

# *Mein Job, MEIN LEBEN*

Wie Frauen versuchen, Beruf und Privatleben zu organisieren und Erfüllung zu finden. Der Begriff Work-Life-Balance jedenfalls muss neu definiert werden

Protokolle: Nicole Ehlert; Interview: Inken Fügnann



**LUCIA NIRMALA SCHMIDT, 39,**

*Yogalehrerin mit eigenem Ausbildungsinstitut „BodyMindSpirit-Health-Concepts“ in Zürich*

„Beim Begriff Work-Life-Balance gefällt mir die Zweiteilung in Arbeit und Leben nicht. Ich nehme im Leben verschiedene Rollen ein, etwa die der Geschäftsfrau, der Tochter, der Lebensgefährtin. Und es gibt dieses tiefe seelische Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Balance entsteht für mich, wenn alle Facetten meines Seins Ausdruck finden und mich das, was ich mache, erfreut und erfüllt. Yoga ist für mich viel mehr als ein Beruf und findet nicht statt, wenn ich die Yogamatte ausrolle. Yoga durchwebt mein ganzes Leben. Es

prägt die Art, wie ich mit mir, meiner Umwelt und anderen Menschen umgehe. Trotzdem muss auch ich hin und wieder innehalten und reflektieren, wo ich stehe. Die Balance gerät in Gefahr, wenn gewisse Bedürfnisse ignoriert, andere zu sehr oder zu lange in den Vordergrund gestellt werden. Eine Frage, die ganz schnell Klarheit schafft, ist: Macht mich dieses Projekt, dieser Mensch innerlich weit oder eng? Die Antwort gibt mir mein Bauchgefühl und lässt mich direkt erkennen, ob eine Richtungskorrektur nötig ist.“