

# Sudoku-Kompetenz – wertvoll für die Balance

Väter und Mütter haben immer öfter **Schwierigkeiten**, ihr eigenes Gleichgewicht bei Fragen rund um die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit zu finden. Wie sie es schaffen, wieder eine gute Balance zu finden.

**THOMAS HUBER-WINTER**

Das Sudoku-Fieber grassiert. Bald 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 Rätsehlenden 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 tägliche Herausforderung

Die schwierige Balance von bezahlter wie unbezahlter Arbeit und Freizeit ist eine dem Sudoku



**Nicht nur beim Sudoku** kommts auf die richtige Kombination an – auch bei der Organisation von Beruf, Familie und Freizeit.

Bild: ky

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. Auch die Balance von Beruf, Familie und Freizeit hat 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 wie-

der 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 (analog den Zahlen von eins bis neun). 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 über-

greifen 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 (Paartherapie, Medizin, etc.) gesucht.

## Spielkompetenz übertragen

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

## Nützliche Adressen

Wer in der Region Biel-See-land Beruf und Familie unter einen Hut bringen möchte, findet bei spezifischen Fachstellen Unterstützung:

- **Für Paare und Männer:** Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen: [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch) (Dienstleistungen/Elterncoaching) oder Tel. 079 686 58 66
- **Für Frauen:** frac, Informations- und Beratungszentrum rund um das Thema Frau und Arbeit (frauenspezifischen Laufbahnfragen, Wiedereinstieg nach Familienzeit und Erwerbslosigkeit, Fragen rund um die Vereinbarkeit): [www.frac.ch](http://www.frac.ch) oder Telefonnummer 032 325 38 (mt)

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 Probleme vermeiden.

Am Samstag, 12. Mai 2007 können Paare und Familien in Biel am Aktionstag jonglieren, improvisieren, balancieren – Alltag zwischen Beruf und Familie spielerisch ihre Balance trainieren. Fachleute stehen bereit für Informationen und Kurzberatung. Männer und Frauen können dort auch den Check-up zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit machen.

INFO: Flyer zu finden auf [www.frac.ch/aktuell](http://www.frac.ch/aktuell)