

# Wenn es mal wieder Ärger gibt

## Konflikte zwischen Beruf und Familie



*Lesezeit 3 Minuten*

**In diesem Artikel werden die Ursachen von Konflikten zwischen Beruf und Familie erläutert sowie die Einflussgrößen von Konflikten dargelegt. Um nicht nur die negative Brille aufzusetzen, findet zudem auch Auseinandersetzung der positiven Effekte des Zusammenwirkens von Beruf und Familie statt. Zum Abschluss des Beitrags sind verschiedene Lösungsmöglichkeiten für Beruf-Familie Konflikte dargestellt.**

### **Konflikt zwischen Beruf und Familie**

Immer wieder stehen wir im Berufs- und Familienleben vor größeren Herausforderungen. In bestimmten Phasen fordert die Familie viel Aufmerksamkeit, zum Beispiel weil uns unsere Kinder fordern oder weil im Beruf zum Beispiel eine Transformation ansteht und uns alles abfordert. Das kann zu Konflikten führen.

Wenn wir uns den Konflikt zwischen Beruf und Familie näher anschauen, dann können zwei unterschiedliche Formen von Konflikten vorkommen.

Entweder das Familienleben wird durch die berufliche Anforderungen gestört. Hier spricht man von einem **Beruf-Familie Konflikt** („Durch meinen Beruf bin ich so beansprucht, dass ich zu müde bin, um noch etwas mit meinem Partner\*In / meinen Kindern zu unternehmen) oder Konflikte, bei denen partnerschaftlich-familiäre Anforderungen beeinträchtigend auf den beruflichen Bereich auswirken. Hier spricht man von einem **Familie-Beruf Konflikt** („Durch mein Privatleben bin ich oft so beansprucht, dass ich unausgeschlafen und unkonzentriert während der Arbeit bin“).

Beide Konflikte kommen vor und sind kein „Beinbruch“. Wenn man sich dem Konflikt stellt und nicht den Kopf in den Sand steckt und nichts tut. Besser ist es nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Im ersten Schritt zur Konfliktlösung geht es häufig auch darum die Ursache des Konflikts zu verstehen.

## Ursachen von Konflikten

Die Ursachen der Konflikte können sich aus drei verschiedenen Quellen für Konflikte ergeben.

- **Zeitbasierter Konflikt**

Hier geht es um die Ungleichheit der Zeitinvestition in verschiedenen Bereichen. Ein plakatives Beispiel wäre, dass ein Partner seine E-Mails checkt obwohl er den Feierabend eher mit den Kindern verbringen und mit ihnen spielen sollte.

- **Beanspruchungsbasierter Konflikt**

Die Ursache hierfür kann eine Über- oder Unterforderung sein. Möglicherweise hat die Person große Verantwortung über zu viele Bereiche und fühlt sich überfordert. Andererseits kann auch Langeweile in Lebensbereichen eine Rolle spielen, was dann zu einer Unterforderung und somit auch zu einem Konflikt führen kann.

- **Verhaltensbasierter Konflikt**

Hierbei können Fehlverhalten oder die Anwendung dysfunktionaler Handlungsstrategien die Ursache sein. Im Extremfall könnte es der cholerische oder autoritäre Umgang mit Menschen zu Hause oder im Beruf sein.

Die nachfolgende Darstellung zeigt auf einen Blick welche Einflussgrößen zu Konflikten führen können.

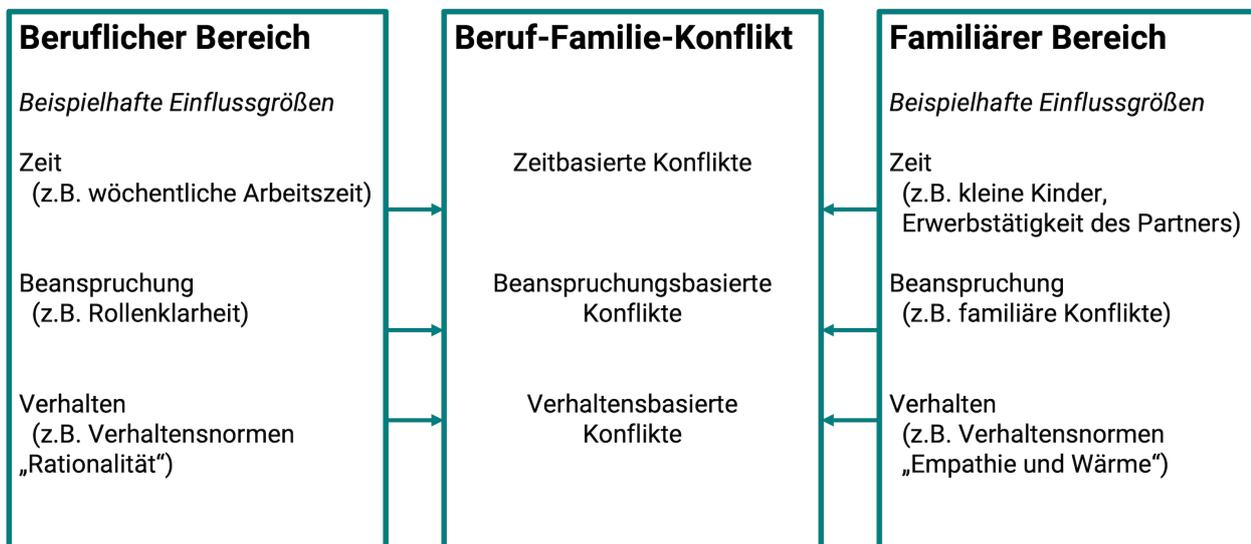


Abbildung: Typologie des Konflikterlebens (Quelle: Ulich & Wiese 2011, S. 33)

Studien zeigen, dass eine starke Beanspruchung und Erschöpfung Konflikte verstärken können und auch häufig das Ergebnis davon sind. Es besteht also eine Beziehung zwischen dem Erleben von Konflikten in beiden Bereichen, dem Arbeits- und Familienleben. Aus der Folge daraus entstehen Erschöpfungszustände und die Beanspruchung steigt dann noch weiter an.

Männer und Frauen reagieren hier etwas unterschiedlich. Frauen erleben eher den Familie-Beruf Konflikt, Männer hingegen berichten eher den Beruf-Familie Konflikt. Hinzu kommt noch, dass Frauen Konflikte schneller wahrnehmen und häufiger darüber berichten.

## Positive Effekte des Zusammenwirkens von Beruf und Familie

Es kann auch zu positiven Effekten durch das Zusammenwirken von Beruf und Familie kommen. Hier spricht man in der Literatur von positivem Transfer, positivem Spillover (Übertragungseffekt), Enhancement (Erweiterung) oder Enrichment (Anreicherung). Hierbei ist es so, dass das positive Erleben und die Anteilnahme in einem Lebensbereich wie zum Beispiel der Berufsarbeit die Fähigkeiten und Erfahrungen eines anderen Lebensbereiches wie der Familienarbeit bereichert. Auch hier sind beide Wirkrichtungen Familie-Beruf und Beruf-Familie zu beobachten.

Die Effekte, die hier beobachtet werden können sind:

- Additive Effekte des Engagements in verschiedenen Lebensbereichen auf das Wohlbefinden. Das bedeutet also, dass ein gutes Wohlbefinden entsteht, weil das Leben auf verschiedenen Säulen steht. Hier also dem Beruf und die Familie.
- Puffereffekte, bei denen die Teilhabe an einem Lebensbereich die Auswirkungen von Negativerfahrungen im anderen Lebensbereich abfedert und zum Beispiel kompensiert.
- Positive Transfererfahrungen im engeren Sinne. Hier werden positive Erfahrungen und Ressourcen, wie z.B. Fähigkeiten, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, materielle Ressourcen aus einem Bereich, positive Auswirkungen auf den anderen Bereich und die Rollen haben.

## Lösungsmöglichkeiten für Beruf-Familie Konflikte

Häufig ist es nicht einfach, selbst die Konflikte zu erkennen, sie zu entflechten und zu benennen. Die Gestaltung und Priorisierung der einzelnen Lebensbereiche unterscheidet sich stark zwischen den Menschen, oft auch zwischen Partnern. Was der eine als angenehm empfindet gibt dem anderen das Gefühl, ihm fällt die Decke auf den Kopf. Deshalb ist es wichtig - bei der Ableitung von Maßnahmen - den individuellen Hintergrund zu berücksichtigen. Jedoch ist die Balance zwischen den Bereichen sehr relevant für das Erleben von Zufriedenheit.

Tipps für Strategien zur Lösung des Beruf-Familie Konfliktes:

- **Zeitbezogene Strategien** können flexible Arbeitszeitmodelle wie Arbeitszeitkonten, Gleitzeit, Remote Working/Homeoffice, Arbeitszeitreduktion, Freistellungsphasen wie Elternzeit oder Sabbaticals sein.
- **Informationsbezogene Strategien** können individuelle Beratung von Arbeitnehmer durch einen Work-Life-Balance Beauftragten, die Personalabteilung, ein Coaching oder Mentoring oder gezieltes Training von Stressmanagement und Regenerationsmethoden sein.
- **Finanzielle Strategien** können sein, dass man Kindertagesstätten, Ferienprogramme für Kinder, Hausaufgabenbetreuung / Hort, Altenpflegeeinrichtungen nutzt oder eine Putzhilfe engagiert.

## Lessons learned

Die subjektive Lebensqualität wird im wesentlichen davon bestimmt, wie gut es uns gelingt, die - je nach Lebensphase unterschiedlichen - Anforderungen und Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Familie, Partnerschaft, bürgerliches Engagement oder Freizeit in Einklang zu bringen. Es ist die Abstimmung der verschiedenen Bedürfnisse und Anforderungen, welche die Life Domain Balance zu einem zu gestaltenden lebenslangen Prozess machen. Dies muss für jeden Akteur aktiv gestaltet werden.

## Unterstützung durch ein Mentoring

Ein Mentoring kann bei Beruf-Familien Konflikten gute Dienste leisten. Durch eine gründliche und fokussierte Analyse der Ist-Situation und der Entwicklung von unterschiedlichen Lösungsmöglichkeiten, sieht man schnell Licht am Ende des Tunnels. Die Begleitung bei der Etablierung der erarbeiteten Lösung können solche Konflikte häufig schnell verbessert werden. So können die notwendigen Stellhebel für eine entspanntere Zukunft erkannt und umgestellt werden.

**Literatur:**

**Ulich, E./Wiese, B.:** Life Domain Balance. Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität. Springer Gabler Verlag. Wiesbaden 2011.

**Greenhaus, J./Beutel, N.:** Sources of conflict between work and family roles. In: Academy of Management Review. 10. 1985



**Saskia Bülow**

M.Sc. Wirtschaftspsychologie

Entschlossenheit für mehr Lebenszufriedenheit

Mit meinem Challenge Mentoring begleite ich Menschen, grundlegende Entscheidungen für ein erfülltes und zufriedenes Leben zu treffen.