Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 05.07.2024 08:55 Uhr | Franz Meurer

Tag der Workaholics

Heute ist der Internationale Tag der Workaholics, auf Deutsch also der Tag der Arbeitssüchtigen. Wenn ein Mensch nicht aufhören kann zu arbeiten, dann ist das eine Sucht wie Alkoholismus oder Drogen-missbrauch.
Also nichts von "Work-life-balance", wie es heute heißt, ein ausge-glichenes Verhältnis von Arbeit, Privatleben und Erholung.
Wie kann es dazu kommen? Da fällt mir ein Buch ein, dass ich nach Erscheinen vor 40 Jahren mit größtem Interesse gelesen habe: Das Drama des begabten Kindes von Alice Miller, damals ein Weltbestseller. Jetzt neu aufgelegt auf Deutsch. Eine Beobachtung der Psychologin Miller war, dass gerade begabte Kinder nur dann Anerkennung und Liebe ihrer Eltern erfahren, wenn sie gute Leistungen zeigen. Die böse Falle, das Drama ist dann, dass sie sich immer mehr anstrengen, um liebevolle Anerkennung zu erhalten. So spürt das begabte Kind intensiv den Wunsch der Eltern, ein tolles Kind zu haben und gibt damit vielleicht seine eigenen Wünsche auf. Das kann dann auf Dauer zu Depression oder Arbeitssucht führen. Wie wichtig wäre es für diese Menschen, wenn sie spürten, dass sie geliebt sind – vor aller Leistung! So wie ich fest davon überzeugt bin, dass Gott uns liebt – trotz aller Schuld und vor aller Leistung.
Was kann man aber praktisch machen, um nicht arbeitssüchtig zu werden. Hier finde ich den Grundsatz der benediktischen Klöster sehr klug: Ora et labora, also beten und arbeiten. Eine feste Zeit des Tages ist für die Arbeit vorgesehen, andere Zeiten am Tag für das Gebet, und ganz wichtig: feste Zeiten für die Recreation, also für die Erholung. Es ist wie auf dem Schulhof: nach dem Unterricht muss es Pausen geben, in denen die Kinder rennen, toben und Spielen können. Ob es das Gebet ist, oder der Sport oder die Gartenarbeit oder der Hobbykeller: einen anderen Fokus zu haben als die Arbeit kann überlebenswichtig sein für die Seele.
Als Pastor kann ich in zwei Fallen laufen. Ich kann faul sein, weil mir ja niemand vorschreibt, was ich machen soll. Ein paar Gottesdienste und dann die Füße hochlegen. Oder ich bin arbeitssüchtig und meine vielleicht sogar, ohne mich liefe es nicht.
Was ich praktisch mache, um einen guten Mittelweg zu finden, mag viel-leicht auch für Sie als Anregung dienen. Vor allem lege ich fest, was ich NICHT mache! Ich gehe nicht zum Kaffeeklatsch bei Seniorenkreis oder Frauengruppe. Dafür sichere ich zu: ich komme sofort, wenn Not ist. Ich gebe nicht mehr feste Religionsstunden, unterstütze die Schulen aber intensiv, bei Ausflügen, täglichem Frühstück etwa.
Da ich rund um die Uhr ans Telefon gehe, lebe ich ansonsten analog: ohne Smartphone, Internet, Fernseher, Radio. Sehr hilfreich finde ich den alten lateinischen Spruch: Ne quid nimis = nichts übertreiben. Das wünsche ich Ihnen herzlich!