



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 3 | 25.08.2017 07:50 Uhr | Achim Hoppe

## Arbeit und Freizeit

Guten Morgen!

Langsam gehen die Sommerferien in Nordrhein-Westfalen zu Ende. Die Schülerinnen und Schüler müssen bald wieder zur Schule, und für die Lehrerinnen und Lehrer, wie ich es einer bin, beginnen die ersten Konferenzen und die Vorbereitungen auf das neue Schuljahr. Nach dem Urlaub müssen ja überhaupt viele wieder arbeiten und sich in ihren normalen Alltag einfinden, und das ist gar nicht so einfach – mir geht das jedenfalls so.

Damit die Erholung nicht gleich nach dem Urlaub verpufft, ist es wichtig, auf einen guten Ausgleich zu achten zwischen Arbeit und Freizeit. "Work-Life-Balance" wird das heute gerne genannt. Gerade jungen Leuten ist das sehr wichtig. Gemeint ist damit ein Zustand, bei dem Arbeits- und Privatleben miteinander ausgeglichen sind. Wer nur arbeitet, ist irgendwann ausgebrannt. Er läuft Gefahr, in einem "Burnout" zu enden. Umgekehrt gilt aber auch: wer nichts Sinnvolles zu tun hat, dem wird irgendwann so langweilig, dass ihn nichts mehr interessiert. Auf die richtige Balance kommt es an, damit ein Mensch gut leben und trotzdem produktiv sein kann. Das erkennen mittlerweile auch viele Firmen, die für ihre Mitarbeiter Arbeitsbedingungen schaffen wollen, unter denen eine solche "Work-Life-Balance" möglich wird. Durch flexiblere Arbeitszeiten, Teilzeitmodelle oder das Arbeiten zu Hause vor dem PC soll z.B. die Vereinbarkeit von Beruf und Familie optimiert werden.

Von der "Work-Life-Balance" lässt sich auch schon etwas im Neuen Testament finden: Für Jesus waren solche Zeiten des Ausruhens und der Besinnung wichtig: "Kommt mit an einen einsamen Ort, und ruht ein wenig aus", sagt er einmal seinen Jüngern (Mk 6,31). Er hatte sie zuvor ausgesandt, um seine Botschaft zu den Menschen zu bringen. Damit waren sie voll und ganz beschäftigt. Fast gewinnt man den Eindruck, dass sie kurz vor dem "Burnout" standen, denn – so heißt es im Markusevangelium (Mk 6,31) – "sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen". Deshalb ermutigt sie Jesus, sich Ruhe zu gönnen und einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Und dass Jesus und die Jünger auch gefeiert haben, gegessen und getrunken haben, immer wieder eingeladen wurden und dabei sicherlich auch gelacht haben, davon erzählt das Neue Testament immer wieder.

Als Menschen brauchen wir beides: Die Zeit, in der wir etwas leisten und etwas Sinnvolles tun; aber auch die Zeit, in der wir einfach sein dürfen und uns mal etwas gönnen. Oft sind es andere Menschen, die uns dazu bringen. Letzte Woche zum Beispiel, da lud mich eine liebe Kollegin spontan zum Kaffeetrinken ein. Eigentlich hatte ich mir vorgenommen, am Schreibtisch zu sitzen und zu arbeiten. Aber dann habe ich ihre Einladung angenommen und bin hingefahren. Und es war ein wunderschöner Nachmittag mit leckerem Kuchen und netten Gesprächen. Glückselig und zufrieden konnte ich dann nach Hause zurückkehren, und ich habe danach mehr geschafft, als wenn ich am Schreibtisch geblieben wäre.

"Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht euch ein wenig aus." Die Einladung Jesu gilt immer noch, gilt für jede und jeden. Und das schließt für mich ein, auch die kleinen Unterbrechungen des Alltags einfach mal zu genießen.

"Wer nicht genießen kann, wird auch für andere ungenießbar", so sagte es die heilige Teresa von Avila einmal. Vielleicht muss ich das gerade dann beherzigen, wenn der Alltag mich wieder einholt und der Stress an den Nerven nagt.

Ihnen einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und Erholung!

Aus Paderborn grüßt Sie herzlich Ihr Pastor Achim Hoppe