

Internationaler Verband der Konferenzdolmetscher (AIIC)

Work-Life-Balance, oder die Kunst, das Gleichgewicht zu halten

Von Anne-Kristin Krämer



Anne-Kristin Krämer

Meine Tochter ist gerade einmal 18 Monate alt, erkundet mitteilungsfreudig die Welt und bringt gerne mal eine Krankheit aus der Kita mit nach Hause; mein Mann arbeitet in der Woche in einer anderen Stadt, während ich als teils freiberufliche, teils in einem Ministerium angestellte Dolmetscherin einen prall gefüllten Terminkalender habe. Diesen Artikel zum Thema Work-Life-Balance zu schreiben, war eine gute Gelegenheit, sich in der veränderten Situation mit junger Familie erneut mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Work-Life-Balance ist schließlich ein Prozess, kein Status Quo.

Die Formulierung Work-Life-Balance klingt zunächst nach einer Waage mit zwei Seiten, eben Work und Life. Aber trifft es das wirklich? Ist es nicht ein Balanceakt in alle Richtungen? Zumal sich in Zeiten von Facebook, Smartphone und ständiger Erreichbarkeit Arbeit und Privates immer mehr vermischen? Was sind die Herausforderungen, und welche Lösungen kann es geben?

Eines ist klar: als – meist selbstständig tätige – Dolmetscher üben wir in der Regel ohnehin mehr als nur einen Beruf aus. Wir sind unter anderem Marketingprofis, Terminologen und Qualitätssicherungsexperten. Und natürlich dolmetschen wir bei anspruchsvollen Konferenzen, Tagungen, Besprechungen, simultan (also zeitgleich mit dem Redner) und konsekutiv (im Anschluss an den Redebeitrag), höchsten Qualitätsstandards genügend. Dolmetschen ist für viele nicht nur Beruf, sondern auch Berufung. Was das mit der Work-Life-Balance nicht gerade einfacher macht. Denn so steigt das Risiko, dass der Beruf mehr und mehr auch die private Zeit „auffrisst“.

Dass ein gutes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben sinnvoll ist, nicht nur für das Wohlbefinden des Einzelnen, sondern auch im Interesse des Unternehmens und dessen langfristiger Leistungsfähigkeit, ist inzwischen kein Geheimnis mehr. Die Bertelsmann Stiftung hat im Rahmen eines Pilotprojekts sogar Work-Life-Koordinatoren für mittelständische Betriebe ausgebildet. Gerade für den Beruf des Dolmetschers, der höchste Konzentration erfordert – Simultandolmetschen ist ein wenig wie Leistungssport fürs Gehirn – ist es wichtig, sich bewusst Auszeiten zu gönnen. Als Selbstständige müssen wir selbst in die Rolle des Work-Life-Koordinators treten. Das heißt konkret: Entscheiden, wie viele Stunden der Arbeit und wie viele der Regeneration oder anderen Lebensbereichen gehören.

Theoretisch sind die Bedingungen hierfür günstig. Selbstständige Dolmetscher haben viele Freiheiten. Sie sind nicht an starre Strukturen gebunden, können bei der Vorbereitung auf einen Einsatz von Zuhause arbeiten, individuelle Arbeitszeitmodelle entwickeln. Praktisch ist dies nicht immer einfach, weil sich die Auftragslage nicht

steuern lässt, wobei gut gefüllte Auftragsbücher ja zunächst ein Grund zur Freude sind.

Hilfreich ist es, mithilfe eines Zeiterfassungsprogramms sichtbar zu machen, wie viel Zeit man in welche Tätigkeiten investiert. Die Stunden in der Dolmetschkabine sind klar dokumentiert. Aber wie ist es mit dem Einlesen ins Thema und der Terminologierecherche zu speziellen Themen wie Bilanzierung oder gar Süßwasseraquarien? Die Zeiterfassung liefert verlässliche Daten, wie viel Zeitaufwand tatsächlich für einen Einsatz erforderlich ist und wie rentabel die einzelnen Aufträge sind. Außerdem wird deutlich, welche Tätigkeiten, die nicht zu den Kernaufgaben gehören, ausgelagert werden könnten und sollten, die Buchhaltung beispielsweise. Zudem hat eine konsequente Zeiterfassung den Vorteil, dass man die zur Verfügung stehende Zeit besser nutzt und die eigene Arbeit mehr würdigt. Was auch bedeuten kann, nach einer sehr arbeitsintensiven Woche bewusst einen arbeitsfreien Tag einzuplanen.

Übrigens lohnt es sich, auch im privaten Bereich darauf zu achten, wie man die kostbare Freizeit nutzt. Es ist hilfreich, sich ehrlich zu fragen: Welche Aktivitäten tun mir gut, schenken mir Kraft für den Alltag, sind ein guter Ausgleich? Neige ich manchmal dazu, den Leistungsdruck auf meine Freizeit zu übertragen und mir den sprichwörtlichen „Freizeitstress“ zu machen?

Wenn man weiß, womit man die freie Zeit verbringen möchte, heißt es Raum hierfür zu schaffen. Nützlich ist es, private Termine in den Kalender einzutragen und sie ebenso ernst zu nehmen wie die beruflichen. Es müssen ja keine tagesfüllenden Ausflüge sein. Ich war schon oft überrascht, wie viel Erholung eine kurze Auszeit im Café bedeuten kann. Einfach nur dasitzen, aus dem Fenster schauen, die Zeitung lesen. Klare Grenzen sind ebenfalls förderlich. Dazu gehört auch, das Smartphone abends konsequent abzuschalten, die virtuelle Online-Tür einfach mal zu schließen.

Auch die Planung über längere Zeitabschnitte ist elementar. Wie viele Wochen im Jahr möchte ich Urlaub nehmen? Welche Monate bieten sich an, weil zu diesen Zeiten ohnehin wenige Konferenzen stattfinden? Um den Urlaub sorglos zu genießen, kann es sinnvoll sein, eine gegenseitige Vertretung mit Kollegen zu vereinbaren.

Wenn ich auf eine ausgewogene Balance achte, trägt das nicht nur zum persönlichen Wohlbefinden bei und erhält langfristig die Berufszufriedenheit, sondern fördert auch die Qualität meiner Arbeit. Letztlich profitieren von einem gesunden Gleichgewicht alle – auch und gerade meine Familie, die mich gut gelaunt erlebt.

▲ Anne-Kristin Krämer ist Mitglied im Internationalen Verband der Konferenzdolmetscher (AIIC) und arbeitet freiberuflich mit den Sprachen Deutsch und Englisch in Berlin sowie als angestellte Dolmetscherin in einem Bundesministerium. Seit 2011 ist sie Mutter einer kleinen Tochter.