverständnis von Erwachsenenbildung, diese Form von Unterstützungsangeboten bei der Lebensbewältigung zur Verfügung zu stellen. Auf der anderen Seite ist der Diskurs um Work-Life-Balance Teil einer gesellschaftlichen Transformation, die durch eine Rücknahme strukturell gebundener und institutionell abgesicherter Muster für die Gestaltung des Lebens gekennzeichnet ist. Die dadurch entstehenden individuellen Probleme sind somit Teil von gesellschaftlichen Problemlagen. In der Überlagerung dieser beiden Ebenen liegt die Ambivalenz einer „pädagogischen Bearbeitung“ des Problems „Work-Life-Balance“. Strukturelle Problemlagen lassen sich nur bedingt pädagogisch bearbeiten, und zugleich bestätigt der Versuch ihrer pädagogischen Bearbeitung wiederum die Erwartung, sie durch individuelle Anstrengungen und in der Verantwortung des Einzelnen zu lösen. Gleichwohl entsteht der Handlungs- und Leidensdruck auf der individuellen Ebene und muss hier bewältigt werden. Eine Möglichkeit des Umgangs mit dieser Ambivalenz in der Erwachsenenbildung ist das Aufzeigen des Zusammenhangs dieser beiden Dimensionen, d. h. in der Unterstützung für den individuellen Umgang mit dem Problem zugleich die Grenzen der individuellen Lösbarkeit und die gesellschaftliche Dimension des Problems „Work-Life-Balance“ zu thematisieren.

regelmäßig eine Sonderdarstellung zum Segment „Ratgeber“ liefert: [www.boersenverein.de/de/portal/Branchen\\_Monitor\\_BUCH/158296](http://www.boersenverein.de/de/portal/Branchen_Monitor_BUCH/158296) (zuletzt abgerufen: 25.6.2014).  
<sup>4</sup> In der Darstellung des Marktanteils sind vor allem Ratgeber erfasst, die sich direkt an Individuen richten, die ihre Work-Life-Balance verbessern wollen. Die andere Zielgruppe wird eher über Ratgeber zu Personalführung oder Management angesprochen.