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 5 | 09.09.2017 06:55 Uhr | Meike Wagener-Esser

AB IN DEN ALLTAG

Guten Morgen!

In den vergangenen Jahren sind sie wie Pilze aus dem Boden gesprossen: Ratgeber zur sogenannten Work-Life-Balance. Da gibt es Tipps zur Arbeitsoptimierung und zur guten Freizeitgestaltung, Wochenstundenmodelle und vieles mehr. Am Ende soll alles im Lot sein.

Work-Life-Balance. Die englische Wortkombination suggeriert, dass auf der einen Seite meines Lebens die Arbeit steht und auf der anderen mein eigentliches Leben: In diesem Modell findet das eigentliche Leben anscheinend nur am Wochenende statt oder irgendwann mal, nach meinem aktivem Berufsleben. Bei dieser Aufteilung habe ich so meine Zweifel: Meine Arbeit macht doch einen großen Teil meines Lebens aus. Gehört doch auch zum eigentlichen Leben dazu? Oder lebe ich eigentlich nur dann, wenn ich nicht arbeite?

Fakt ist, dass viele Menschen einen anstrengenden Berufsalltag haben und sich mehr Zeit wünschen: Zeit für sich, Zeit für ihre Lieben, Zeit für andere Menschen. Dabei gab es vor uns keine Generation Menschen, die mehr Freizeit und Alltagsannehmlichkeiten besaß als wir heute. Noch meine Großeltern haben von Mikrowellen, Spül- und Waschmaschinen geträumt. Es gab vor uns aber auch keine Generation, die so dauerhaft erreichbar war, wie wir. Und diese Möglichkeit, ständig erreichbar zu sein, erzeugt eben auch Stress, lässt zum Beispiel die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen.

Ich glaube, hinter der Suche nach der Work-Life-Balance steht etwas anderes, etwas Tieferes: Der Wunsch, auch innerlich zur Ruhe zu kommen, ein seelisches Gleichgewicht zu entwickeln und das Leben einmal mit etwas Abstand zu betrachten.

Auf dieses Grundbedürfnis des Menschen gibt es in allen monotheistischen Religionen eine Antwort: einen Ruhetag. Im Christentum ist es der Sonntag.

Ursprünglich war der Sonntag einmal gedacht, um sich auf die Beziehung zu Gott und zu den Mitmenschen zu konzentrieren: Ein Tag in der Woche sollte frei sein, um dieser Beziehung nachzukommen und damit auch dieses Grundbedürfnis nach Ruhe zu stillen. Im Laufe der Zeit ist diese Bedeutung des Sonntags aber offenbar immer mehr in den Hintergrund getreten.

Beziehungen leben sich nicht einfach so, das weiß jeder, auch sie sind Arbeit! Ich muss mich darum bemühen, ihnen Platz einräumen. Also doch wieder Arbeit am Ruhetag?

Ja – aber Arbeit einmal ganz anders: Wenn es stimmt, dass der Mensch ein Du braucht, um selbst mehr zum ich zu werden – so hat das Martin Buber, der große jüdische Religionsphilosoph einmal gesagt – dann entwickelt sich die Balance meines Lebens durch die Begegnung mit anderen Menschen.

Eine vermeintliche Freizeit, in die ich alles hineinstopfe, um endlich zu leben und meine anstrengende Arbeit zu vergessen, gerät in ein Ungleichgewicht, wenn ich das Du vergesse. Den Ruhetag zu nutzen, um wirklich zu mir selbst zu finden: Durch die Begegnung mit einem Menschen zum Beispiel, den ich lange nicht gesehen habe oder einem lieben Vertrauten. Oder auch eine Begegnung mit Gott, der mir Du sein will.

So ein Ruhetag in der Woche kann zur Oase werden, zur Quelle, aus der ich schöpfen kann, wieder gestärkt ab in den Alltag zu starten.

Aus Gladbeck grüßt Sie Meike Wagener-Esser.