

Fachstelle UND

Sudoku-Kompetenz



Von Thomas Huber-Winter

Hilft Sudoku beim Balancieren von Beruf, Familie und Freizeit? Thomas Huber wagt ein augenzwinkerndes Plädoyer für mehr Einsatz beim kniffligen Knobelspiel.

Das Sudoku-Fieber grassiert. Überall sind die neuen Rätsel anzutreffen mit den neun mal neun Feldern, die alle mit den Zahlen von eins bis neun gefüllt werden wollen. Kein Feld darf leer ausgehen, keine Zahl zu oft erscheinen. Wird eine Zahl am falschen Ort gesetzt, fällt das ganze Zahlengleichgewicht zusammen. Alles muss beim Sudoku gleichberechtigt in Balance stehen, damit der Geist der Rätselnden zufrieden sein und sich ihr Körper entspannen kann.

Sudoku-Fans sind ganz auf die Herausforderung durch die Zahlenquadrate konzentriert – jedenfalls solange die Aufgabe ihnen als lösbar erscheint, sie nicht überfordert.

Sudoku-Fans können sich und ihre Umgebung vergessen und in einen Zustand geraten, den der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi als «Flow» bezeichnet. Sie sind in diesen Momenten glücklich, obwohl sie ihr Hirn zermartern – oder eben deswegen!

Die schwierige Balance von bezahlter wie unbezahlter Arbeit und Freizeit ist eine dem Sudoku verwandte Aufgabe. Täglich stellt sie sich neu: Familie und Beruf sind unter einen Hut zu bringen – und Zeit zur Erholung sollte auch noch bleiben. Die Lösung dieser Aufgabe kann mindestens so knifflig sein wie ein teuflisches Sudoku.

Die Balance von Beruf, Familie und Freizeit hat auch ihre 9 Felder: Neben dem Beruf, dem Haushalt und den persönlichen Bedürfnissen gilt es die Paarbeziehung, die Betreuung von Kindern oder Angehörigen und das Beziehungsnetz ausserhalb der Kernfamilie zu berücksichtigen. Hinzu kommen die finanzielle Sicherheit, das Zeitmanagement und immer mal wieder Unerwartetes. Wie bei einem Sudoku sind meist mehrere Werte vorgegeben. Sie können aber auch geändert werden, so dass mehr als eine Lösung möglich ist.

Ob das ganze System der neun Felder im Gleichgewicht bleibt, hängt davon ab, wie erfahren wir sind und wann wir welchem Feld wie viel Zeit und Energie schenken. Bei Fehlern gerät das System in Schiefelage, die Balance kann auf Dauer verloren gehen.

Zuerst zeigt sich das oft nur in einem Feld, beispielsweise in der Erwerbsarbeit durch

Überstunden. Rasch kann das aber übergreifen auf andere Felder – die Beziehung zur Partnerin wird frostig oder ein körperliches Leiden entzieht Ressourcen. Ist der Leidensdruck gross geworden, wird Hilfe bei entsprechenden Spezialistinnen und Spezialisten gesucht.

Solche destabilisierenden Entwicklungen wären mit etwas Sudoku-Kompetenz oft zu vermeiden. Am Beispiel des Sudoku lässt sich erkennen, dass nicht einseitig das aktuelle Problem ins Auge gefasst, sondern auch die ganze Balance betrachtet werden muss, um nachhaltige Lösungen zu finden. Eine Gesamtschau, die die Zusammenhänge und Wechselwirkungen einbezieht, ist unverzichtbar.

Die Fachstelle UND unterstützt Männer und Frauen dabei, diese im Spiel trainierte Kompetenz in ihren Alltag zu übertragen – z.B. mit dem Check-up-Bogen zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit. Mit einem Check-up lässt sich spielend leicht erkennen, welche Felder stabil besetzt sind und bei welchen die Balance zu kippen droht. Es empfiehlt sich auch, diesen Check-up zu zweit anzupacken, denn die eigene Einschätzung deckt sich nicht zwingend mit derjenigen der Partnerin oder des Partners. Wer regelmässig eine Gesamtschau vornimmt, kann frühzeitig eingreifen und chronische Fehler vermeiden.

Thomas Huber-Winter ist Fachpsychologe FSP für Berufs- und Laufbahnberatung und betreut auf der Fachstelle UND den Bereich Privatpersonen

Mehr zum Beratungsangebot der Fachstelle UND unter www.und-online.ch.

