



„Meine Zeit steht
in deinen Händen.“
(Ps 31,16)

Gott ist der Besitzer
unserer Zeit,
wir sind nur ihre
Verwalter.

Inzwischen ist bei einigen Fachleuten und Psychologen die Erkenntnis auf dem Vormarsch, dass die Trennung von Arbeit und Leben und der daraus erfolgende Kraft-Balance-Akt oft nicht zur Erleichterung, sondern eher zu zusätzlicher Erschwernis führen. Eine Erkenntnis, die fundierte Bibelleser eigentlich schon früher entdecken konnten: „Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen.“ (Kol 3,23)

Es ist darum ratsam, an dieser Stelle einmal einen gründlichen Blick in die Bibel zu werfen und zu entdecken, was diese zum Thema Arbeit und Leben zu sagen hat.

Arbeit und Ruhe statt Arbeit und Leben

oder: Der ganzheitliche Ansatz der Schöpfung

Arbeit

Arbeit gab es, mancher christliche Zeitgenosse mag ungläubig den Kopf schütteln, schon vor dem Sündenfall. Da ist zunächst die Arbeit des Schöpfers (1Mo 1-2), der in akribischer Hingabe mit genialem Erfindergeist eine Welt erschafft. Dann, nach Erschaffung des Menschen, bekommt dieser als erstes, jawohl, einen Arbeitsauftrag: Familienarbeit, Erziehung, Erforschen der Erde, Herrschen, Säen, Ernten, Kochen usw. – jede Menge Arbeit für den Menschen im Paradies. ABER: Arbeit, die noch frei ist von jeglicher Mühsal, von Misserfolgen und Missernten.

Ruhe

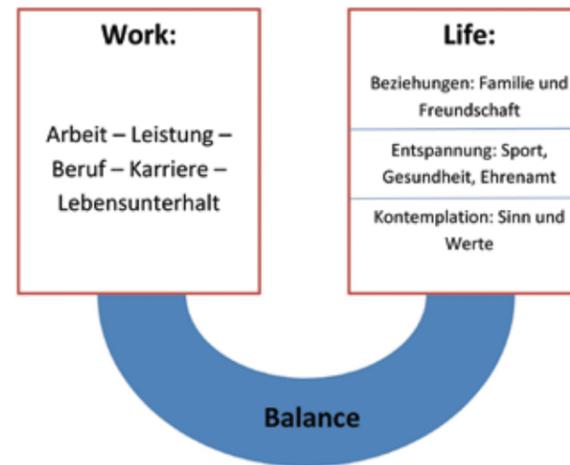
Neben der Arbeit gibt es die Ruhe von der Arbeit (1Mo 2,2-3). Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.

Arbeit und Ruhe sind Ordnungen der Schöpfung. So wie Gott die Schöpfung ordnet durch Tag und Nacht, Sonne und Mond, Jahreszeiten usw. ordnet er das Leben in und mit der Schöpfung in Arbeit und Ruhe. Beide Bereiche werden nicht voneinander getrennt gesehen, sondern als eine Einheit. Darum ist es auch nicht nötig, nach einer Balance zu suchen. Das schlichte Einhalten der Schöpfungsordnungen führt automatisch zu der Balance, die gut, dem Leben angemessen und befriedigend ist. Die Schöpfung ist mit ihren Ordnungen in dem Sinne ganzheitlich, dass sie eben gerade nicht Bereiche voneinander trennt, sondern nebeneinander stellt und in Einklang bringt.

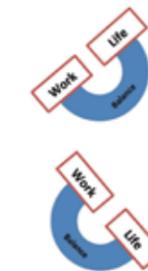
■ Fortsetzung auf Seite 6

Grundsätzlich kann man mit folgender Grafik, etwas vereinfacht, festhalten, welches Denken sich mit dieser Begrifflichkeit verbindet:

Die Balance zwischen Arbeit und Leben



Wenn es mit der Balance nicht klappt:



Es drohen Erschöpfung, Depression, Krankheit, Beziehungszerrbruch, Isolation...

Zwei Ebenen werden gesehen: Arbeit und Leben, wobei dem Leben drei Unterbereiche zugeordnet werden: Beziehung, Entspannung und ein kontemplativer (=beschaulicher) oder spiritueller Bereich. Über längere Zeit war die Denke, dass diese beiden Ebenen, Arbeit und Leben, voneinander getrennt zu betrachten seien und dass das Dasein da gelänge, wo man eine optimale Balance zwischen beiden Bereichen finde. Wo dies nicht der Fall wäre, drohten Erschöpfung, Depression, Krankheit, Beziehungszerrbruch, Isolation, Scheitern usw.

Die manchmal schon skurrile Folge dieses Denkens ist, dass da gestresste Führungskräfte, Manager, Angestellte usw. sich auf teuren Work-Life-Balance-Seminaren tummeln, um sich erklären zu lassen, wie sie ihre Zeit und Kraft besser aufteilen könnten. Derweil liest zu Hause die gestresste Ehefrau und Mutter dreier kleiner Kinder in ihrer Lieblingszeitschrift einen Work-Life-Balance-Artikel, der ihr sagt, dass sie, um nicht den Gefahren einer einseitigen Balance auf Seiten der Familie zum Opfer zu fallen, unbedingt den Bereich „work“ stärker betonen müsse.

Die Balance halten:

Die Kunst, einen ausgeglichenen Lebensstil zu führen

Ein seltsames Phänomen

Wahrscheinlich hat es nie vorher in der Weltgeschichte Menschen gegeben, die ein so komfortables Leben führen konnten wie die Menschen in unserer westlichen Welt zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Nie vorher gab es so viele Maschinen, die uns schwere und leichte körperliche Arbeiten abnehmen, nie vorher gab es so viel Luxus, so viel Nahrung, so viel Sicherheit und so viel Frieden für so viele Menschen. Eigentlich müssten die Bewohner dieser westlichen Welt die glücklichsten, ausgeglichtesten und zufriedensten Menschen sein, die jemals gelebt haben. Stattdessen aber hören wir von der Zunahme psychischer Erkrankungen mit Namen wie Depression, Burnout oder Erschöpfung. Scheinbar sind immer mehr Menschen total überfordert, ausgelaugt, ausgebrannt, am Ende ihrer Kräfte. Wie kann das sein? Wie kann es sein, dass einerseits das Leben so einfach und sicher ist wie nie zuvor, und andererseits immer mehr Menschen dieses Leben nicht mehr meistern?

„Work-Life-Balance“?

In den vergangenen Jahren haben sich mehr und mehr Fachleute mit diesem Phänomen beschäftigt. Es gibt eine unübersehbare Fülle von Erklärungsversuchen und Ratgebern, die helfen sollen, dieses moderne Leben zu meistern. Vieles davon läuft unter dem Begriff „Work-Life-Balance“. Hört sich gut an, ist ja auch englisch. Das Problem ist, dass jeder diesen Begriff ein wenig anders versteht.

„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“
Ovid (Publius Ovidius Naso), römischer Epiker. 20.03.43 v. Chr. - 18 n. Chr.

Christ war er nicht, der alte römische Dichter Ovid, und die hebräische Thora kannte er vermutlich auch nicht. Dennoch hatte er etwas Entscheidendes erkannt: Ob etwas vom Tun des Menschen bleibt oder nicht, hängt nicht nur von der Menge der Arbeit ab, die einer dafür einsetzt, sondern auch von der Menge der Pausen.



Cornelius Haefe,
Gomaringen

Arbeit und Leiden und die verlorene Ruhe durch den Sündenfall

Auch die guten Schöpfungsordnungen Gottes werden durch den Sündenfall in Mitleidenschaft gezogen. Gott macht Adam und Eva dies unmittelbar und unmissverständlich klar: Ihr habt die guten Lebensregeln gebrochen, dies führt auch zum Zerbruch der Ordnungen:

„Und zur Frau sprach er: Ich will dir viel Mühsal schaffen, wenn du schwanger wirst; unter Mühen sollst du Kinder gebären. Und dein Verlangen soll nach deinem Mann sein, aber er soll dein Herr sein. Und zum Mann sprach er: Weil du gehorcht hast der Stimme deiner Frau und gegessen von dem Baum, von dem ich dir gebot und sprach: Du sollst nicht davon essen -, verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und du sollst das Kraut auf dem Felde essen. Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest, davon du genommen bist. Denn du bist Erde und sollst zu Erde werden.“ (1Mo 3,16-19)

Die Fortpflanzung, Beziehungen, Arbeit und Nahrung, alles was vor dem Sündenfall Erfüllung, Lebensinhalt und Aufgabe war, wird pervertiert, verdreht in Schmerz, Mühsal, Misserfolg, Schweiß, Blut und Tränen. Je mehr der Mensch aber arbeitet, sich abrackert und doch oft erlebt, dass sein Tun nicht die Früchte trägt, die er sich erhofft, desto mehr ist er in Gefahr, auch die Ruhe aus dem Blick zu verlieren. Und da, wo der Mensch zur Ruhe von der Arbeit kommt, wird er unruhig, weil er dann erst richtig merkt, wie sehr ihn seine Arbeit schafft und dass die Beziehung zu Gott fehlt. So wird die Zeit der Ruhe auch zu einer Art Arbeit, weil der Mensch suchen muss. Er sucht nach Ausgleich für die Härte seines Lebens, und er sucht nach Gott.

Da ist es dann kein Wunder, dass die Schöpfungsordnung Gottes in Vergessenheit geriet: sechs Tage sollst du arbeiten und am siebten Tage ruhen.

Arbeit und Ruhe als Auftrag

oder: Die Wiederentdeckung eines Schöpfungsprinzips

Erst viel später in der Geschichte Gottes mit den Menschen wird die alte Schöpfungsordnung wieder aktuell. Israel ist in der Wüste, eben geflohen aus Ägypten; Gott versorgt sie mit Wachteln und Manna und erlässt eine seltsame Weisung:

„Und am sechsten Tage sammelten sie doppelt so viel Brot, je zwei Krüge voll für einen. Und alle Vorsteher der Gemeinde kamen hin und verkündeten's Mose. Und er sprach zu ihnen: Das ist's, was der HERR gesagt hat:

Morgen ist Ruhetag, heiliger Sabbat für den HERRN. Was ihr backen wollt, das backt, und was ihr kochen wollt, das kocht; was aber übrig ist, das legt beiseite, dass es aufgehoben werde bis zum nächsten Morgen.“ (2Mo 16,22-23)

An jedem Tag war die Versorgung da und man sammelte, soviel man für einen Tag brauchte, nicht mehr. Gott wollte, dass das Volk glaubte, dass er es versorgen würde. Jeden Tag. Wer mehr sammelte, erlebte: Das Essen verdarb, es hielt nicht in der heißen Wüstensonne. Außer an einem Tag, dem Tag der Ruhe, den Gott gesetzt hatte. Hier geschah das Seltsame, dass das Essen nicht verdarb, und so stellte Gott sich neu zum Tag der Ruhe. Und dann verankerte Gott den Ruhetag in der Verfassung für das Volk Israel, in den zehn Geboten (2Mo 20,8ff.). Zur damaligen Zeit, in der damaligen Welt etwas Unglaubliches. Unglaublich neu, unglaublich fremd, unglaublich seltsam. Und die drum herum, die es mitbekamen, lachten sich eins: Was, die schaffen tatsächlich an jedem siebten Tag gar nichts? Na, die werden ja sehen, wo sie bleiben.

Doch das Gegenteil geschah: Wenn Israel sich an den Sabbat hielt, dann erlebte es segensreiche Zeiten, wenn nicht, ging ihm schnell die Puste aus.

So war das Sabbatgebot zweierlei: Die Rückkehr der guten Schöpfungsordnung Gottes und ein Auftrag an das Volk: Glaub mir, dass ich euch versorge, auch dann, wenn ihr in meinem Auftrag an einem Tag nicht arbeitet. Und haltet euch daran, dann geht es euch gut.

Arbeit und Ruhe bei Jesus

Umkämpft war der Sabbat immer in der Geschichte Israels, das ist heute so und war damals nicht viel anders. Man musste es auch damals aushalten, am Sabbat die Ernte auf dem Feld zu lassen, wenn am Horizont dunkle Wolken drohten.

Zur Zeit Jesu gab es dann die Sabbatfanatiker. Menschen, die den Sabbat zusätzlich belegt hatten mit unendlich vielen Unterlassungsregeln und -geboten. Jesus wehrte sich gegen dieses gesetzliche Vorgehen und machte klar: Der Sabbat ist eine gute Regelung Gottes, die dem Menschen dienen soll, nicht umgekehrt (Mk 2,27).

Und dann lehrte Jesus durch sein Leben und Tun noch etwas Neues. Immer wieder nahm er sich ausgedehnte Auszeiten (Mt 17,1; Mk 9,2 u.v.a.). Er zog sich zurück in die Einsamkeit. Dort kam er zur Ruhe, er betete, schöpfte Kraft für neue Aufgaben, und einmal wurde er dort auch versucht.

Manchmal waren die Menschen und seine Jünger irritiert über dieses Gebaren. Jesus, das kannst du doch nicht bringen, es gibt doch so viel Arbeit (z.B. Joh 6,22ff.). Aber Jesus nahm sich diese Zeiten und lehrte seine Jünger, es auch zu tun. Jesus suchte und fand die Balance zwischen Arbeit und Ruhe, weil die Arbeit mit und für die Menschen sein Leben war und weil die Ruhe ihm Kraft für dieses Leben gab.

Arbeit und Ruhe in der Freizeitgesellschaft

Keine Zeit! Einer der meistgesagten Sätze unserer Zeit und vielleicht der größte Irrtum. Denn fakt ist: Nie hatten die Menschen mehr Zeit für sich und ihre Bedürfnisse als heute. Noch vor hundert Jahren sah der Alltag der überwiegenden Mehrheit der Menschen so aus: Aufstehen – Arbeiten – Schlafen – Aufstehen – Arbeiten – Schlafen. Und einmal in der Woche der Sonntag. Aber auch dann musste die Kuh gemolken und der Stall versorgt werden.

Für den Lebensunterhalt müssen heute die wenigsten rund um die Uhr arbeiten. Es bleibt Zeit übrig. Doch diese Zeit ist schnell gefüllt: Einkaufen, Alltagsdinge erledigen, Beziehungen pflegen, dem Hobby nachgehen, Sport treiben. Ach ja, und dann ist da ja noch die Gemeinde. Was, die will auch noch was von mir? Und schwupps ist die Zeit weg.

Viele Menschen leiden weniger unter Stress im Berufsleben als unter Freizeitstress. Natürlich gibt es den Stress im Berufsleben aber auch noch. Das größte Problem ist nicht, wie ich eine Balance finde, sondern wie ich meine Prioritäten setze: Was ist wirklich wichtig, und was ist MIR wirklich wichtig, und wie ist das in Einklang zu bringen?

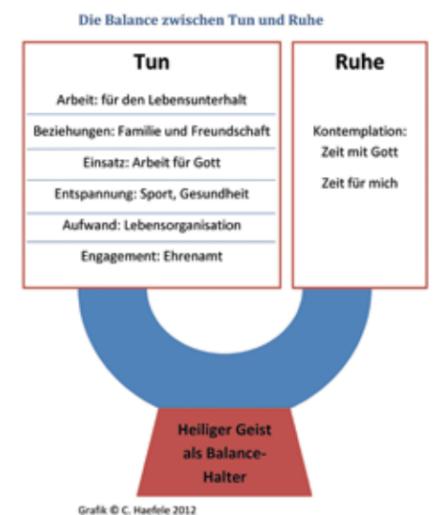
Wir alle merken: Zeit ist ein kostbarer und schnell verschwendeter Faktor. Und wir gehen davon aus: Meine Zeit gehört mir. Aber auch das ist ein Irrtum. Die Bibel sieht es anders: „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ (Ps 31,16) Gott ist der Besitzer unserer Zeit, wir sind nur ihre Verwalter. Ein grundsätzlich anderer Ansatz und eine nicht geringe Herausforderung, mit dieser Verwalteraufgabe verantwortungsvoll umzugehen.

„Tun-Ruhe-Balance“ als Ausweg aus dem Balanceakt

Statt eines atemlosen und oft auch erfolglosen Herumbalancierens zwischen Arbeit und Leben ist der Ansatz der Bibel wieder ein ganzheitlicher. Das Leben ist eine Einheit aus Arbeit und Ruhe. Vielleicht ist es noch besser, den Begriff Arbeit mit dem Begriff „Tun“ zu ersetzen.

Das Leben ist ein einziges Tun, und wie wir schon zu Anfang sahen, sieht die Bibel unser Tun nicht getrennt. Sie trennt nicht zwischen geistlichem und weltlichem Tun, sie trennt nicht zwischen ehrenvoller und nicht so ehrenvoller Arbeit. Wie sonst kann Paulus ausgerechnet den Sklaven, die meist die unehrvollsten Arbeiten zu erledigen hatten, sagen: „ALLES, was ihr tut, das tut dem Herrn und nicht den Menschen.“ (Kol 3,23) Für uns heißt dies: Egal ob ich für meinen Lebensunterhalt arbeite, mich um meine Familie kümmere, im Reich Gottes arbeite, mich entspanne, meinen Lebensalltag organisiere oder mich ehrenamtlich politisch engagiere: ALLES, was ich als Christ tue, tue ich dem Herrn.

Zunächst einmal entspannt dies ungeheuerlich. Ja, mein Leben ist Arbeit und zwar mindestens zu sechs Teilen. Ja, dazu gehört alles, was ich tue. Und, ja, der siebte Teil meines Lebens darf Ruhe sein. Ruhe, um Gott zu begegnen und Ruhe, um auszuruhen. Wie die Grafik zeigt, funktioniert in so einem Leben die Balance nur dann, wenn es ein solides Fundament als Balance-Halter gibt. Hierzu hat uns Gott den Heiligen Geist gegeben. Den „Geist der Kraft und Besonnenheit“ (2Tim 1,7), der uns helfen will, unser Leben sortiert zu bekommen. Denn natürlich bleibt die Herausforderung bestehen, mein Tun immer wieder zu überprüfen. Ist das, was ich tue, sinnvoll? Ist es im Einklang mit den Ordnungen Gottes? Hier gilt es, sich zu hinterfragen und hinterfragen zu lassen und das Eine nicht zu vergessen: Meine Zeit steht in seinen Händen, ich bin nur ihr Verwalter, und ich will lernen, verantwortungsvoll mit ihr umzugehen. ■



Cornelius Haefele ist selbstständiger Theologe und Lebensberater in eigener Praxis. Er ist Vorsitzender der Bildungsinitiative e.V., die Menschen in den Bereichen Seelsorge und Lebensberatung ausbildet. Als Referent für Glaubens- und Lebensthemen ist er überregional unterwegs. Weitere Infos erhalten Sie unter www.theologische-dienstleistungen.de Anfragen und Themen gerne jederzeit unter: 07072-915249 oder per Mail an cornelius.haefele@t-online.de