



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 1Live | 22.03.2023 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Gönne dich dir selbst

24/7 Hustlen ist ziemlich out. Die Einstellung "Work hard – Play hard" und dieses ganze Workaholic-Ding sind so richtig von gestern. Spätestens die Gen Z hat kapiert, dass Erwerbsarbeit nicht alles ist im Leben. Das kommt allerdings nicht überall gut an – gerade tauchen immer wieder Interviews mit so typischen Firmen-Bossen auf. Und die regen sich da ziemlich drüber auf. Die jungen Leute sind faul, heißt es dann. Die wollen nur noch ein geiles Leben haben und nicht mehr richtig arbeiten gehen, das wird ne Katastrophe für unsere Wirtschaft und so weiter. Dabei ist dieser Ansatz von einer gesunden Abgrenzung vom Job erstens ziemlich schlau und zweitens ziemlich alt. Der Mönch und Kirchenlehrer Bernhard von Clairvaux hat schon vor 900 Jahren in einem Brief das Thema Work-Life-Balance groß gemacht. Er sagt da nämlich: Das ist gar nicht gut, wenn man nur arbeitet und so zwischen seinen ganzen Tätigkeiten eingekeilt ist. Es würde überhaupt nix bringen, nur von einer Sache zur anderen zu hetzen und sich dabei selbst ganz aus den Augen zu verlieren. Da hat keiner was von – man selbst nicht und auch nicht die anderen. Und am Ende vom Brief haut Bernhard dann noch richtig einen raus, wenn er schreibt "Gönne dir dich selbst! Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu das immer wieder mal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da." Wenn wir das irgendwie hinkriegen: Pause machen, Akku auftanken und danach mit neuer Energie weiterarbeiten – ey, das kann doch auch nicht für die Wirtschaft schlecht sein.

Ela Kornek, Münster