

Dienstag, 10.10.2017: Work-Life-Balance

Wie kann ich auch bei hoher Arbeitsbelastung gut im Kontakt mit mir und anderen bleiben?

„Die Arbeit frisst uns auf“ – so titelte vor einiger Zeit eine große Wochenzeitung. Die Work-Life-Balance, ein guter Ausgleich von Arbeit und freier, privater Zeit werde immer schwieriger. Immer mehr Menschen nähmen Probleme vom Arbeitsplatz mit nach Hause und können nur schwer abschalten. Zu kurz kommen so die eigene Gesundheit, Familie und Freunde, Freizeitaktivitäten.

Der Trick, in meinen Terminkalender nicht nur Termine mit anderen einzutragen, sondern auch mit mir selbst, kann helfen, mir meiner Bedürfnisse bewusster zu werden. Doch es funktioniert nur dann, wenn ich auf meine Arbeitssituation in einem Mindestmaß Einfluss nehmen kann. Vielfach ist das aber nicht so einfach und sind die Zwänge von vorgegebenen Zeiträumen für bestimmte Arbeitsabläufe groß, hindern starke Konkurrenzkämpfe daran, wirklich selbst etwas verändern zu können. Dann erscheint eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit als unerreichbares Luxusgut, manchen gar als Hohn.

Trotzdem bleibt die Frage, wie wird das Leben lebenswert...

Ein ganz eigenes Licht auf so etwas wie eine Balance zwischen Arbeit und anderem für das Leben Wichtige wirft folgende Geschichte: Jesus besucht zwei Frauen, Marta und Maria. Maria setzt sich zu Jesus, hört ihm zu, während Marta sich bemüht, ihren Gast angemessen zu bewirten. Sie wünscht sich dafür Hilfe von ihrer Schwester und beschwert sich bei Jesus, er möge Maria doch sagen, sie solle ihr, helfen. Jesus erkennt Martas Mühe an, doch antwortet er für sie letztlich überraschend: „Nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.“ (Lk 10,42)

Was mich in dieser biblischen Geschichte anspricht, ist das Gespür beider Frauen für die Besonderheit der Situation, des Besuchs, dem sie gerecht werden wollen. Marta mit noch mehr Arbeit und Maria mit einer ganz bewussten Unterbrechung ihrer vermeintlichen Pflichten. Diese Unterbrechung schafft Maria die Möglichkeit, ja sogar die Voraussetzung, dass sie in der Begegnung mit Jesus eine Erfahrung machen kann. Eine Erfahrung, die Marias Leben verändert und bereichert, die sie freier werden lässt. Eine Erfahrung, die sie intensiver leben lässt. Maria hat das Gute gewählt, sie hat sich einen Schatz im Herzen gesammelt, von dem sie noch lange nach der Begegnung zehren kann.

Solche besonderen geschenkten Momente, solche Erfahrungen von Nähe, Liebe, Angenommensein bleiben auch in mir wirksam. Sie können tragen. Sie verändern mein Leben, und das auch in der Zeit der Arbeit. Das wäre eine ganz andere positive Veränderung der work-life-balance – nämlich immer dieses Leben zu spüren, in jedem Bereich des Alltags. Zumindest ein bisschen.

Work-Life-Balance, Alltag, Kontakt