

Werkheft Gemeindesonntag 2007

Vom Brot allein?



**Work – Life – Balance:
Leben zwischen Arbeit und Ruhe**



REFORMIERTE LANDESKIRCHE AARGAU

Evangelisch **reformierte**
Landes **Kirche**
des Kantons **Zürich**

Vorwort der Kirchenratspräsidenten

In der komplexen und differenzierten Gesellschaft der Postmoderne ist es nicht immer einfach, das Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Leben beizubehalten bzw. herzustellen. Denn die verschiedenen Anforderungen, welche an das Individuum gestellt werden, sind oft schwer miteinander zu vereinbaren. Die Ansprüche des Arbeitsgebers, des Partners/der Partnerin und der Familie, gesellschaftliche Verpflichtungen sowie persönliche Interessen und Wünsche für die Freizeit – all das lässt sich nicht immer unter einen Hut bringen. In vielen Fällen gelingt es dem Einzelnen kaum, im Lot zu bleiben.

Damit solches nicht geschieht, ist aus US-amerikanischen Managementtheorien das Konzept der sogenannten «*Work – Life – Balance*» entstanden. Diese Theorie ermittelt, unter welchen Bedingungen es möglich ist, im Gleich-

gewicht zu leben. Sie wird derzeit in Industrie und Gesellschaft breit diskutiert. Ihr Hintergrund freilich ist ein genuin theologischer: Die Frage nach dem Verhältnis zwischen «*vita activa*» und «*vita passiva*» stellte sich bereits in der Alten Kirche und fand, zum Beispiel, ihren Niederschlag in der Mönchsregel: «*Bete und arbeite!*»

Wir laden Sie ein, alleine, im Gespräch miteinander und der Bibel den Fragen nachzugehen: Welchen Wert hat meine Arbeit und welche Würde hat mein Tun? Wie gehe ich mit Belastungen und Anforderungen um? Wie gestalte ich mein Leben sinnvoll und stimmig? Allen beteiligten Männern und Frauen sowie den Kirchgemeinden wünschen wir, dass die Gedanken, Gespräche und Gebete in lebendige und vielfältige Gottesdienste münden mögen.



Ruedi Reich, Pfr. Dr., Kirchenratspräsident der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich



Claudia Bandixen, Pfrn., Kirchenratspräsidentin der reformierten Landeskirche Aargau

Impressum

Herausgeber

Laienpredigerkommission der Reformierten Landeskirche
Aargau (Pfarrerin Dagmar Bujack)
Fachstelle Gottesdienst der Evangelisch-reformierten Lan-
deskirche des Kantons Zürich (Pfarrer Bruno Bader)

Verfasser

Thomas Gröbly, evangelischer Theologe und Ethiker MAE
(www.ethik-labor.ch)

Bezugsquellen

Weitere Exemplare können unentgeltlich bestellt werden:
Reformierte Landeskirche Aargau, Sekretariat, Augustin-
Keller-Strasse 1, Postfach, 5001 Aarau, Tel 062 838 00 10,
Fax 062 838 00 29, Mail: ag@ref.ch

Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich,
Gemeindedienste, Hirschengraben 50, 8001 Zürich,
Tel 044 258 91 40, Fax 044 258 91 41,
Mail: gemeindedienste@zh.ref.ch

Druckerei

Druckerei der Evangelisch-reformierten Landeskirche des
Kantons Zürich, Blaufahnenstrasse 10, 8001 Zürich

Foto Titelseite

Rockfeller – John Davidson – Corbis; groupe editor;
black & white collection

Alle Karikaturen

Anna C. Hartmann, Basel; www.annahartmann.net
Die Karikaturen der Seiten 9, 21 und 25 aus:
Franziska Bischof-Jäggi: Match!
Warum Work–Life–Balance Erfolg bringt. Zürich 2005.
Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Gedicht Rückseite

Kurt Marti: Namenszug mit Mond. Zürich 1996. S. 263

März 2007

Inhaltsverzeichnis

1. Editorial Hans Ruh	5
2. Einleitung	6
3. Die Welt als Haushalt	7
4. Hintergründe	13
5. Drei Konzeptionen des guten Lebens	17
6. Impulse für Gruppenarbeiten	19
7. Checkliste	20
8. Liturgie	21
9. Textsammlung	22
10. Links	31
Anmerkungen	32

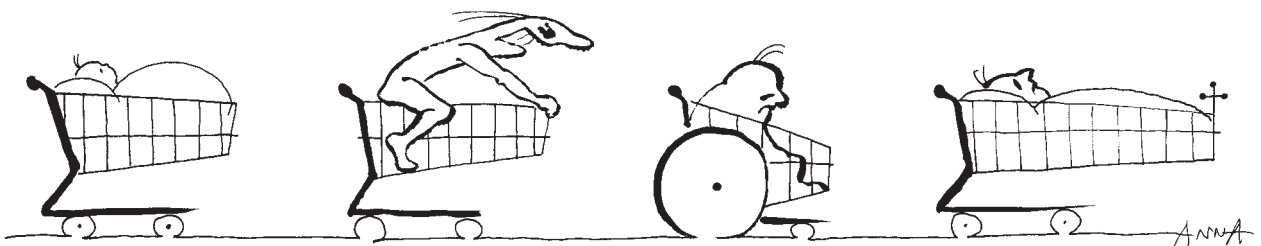
Werkheft Gemeindesonntag 2007

1. Editorial

Das Thema *Work – Life – Balance* eignet sich für den Gemeindegottesdienst deshalb, weil damit Alltagsgeschichten im Horizont theologischer und geistiger Erfahrungen betrachtet werden. Es ist eine Grundfrage des menschlichen Lebens: Macht es Sinn und stimmt es eigentlich, wenn wir rennen, organisieren, leisten, lernen, konsumieren ...? Das Thema *Work – Life – Balance* will uns zu einem geistigen Suchprozess auffordern, wobei die Richtung dieses Prozesses vorgegeben ist. Wir spüren, dass es eine Mitte des Lebens gibt, die wir mit Begriffen wie stimmig, sinnvoll, befreit, im Gleichgewicht umkreisen. Vielleicht ist dabei der Begriff *stimmig* zentral: Damit es uns wohl ist, müssen Verhältnisse stimmen: zwischen Leben und Arbeiten, zwischen Mann und Frau, zwischen Herausforderung und Ruhe, zwischen Ernst und Spiel. Aber es geht noch weiter: Es muss auch stimmen zwischen Mensch und Natur. Zwischen den Nahen und Fernen, zwischen heutigen und zukünftigen Menschen. Das heisst, dass das Gefühl der inneren Stimmigkeit nicht nur ein Kompass ist für die Einordnung der vielfältigen Lebensbezüge in ein Ganzes, sondern auch für unsere Einordnung in die Natur und die Welt überhaupt. Innere Stimmigkeit ist also ein Kompass für Lebensqualität und Überlebensfähigkeit. Innere Stimmigkeit ist auch ein

Ideal und eine Idee, die den gemeinsamen Suchprozess von Menschen an einem Gemeindegottesdienst steuern kann. Wir tun gut daran, in diesem Suchen sowohl menschliche wie auch geistlich-theologische Erfahrungen einzubeziehen.

*Hans Rub,
emeritierter Professor für
Sozialethik der Universität Zürich*



2. Einleitung

Liebe Frauen und Männer

Dieses Werkheft zum Thema *Work – Life – Balance* für den Gemeindesonntag 2007 möchte Sie anregen, Ihre eigenen Erfahrungen und Gedanken in eine Feier einzubringen. Es geht davon aus, dass Sie für dieses Thema Spezialistinnen und Spezialisten sind. Ob im Beruf, ob im Haushalt, ob bei Freiwilligenarbeit oder in Ausbildungen, ob beim Kinderhüten oder als Pensionierte. Sie stehen immer wieder vor Fragen wie: Wofür will ich mir Zeit nehmen? Wie kann ich meinen eigenen und den fremden Anforderungen gerecht werden? Wie kann ich im hektischen Alltag Ruhe finden, welche ich für meine Seele brauche? Wie kann ich mein Leben sinnvoll und stimmig gestalten? Wie kann ich meine Beziehungen zu mir selber, zu anderen Menschen, zu Gott und zur Natur pflegen? Wie kann ich mich gut erholen? Wie gehe ich mit grossen Belastungen um? Diese Liste von Fragen können Sie mit den Ihren ergänzen. Sie sollen auch Ausgangspunkt für die Vorbereitungen für den Gemeindesonntag sein. Letztlich geht es immer auch um Fragen des guten und gelingenden Lebens. Um die Frage, wohin wir mit unserem Leben eigentlich wollen.

Ich wünsche mir, dass diese Auseinandersetzung eine Tiefenwirkung erzielt und Impulse durch Sie in die Arbeitswelt gelangen. Die Thematik ist aktuell, denn die Vereinbarkeit von Arbeit und Ruhe, aber auch von Beruf und Familie «ist eine politische Priorität unseres Landes.»¹

Im Kapitel 3 wird ins Thema eingeführt und in Kapitel 4 und 5 erfahren Sie etwas über die Hintergründe und drei Konzeptionen des guten Lebens. Diese zwei Kapitel können Sie überspringen, denn sie helfen die Thematik in grössere Zusammenhänge einzuordnen, sind aber für die Gestaltung einer Feier nicht notwendig. Im Anhang finden Sie Zitate, ausgewählte Bibelstellen, Geschichten, Gedichte und Gebete, sowie einige Internetadressen. Alle Texte in Kapitel 3–5 sind auf dem Hintergrund der relativ reichen Industrieländer wie der Schweiz geschrieben; deshalb gibt es Aussagen, die nicht für alle Menschen zutreffen.

Diskutieren Sie mit anderen Menschen aus Ihrer Gemeinde und lassen Sie das in die Gestaltung der Feier einfließen. Wenn Sie von Ihren Erfahrungen ausgehen, diese benennen und in einen grösseren Zusammenhang stellen, dann können sich die Besucherinnen und Besucher des Gottesdienstes berühren lassen. Dieses Heft bietet keine fertigen Predigten und Gottesdienstbausteine, sondern Impulse zum selber Denken und kleine Mosaiksteine. Ich möchte Ihnen mit den verschiedenen Geschichten, Gedichten, Zitaten oder Gebeten Mut machen, eine anregende Feier zu gestalten.

Thomas Gröbly, Baden, März 2007

Es muss immer etwas geschehen,
damit nicht geschieht,
was am meisten zu fürchten ist:
dass einmal nichts geschieht.

Dass etwa Stille eintritt,
Schweigen, oder ein Wort,
dem wir nicht gewachsen sind.

Lothar Zenetti

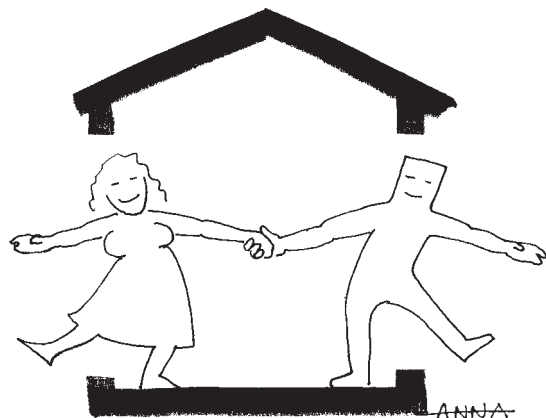
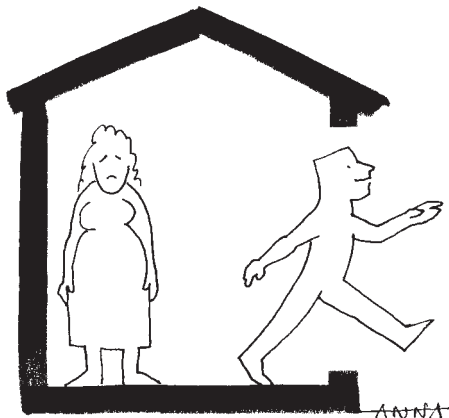
3. Die Welt als Haushalt

Work – Life – Balance statt Burnout

«Durch meine Freude am Schlafen und Trödeln kann ich das Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Leben sichern». Dies die Antwort von Georg Kohler² in einem NZZaS-Interview. *Work – Life – Balance* als Fachbegriff für dieses Gleichgewicht fragt, wie man den verschiedenen Ansprüchen der Familie, der Lohnarbeit, der Freizeit und des eigenen Seelenhaushalts gerecht werden kann. Nicht alle werden im Schlafen und Trödeln einen Ausgleich zur Arbeit finden. Nicht alle werden in der Ruhe und im Gebet Kraft tanken. Nicht alle werden Sport als Ausgleich ansehen. Wir haben im Anhang eine Reihe von Aussagen aufgelistet. Schaut man die Zitate durch, so ist eines klar: Die Antworten sind so verschieden wie die Menschen verschieden sind. Trotzdem ist der individuelle Spielraum begrenzt, da der Druck am Arbeitsplatz durch lokale und weltweite Konkurrenz zunimmt und die Balance aus dem Gleichgewicht geraten kann. Im Sorgenbarometer vom Spätsommer 2006 belegt die Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren Platz 1. 66% der Schweizerinnen und Schweizer nennen das als ihre grösste Sorge³. Wer eine Arbeitsstelle hat muss unter Zeitdruck immer mehr leisten. Die Folgen können sein: Zeitnot, Stress, fehlende Motivation, körperliche und seelische Beschwerden bis hin zum Burnout.

Krieg zwischen Arbeit und Leben?

Die Rede von der *Work – Life – Balance* ist widersprüchlich. Lebt man bei der Arbeit nicht, ja steht das Leben dem Erfolg bei der Arbeit im Wege? Hat man bei der Arbeit nur Erfolg, wenn das Leben ausgeklammert wird? Besteht also ein Krieg zwischen Arbeit und Leben? Das *Work – Life – Balance*-Konzept stammt aus Managementtheorien aus den USA und ist für Führungspersonen gedacht. Es geht vor allem um die Optimierung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und damit scheint ein Krieg zwischen Arbeit und Leben bereits programmiert. Das Konzept muss man kritisch prüfen. Arlette Elsa Emch fragt: «Gibt es überhaupt ein Gleichgewicht?»⁴ Ist das Bild vom Gleichgewicht sinnvoll? Dieses Bild geht von zwei getrennten Welten aus und suggeriert, dass Arbeiten und Leben nichts miteinander zu tun haben. Das muss nicht sein. Arbeit und Leben können sich ergänzen, sinnstiftend sein und Lebensqualität fördern. Die Theologin Ina Praetorius kritisiert das Konzept der *Work – Life – Balance*, weil es ein Abbild einer androzentrischen Zweiteilung der Welt sei. Vereinfacht gesagt: Auf der einen Seite Erwerbsarbeit, Geld, Männer und auf der anderen Seite Haus- und Familienarbeit, Liebe und Frauen. «Ich schlage deshalb vor, statt – wie derzeit noch üblich – von der Erstrangigkeit der Erwerbsarbeit und der Nachordnung



3. Die Welt als Haushalt

haushälterischer Tätigkeiten auszugehen, *das Ganze* des menschlichen Zusammenlebens neu als «Haushalt»⁵ zu verstehen.»⁶ Ich werde weiterhin die Begriffe Arbeit und Leben brauchen, aber immer im Bewusstsein, dass Arbeit Leben und Leben oft Arbeit bedeutet. Ich betone also nicht die Trennung, sondern die Gemeinsamkeiten, welche im Begriff des *Work – Life – Balance* zum Ausdruck kommen.

Für Gertrud Höhler besteht das stärkste Argument für *Work – Life – Balance* darin, dass «Arbeit und Leben Sinn»⁷ machen müssen. «Das Leben in unsere Arbeit zurückzuholen und die Arbeit in unser Leben, das ist nicht irgendeiner, sondern der einzige Weg, den Sinn für beide, Arbeit und Leben, zurück zu gewinnen. Der Krieg zwischen Leben und Arbeit beruht auf dem Irrtum, Menschen wären dauerhaft dafür zu gewinnen, eines gegen das andere einzutauschen.»⁸ Diese Forderungen an die Führungskräfte sind zwar für Angestellte nicht leicht umzusetzen. Trotzdem können sich alle an ihrem Ort bemühen, Leben in die Arbeit und Arbeit ins Leben zu integrieren.

Bei allen *Work – Life – Balance*-Konzepten werden verschiedene Bereiche definiert (vgl. Grafik). Ziel ist es, diese Bereiche so aufeinander abzustimmen, dass die Lebensziele erreicht werden. Obwohl Menschen noch nie so lange lebten wie heute, scheinen wir wie keine Generation vor uns unter Zeitknappheit zu leiden. Ein bewusster Umgang mit Zeit ist zentral, fördert die Gelassenheit und relativiert den Leistungsdruck. Verschiedene Zeiten und ver-

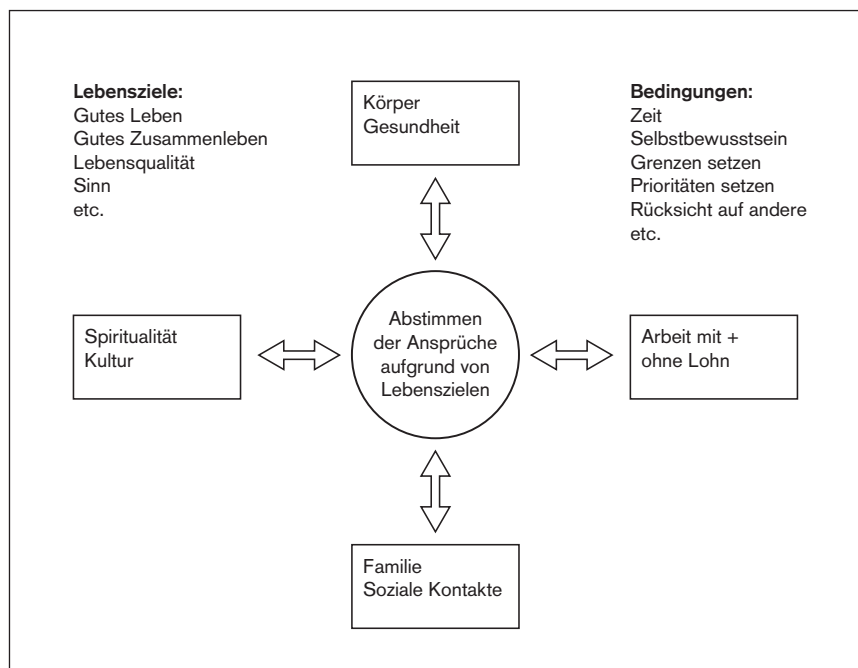
schiedene Aktivitäten zwischen Tun und Nichtstun erhöhen die Lebensqualität. Deshalb ist es wichtig, *Work – Life – Balance* nicht als etwas Statisches zu betrachten. Die *Work – Life – Balance* verändert sich laufend und muss dauernd überdacht werden. Es kann auch sein, dass man ganz bewusst ein Ungleichgewicht in Kauf nimmt.

Mit der Aussage von Gertrud Höhler, dass Arbeit und Leben Sinn machen müssen bin ich einverstanden. Nur, was heisst denn Sinn? Wenn man das klären will, dann muss man über die Lebensziele reden. Genau diese Auseinandersetzung scheint mir zentral und in diesem Sinn möchte ich das Konzept erweitern. Aus christlicher Sicht leben wir nicht vom Brot allein, sondern sind geistige Lebewesen mit spirituellen Bedürfnissen.

Im Arbeitszeitmodell von Hans Ruh und Thomas Gröbly wird menschliche Tätigkeit in sieben Bereiche aufgeteilt. Freizeit, monetarisierte Arbeitszeit, Eigenarbeitszeit, Freiwillige und obligatorische Sozialzeit, Ich-Zeit, Reproduktionszeit und Bildungszeit. Dadurch kommt die Vielfalt der Ansprüche zum Ausdruck. «Unter Ich-Zeit verstehen wir diejenige Zeit, die der Einzelne oder die Einzelne sich selber schenkt oder herausnimmt. Es ist die Zeit, die ich für meinen Körper, für meine Seele, meinen Geist und meine Bedürfnisse zur Verfügung habe. In der Ich-Zeit geschieht auch ein Beitrag zum Aufbau meiner eigenen Identität und Persönlichkeit. Sport, Muße, Meditation, Religion, Kultur, Musik, Liebhabereien sind Stichworte für die Ich-Zeit.»⁹

Zur *Work – Life – Balance* gehört also die Pflege von Geist und Seele, gehören Zeiten für Gebete, für Meditation, für Waldläufe oder Musik und vieles mehr.

Es geht um den gesamten Haushalt, um alle Bereiche unseres Lebens. Welche Ziele strebe ich in meinem Leben an? Wo für lebe ich? Was ist mir wichtig? Was ist das Wesentliche im Leben? Welche Beziehungen möchte ich zu den Menschen und zur Natur? Wie kann ich das Leben stimmig gestalten? Es sind Fragen des guten Lebens und diese gehen weiter als die Optimierung meiner Kräfte für das



3. Die Welt als Haushalt

Bewältigen des Berufsalltags. Es geht um Sinnfragen, Identität, Lebenskunst, Lebensqualität und auch um die religiösen Fragen unserer Herkunft, unserer Bestimmung und demjenigen, was mir Kraft und Halt gibt. Wenn ich die Welt als Haushalt betrachte, dann gehört neben der Arbeit und dem Leben auch diese religiöse Dimension dazu, welche ich im Folgenden mit dem Stichwort Spiritualität umschreiben werde.

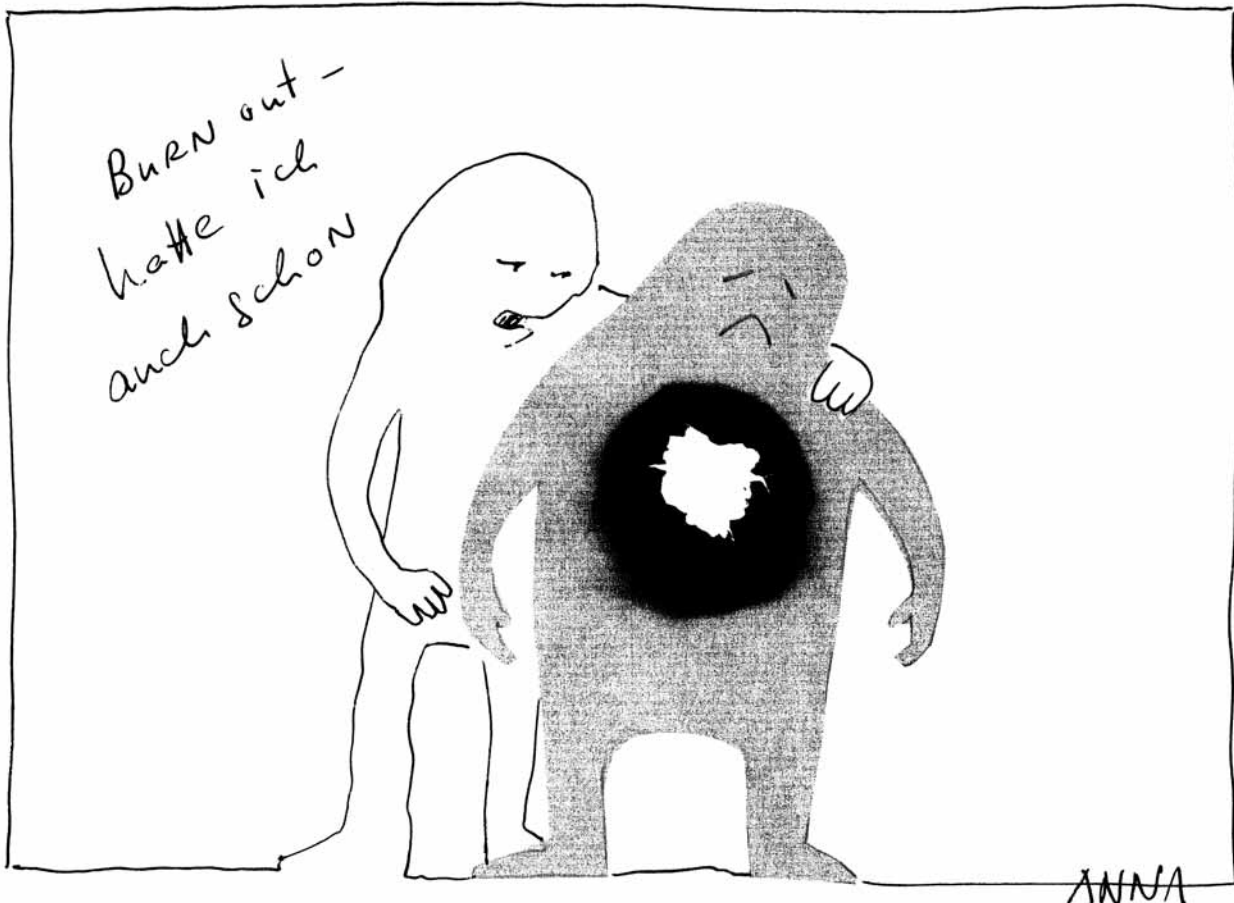
Sechs Tage sollst du arbeiten...

Das herkömmliche *Work – Life – Balance*-Konzept hat wenig mit Spiritualität zu tun und doch behaupten wir, dass Spiritualität dem Konzept eine Tiefendimension verleiht. Im wöchentlichen Interview der NZZaS war eine Antwort, wie man die *Work – Life – Balance* sichere: «Durch den Glauben an Jesus Christus»¹⁰. Dem Glauben Raum geben, sei es im Gebet, in der Meditation oder auf andere Art. Aus christlicher Sicht ist die Thematik alt. «Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun; aber am siebten Tag ist ein

Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht.»¹¹. Dahinter steckt die tiefe Erkenntnis, dass der Mensch Strukturen und Rhythmen braucht, Anspannung und Entspannung, materielles Mühen um seine Existenz und geistige Ausrichtung als Dank und Nahrung für die Seele. Mit dem Ruhetag wird die Arbeit relativiert: Wir leben nicht um zu arbeiten, sondern arbeiten um zu leben. Der Sonntag als Sinnbild für die Relativität der Arbeit stellt auch das herkömmliche *Work – Life – Balance*-Konzept in Frage, denn Arbeit ist kein Selbstzweck, sondern steht im Dienst des guten Lebens.

Nicht vom Brot allein?

Im Titel zu diesem Werkheft ist der alttestamentliche Gedanke angetönt, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt, sondern von «allem, was das Wort des Herrn schafft.»¹² Es geht also in einem christlichen Verständnis von Leben nicht allein um Lohn-Arbeit oder um eine Nutzenoptimierung und steigendes Einkommen, sondern um Lebensqualität, Sinnstiftung, vertrauensvolle Verwurzelung in der Natur



3. Die Welt als Haushalt

und Tradition. «Leben» ist dann weit mehr als Erholung, um bei der Arbeit leistungsfähig zu bleiben. Leben als Einheit von Geist, Körper und Seele wird dann zu unserem Zentrum. Ruhe, Meditation, Gebete und anderes sind Momente, in welchen wir unserer Seele Aufmerksamkeit schenken und unseren Glauben nähren. Glauben als das Ergriffensein von dem, was mich unbedingt angeht. Es sind Zeiten, in denen wir dem Wesentlichen nachgehen und erahnen, was es heisst, dass wir nicht vom Brot allein leben.

Ora et labora – bete und arbeite

Im Blick auf die christliche Tradition trifft man erstaunlicherweise auf viele Hinweise einer Verbindung von Spiritualität mit Arbeit und Leben. Verschiedene Bibelstellen und die Mönchsregel des Benedikt von Nursia (480 bis ca. 547) «ora et labora» sind Ausdruck davon, dass es schon früher um einen Ausgleich zwischen aktivem und kontemplativem Leben ging. Spiritualität hat heute den Begriff «Frömmigkeit» abgelöst und spiegelt die pluralistische Gegenwart. Verschiedene Religionen und verschiedene Strömungen zwischen Esoterik und Orthodoxie brauchen den Begriff. Diese Vielfalt und Offenheit ist erfreulich. Es zeigt, dass in der Glaubenspraxis Dogmen unwichtig sind. Einen spirituellen Menschen kann man wie folgt skizzieren:

- a. «Eine Sehnsucht nach *Einbeiterfahrung*. Gespalten durch die politischen und gesellschaftlichen Zwistigkeiten, verwickelt in dualistische Denk- und Handlungsweisen, dogmatisch und moralistisch indoktriniert und fremd bestimmt, neigt er zum Verlassen der festgefahrenen Systeme und sucht mit Gleichgesinnten die Einheit in sich selbst, mit der Umwelt, und darin mit Gott, der nicht weit im Himmel auf ihn erst nach dem Tod wartet, sondern hier und jetzt, im eigenen Leib, in eigener Mitte, mitten in der Wirrnis des Weltgeschehens erfahrbar ist.
- b. Eine *körperbezogene Geistigkeit*. Weg vom Körper-Geist-Dualismus flüchtet er sich nicht mehr in eine körperfeindliche Barrikade, sondern sieht den Körper (gut biblisch) als den Tempel des Göttlichen, als Ort, an dem alles Spirituelle geschieht. Von da aus resultiert vorbehaltlose Bejahung der Sexualität, die schon in der Brautmystik eine positive Rolle spielte, die umso mehr heute ein untrennbarer Teil jeglicher Spiritualität eines Vollblut-Menschen sein wird. Auch reicht ihm bloss verbales Gebet nicht mehr, eine stumme Gebärde, ein schweigendes Dasein ist ihm authentischer als «das Gekläff von Gott» (Meister Eckhart).

- c. Eine *mystisch-soziale Spiritualität*. Ausgetrocknet durch dürre Gottesdienste, durch eine «dressierte Frömmigkeit» (Karl Rahner) begnügt er sich mit der Option eines Durchschnitts-Frommen nicht mehr. Das grosse Mysterium, Gott selbst in seiner Unbegreiflichkeit, die leibhaftige Erfahrung der gott-menschlichen Wirklichkeit in eigener Mitte werden gesucht.
- d. Die neue *Rationalität*. Mystisch erfahren fürchtet er sich vor keiner Erkenntnis der Wahrheit und akzeptiert mit gesundem Menschenverstand, was ist: Der christliche Gott ist kein besserer, wahrerer als der Gott der Juden, Muslime, Hindus und der ins Schweigen verhüllte Gott der Buddhisten. Gott ist ein oder kein. Der Christ ist kein besserer Mensch als die übrige Menschheit. Das Menschliche ist älter, und somit vorrangiger als das Christliche. Ein Christ weiss nicht mehr, was mit ihm nach dem Tod passiert, als die Anderen. Diese neue Rationalität ist eine grosse Befreiung zum echten Menschsein mit einer tiefen Spiritualität im christlichen Gewand oder in anderer Gestalt.»¹³

Schweigen und Hören

Wenn man sich nun auf einen spirituellen Weg machen möchte oder einfach, wenn man die herkömmliche Liturgie neu denken möchte, was kann man denn tun? «Der Loccumer Arbeitskreis für Meditation (LAM) hat sieben Schritte zur Annäherung an spirituelle Praxis vorgelegt:

1. Ein Gespür entwickeln für den inneren Weg auf der Suche nach erweiterten Spielräumen jenseits der Mittel der blossen Vernunft;
2. eine regelmässige Übung finden, wie Meditation aber auch Tanzen oder Schreiben;
3. die Verbalisierung der spirituellen Erfahrung;
4. die Einbeziehung in eine spirituelle Weggemeinschaft;
5. Schweigen und Hören lernen;
6. einen eigenen inneren wie äusseren Rhythmus finden;
7. Lebensgestaltung aus der Begeisterung wagen.»¹⁴

Spiritualität bezieht sich auf den Geist und bekanntlich weht der Geist wo er will¹⁵. Gottes Geist erweist sich als schöpferische, belebende und irritierende Kraft, welche überall wirkt und verändern kann. Spiritualität und ein mystischer Weg bedeuten nicht ein Rückzug in die private Innenwelt, sondern verhelfen zu einer kritischen Distanz zur Welt und einem Engagement für Gerechtigkeit und sozialem Ausgleich.

3. Die Welt als Haushalt

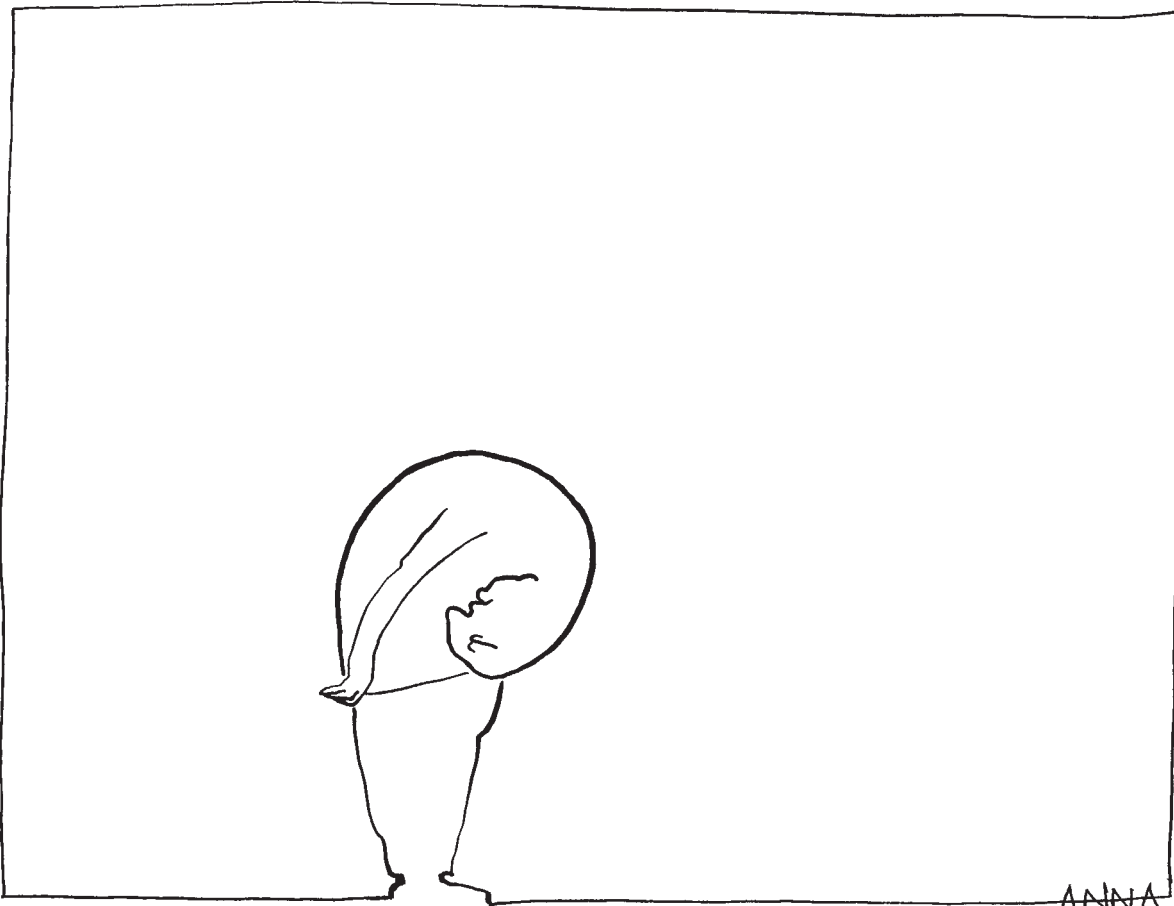
Martha und Maria

Zur Konkretisierung soll die Geschichte von Martha und Maria kurz skizziert werden. In dieser Geschichte, Jesus ist bei ihnen zu Besuch, beklagt sich Martha, dass ihr Maria im Haushalt nicht hilft. Martha fordert Jesus heraus: «Herr, achtest du nicht darauf, dass meine Schwester die Bedienung mir allein überlassen hat? Sage ihr nun, dass sie mir helfen soll.»¹⁶ Überraschend antwortet Jesus: «Martha, Martha, du machst dir Sorge und Unruhe um viele Dinge. Weniges aber ist not; Maria nämlich hat das gute Teil erwählt, und das soll nicht von ihr genommen werden.»¹⁷

Hier werden zwei Lebensaspekte einander gegenüber gestellt: Das aktive Leben (*vita activa*) mit der Sorge um das körperliche Wohlergehen, das sich hier in der Gastfreundschaft äussert und das besinnliche Leben (*vita contemplativa*) der Maria, welche Jesus zuhört. Auch Jesus würde wohl zustimmen, dass es ohne körperliches Wohlergehen kein besinnliches Leben geben kann. Und trotzdem kritisiert er die Unruhe von Martha. Ruhe, Zuhören und sich

eine Zeit der Besinnung gönnen ist wichtig. Es ist ein Bild für die Rhythmisierung des Lebens durch Jahreszeiten, Wochen und Tage. Aus rein ökonomischer Sicht gibt es keinen Grund für eine Rhythmisierung, beispielsweise für die Einhaltung des Sonntags. Zum Geldverdienen ist jeder Tag identisch. Für eine *Work – Life – Balance* mit einer spirituellen Dimension sind Unterbrüche, Zeiten der Ruhe, der Meditation und der Pflege von Beziehungen wichtig. So werden die Work-Bereiche relativiert und es kommt zum Ausdruck, dass das Leben nicht für die Arbeit bestimmt ist, sondern, dass die Arbeit dem Leben dienen soll.

Es lohnt sich, gegenüber spiritueller Praxis alle Vorurteile abzulegen. Die einfachste alltägliche Handlung kann eine spirituelle sein. Es geht um erhöhte Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.



3. Die Welt als Haushalt

Spiritualität im Alltag

Wie man seine spirituellen Bedürfnisse gestalten kann ist individuell. Die folgende Liste soll als Anregung dienen.

- Gottesdienste und kirchliche Feiern besuchen.
- Religiöse Orte aufsuchen, Bahnhofskirche, Friedhöfe, Katakomben usw. und ruhig werden und beobachten was geschieht.
- Wenn man davon ausgeht, dass uns unsere Umgebung mitprägt, kann man sich bewusst überlegen, wie man die Wohnung oder das Büro einrichtet.
- Wenn möglich jeden Tag oder jede Woche zur selben Stunde sich Zeit nehmen.
- Irgendwo einen Ort der Ruhe und Besinnung nach eigenen Wünschen mit eigenen Gegenständen einrichten.
- Beten, meditieren und zur Ruhe kommen.
- Visualisieren: Innere Bilder erzeugen oder kommen lassen, betrachten und vielleicht auch verändern.
- Spaziergang, Wanderung oder Lauf in Feld und Wald.
- Sich mit Freunden und Freundinnen zusammentun und eigene oder fremde Texte lesen und darüber reden.
- Feuer machen, Kerzen anzünden.
- Musik machen oder hören; Tanzen; Trommeln ...

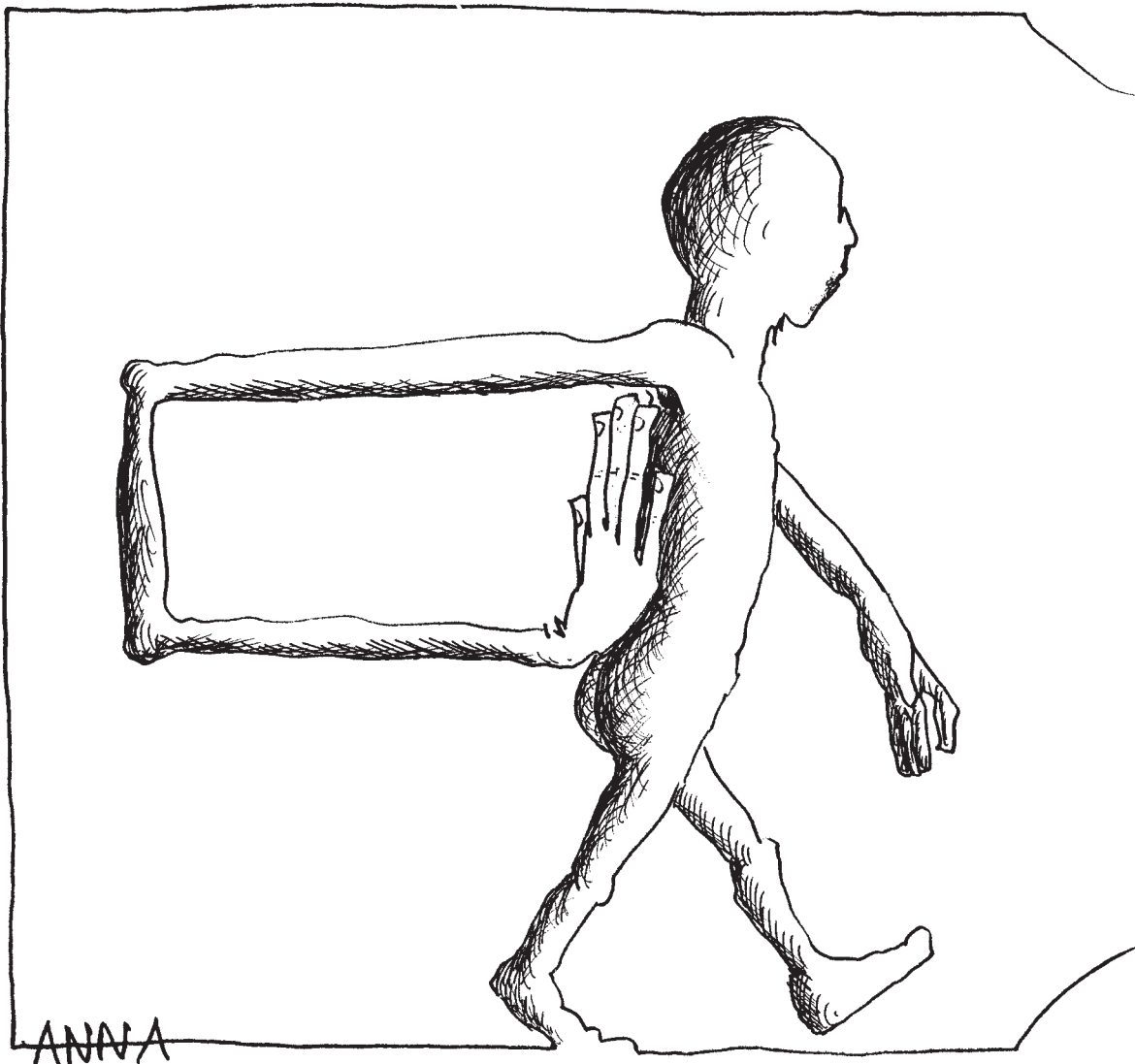
4. Hintergründe

Arbeit zwischen Mühsal und Selbstverwirklichung

Die Diskussion über *Work – Life – Balance* ist ein neues Phänomen. Historisch war Arbeit immer mit dem Leben verbunden. Ein kurzer Rückblick auf die Geschichte der Arbeit in der westlichen Welt soll zeigen, dass die Arbeitsweisen der Gegenwart historisch gewachsen und keineswegs unveränderlich sind.

In der griechisch-römischen Welt hatte die Arbeit einen geringen Stellenwert und war Aufgabe der Sklaven, der Unterschicht und der Frauen. Es bleibt die grosse kulturelle Leistung des Christentums, die Arbeit aus der Verachtung befreit zu haben. Bereits in der hebräischen Bibel (AT) wird Arbeit nicht nur als Übel betrachtet, sondern als not-

wendiges Tun für die Sicherung des Lebensunterhaltes. In der griechischen Bibel (NT) ist Arbeit selbstverständliche Pflicht zur Sicherung des Lebensunterhalts und Sklaverei, Ausbeutung und Faulheit werden kritisiert: «Wenn jemand nicht arbeiten will, soll er auch nicht essen»¹⁸. Arbeit war zu dieser Zeit notwendig, aber nicht wie in der Gegenwart hochstilisiert. «Arbeit ist Dienst im Auftrag Gottes, wobei der Sabbat als korrigierendes Moment gegen eine Überbewertung der Arbeit gilt.»¹⁹ «Um das neutestamentliche Arbeitsethos mit modernen Begriffen auszudrücken: es war ökologisch und solidarisch und frei von Selbstzweck.»²⁰ Arbeit diente der Lebenssicherung, war aber für die Identitätsbildung unwesentlich. Erst die Reformation hat ein neues Kapitel aufgeschlagen. Die Arbeit wird zum Ort, wo der



4. Hintergründe

Ruf Gottes vernommen wird, wodurch sie der Unterordnung unter die geistliche Hierarchisierung durch die Kirche entzogen wurde. Arbeit wird zum Ort der unmittelbaren Verantwortung vor Gott und gewinnt damit seine Würde zurück. Mit der Entstehung der Industriegesellschaft im 19. Jahrhundert entwickelt sich eine sozial benachteiligte Arbeiterschaft. Lange Arbeitszeiten, Kinderarbeit, mangelnde Arbeitssicherheit, keine soziale Absicherungen, minimale Löhne waren verbreitet. Mit der Industrialisierung entstand die Arbeitsteilung und der Arbeiter wurde zum «blossen Zubehör der Maschine» (Karl Marx). Durch die Unterprivilegierung der Arbeiterklasse entstanden politische Gegenbewegungen und wichtige Gesetze zur Sicherheit und Arbeitszeit. Die Verknüpfung von Arbeit und Askese geht auf das protestantische Arbeitsethos zurück, welches Max Weber beschrieben hat. Viel Arbeiten und viel Verdienen wird von Gott belohnt. Gleichzeitig soll man das Leben nicht geniessen und das Verdiente gleich wieder investieren. Diese Verknüpfung von Arbeit und Askese hat nach Max Weber die Dynamik des kapitalistischen Systems angetrieben. Noch heute spüren wir die Auswirkungen davon. Arbeit und die damit verbundene Anerkennung durch Geld und Leistung sind zentral für die Identität einer Person.

Mit der Industrialisierung in der westlichen Welt wurde eine künstliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben gemacht. Das hat dazu geführt, dass Identitäts- und Sinnstiftung verstärkt über die Arbeit geschah. Bei Arbeitslosigkeit fällt der zentrale Bereich der Identitätsstiftung weg und viele Menschen stürzen in Krisen und Depressionen. *Work – Life – Balance* spielt eine grosse Rolle, weil einerseits Arbeit eine zentrale Bedeutung in unserer Gesellschaft hat und andererseits weil viele Menschen ihre Existenz nur mit sehr viel Arbeit sichern können. *Work – Life – Balance* ist also für die Topverdiener und Workaholics, aber noch viel mehr für diejenigen ein Thema, welche auch mit viel Arbeit kaum über die Runden kommen. Nicht zu vergessen sind die grossen Leistungen der unbezahlten Arbeit: Unentgeltliche Haus-, Familien-, Betreuungs- und Vereinsarbeit. Auch für sie ist *Work – Life – Balance* ein Thema. Vielleicht ist es für diese Tätigkeiten noch viel wichtiger, weil die Möglichkeiten der Abgrenzung und finanziellen Kompensation viel schwieriger sind.

Merkmale der gegenwärtigen Arbeitsgesellschaft

Gesellschaftliche Aspekte, wie Arbeitsgesetze, Krippenplätze, Bildungsangebote etc. können wir kaum beeinflussen, obwohl sie unsere *Work – Life – Balance* stark prägen können. Die Wirtschaft mit Firmenkulturen, Lohnsystemen, Teilzeitstellen, Regelung von Überzeiten, Arbeit auf Abruf etc. ist ebenfalls prägend. Gehören wir nicht der privilegierten Klasse an, haben wir auf diese Bereiche kaum Einfluss. Trotzdem ist es sinnvoll bei der Stellensuche nicht nur auf den Lohn, sondern auf die Firmenkultur zu achten. Oft sehen wir uns durch Sachzwänge eingeengt und sehen nicht, was wir ändern könnten. Es ist wertvoll zu erkennen, dass der Lebensstil veränderbar ist und dass z.B. eine Einschränkung materieller Ansprüche die *Work – Life – Balance* massgeblich verbessern kann. Im Folgenden sollen einige Merkmale der gegenwärtigen Arbeitsgesellschaft beschrieben werden.

Beschleunigung

Das Tempo wird in unserer Arbeitswelt immer schneller. «Der Taylorismus, die Gleichschaltung von Arbeit und Uhr zur Maximierung der Effizienz, hat das Leben der Menschen grundlegend verändert. Dank Rationalisierung wurde die Herstellung von Gütern zu immer kleineren Preisen möglich, sodass man sich immer mehr leisten konnte. Die Schattenseite des Konsumwunders: Das Arbeitstempo wurde zum beherrschenden Faktor im Beruf, und die Einstellung, man dürfe Zeit nicht verschwenden, wurde auch auf die Freizeit ausgedehnt.»²¹ Beschleunigung heisst auch, dass die Zeit knapp wird. Gemäss einer deutschen Studie sprechen Topmanager täglich nur gerade 11 Minuten mit ihren Kindern.²² Die Beschleunigung ist nicht in jeder Kultur identisch. Der Psychologieprofessor Robert Levine hat eine Rangliste der schnellsten Gesellschaften erstellt. Er hat in seiner Studie in verschiedenen Ländern drei Aspekte untersucht: die Gehgeschwindigkeit der Menschen auf öffentlichen Plätzen, die Bedienungszeit bei der Post und die Genauigkeit der Uhren. Insgesamt belegt die Schweiz im internationalen Vergleich den Rang eins. Viele Menschen leiden unter dieser Beschleunigung und so gibt es bereits einige Gegenbewegungen: «Slow Life», «Slow Food», «Slow Schooling» etc.²³

4. Hintergründe

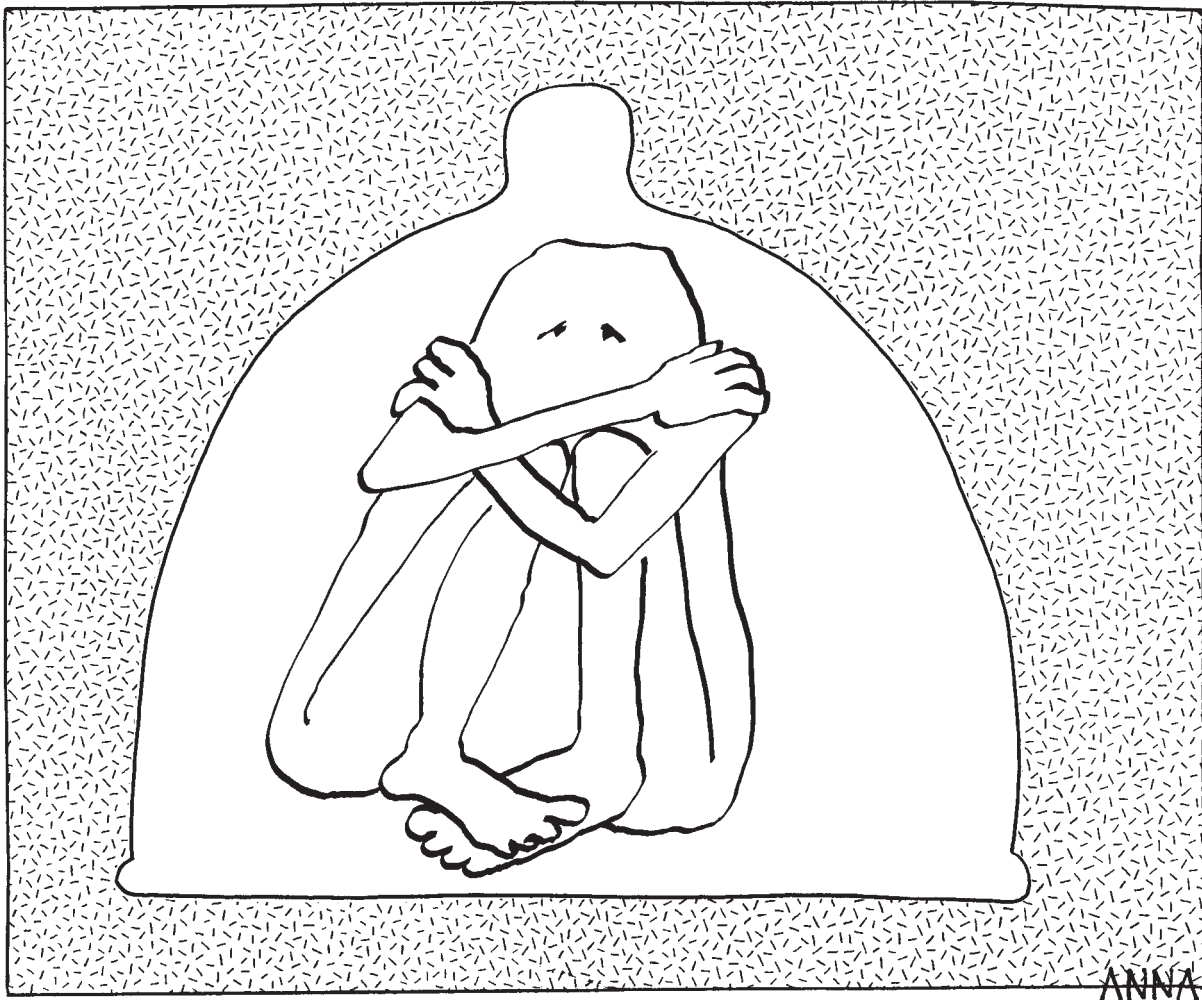
Ende des Ewigkeitswissens

Im Zusammenhang mit der Beschleunigung steht der Trend auf «mehr, schneller, bequemer». Wir wollen die Güter schnell und ohne grosse Anstrengungen zur Hand haben. Das ist nicht nur ökologisch problematisch, sondern hat einen Einfluss auf unser Zeitgefühl. Wir stecken in einer paradoxen Situation: Die Lebenserwartung war noch nie so hoch und gleichzeitig haben wir das Gefühl, etwas zu verpassen. «Die heutige Generation, die zwar älter wird, aber keine Ewigkeit mehr kennt, muss notgedrungen in der kurzen Lebenszeit möglichst viel erreichen!»²⁴ Vielen Menschen mit einem materialistischen Weltbild fehlt ein Ewigkeitswissen, d. h. ein Vertrauen in eine religiöse Geborgenheit, in welcher Verlust, Sterben und Tod gelassen akzeptiert werden können. Ihnen fehlt die Gewissheit, dass das jetzige Leben nur ein Teil ist und dass ein Leben nach

dem Tod auf uns wartet. Auch wenn das jenseitige Leben immer ein Geheimnis bleiben wird, so haben viele Menschen eine Ahnung, welche ihnen hilft, vertrauensvoll und gelassen zu leben.

Flexibilität und Mobilität

Ein weiteres Merkmal der gegenwärtigen Arbeitswelt steht unter dem Begriff der Flexibilität. Oft wird gesagt, dass der Wandel die einzige Konstante in unserer Gesellschaft sei. Für Arbeitnehmende bedeutet das, dass man räumlich und zeitlich flexibel sein muss. Wenn es die Arbeit verlangt, dann muss man für eine gewisse Zeit ins Ausland gehen. Oder wenn die Auftragsbücher voll sind, wird Überzeit erwartet. Flexibilität und Mobilität haben viele positive Aspekte, denn sie bereichern das Leben. Sie können aber auch problematische Auswirkungen für die *Work – Life – Ba-*



4. Hintergründe

lance zeigen. Oft haben ältere und gesundheitlich schwächere Menschen Mühe, mit diesem Trend mitzuhalten.

Job auf Abruf

Gab es früher noch eine Arbeitsstelle fürs Leben, so ist der gegenwärtige Trend «Job auf Abruf». Es gibt keine Arbeitsplatzsicherheit mehr und aus Effizienzgründen, werden Menschen oft nur noch für bestimmte Arbeiten bezahlt. Das verlangt hohe Flexibilität und kann Existenzängste erzeugen. Kann ich genug verdienen? Kann ich mit dem unregelmässigen Rhythmus umgehen? 178 000 Personen haben in der Schweiz 2005 einen Temporärjob angenommen²⁵. Das bedeutet unsichere Arbeitsbedingungen und keine Chance auf Aus- und Weiterbildung. War früher Arbeit ein wesentlicher Teil der Identität und dadurch sinnstiftend, so geht heute diese Dimension verloren.

Globalisierung der Konkurrenzsituationen

Mit der wirtschaftlichen Globalisierung öffnen sich die Grenzen für Waren und Dienstleistungen. Das hat einerseits eine befriedende Wirkung, denn handelnde Länder bekriegen sich nicht und andererseits entsteht ein weltweiter Wettbewerb. Die wirtschaftliche Globalisierung wird von einem Abbau von staatlichen Regulierungen begleitet, was bewirkt, dass die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zunehmend einer internationalen Konkurrenz ausgesetzt sind. Diese Situation wird als naturgegeben betrachtet und wer überleben will, muss sich anpassen, Löhne senken und Arbeitszeiten erhöhen. Oft drohen Unternehmen, dass sie den Standort ins Ausland verlagern, wenn die Arbeitnehmenden sich nicht einschränken und wenn die Standortgemeinde nicht die Unternehmenssteuern senkt. Die Globalisierung der Konkurrenzsituationen bewirkt eine verschärfte Rationalisierung, welche die Schwächsten am meisten trifft. Hans Ruh beschreibt den Vorgang so: «Wir rationalisieren uns zu Tode.»

Nicht vom Brot allein, aber ohne geht's nicht

Genügend Einkommen ist zentral für die *Work – Life – Balance*. In der Schweiz gibt es etwa 250 000 Menschen, die trotz Arbeit nicht genug für ihren Lebensunterhalt verdienen. Caritas hat im Sozialalmanach 2006 beschrieben, dass 1 000 000 Menschen in der Schweiz arm sind. 2003 sind es laut Caritas noch 850 000 Menschen gewesen. Gleichzeitig nehmen die Löhne der Topkader zu und diejenigen der Angestellten stagnieren.

Hatten die grössten Lohnunterschiede zwischen CEO und Angestellten 1950 den Faktor 50, so im Jahr 1999 den Faktor 500. Chefs können also 500-mal mehr verdienen als einfache Angestellte. Das ist insofern für die *Work – Life – Balance* wichtig, als damit eine Entsolidarisierung in der Gesellschaft einhergeht und ein Teil der Menschen so wenig Geld hat, dass ihre Lebensqualität eingeschränkt ist.

Stress kostet

Viele Angestellte empfinden die Ansprüche am Arbeitsplatz als so gross, dass sie von einem Krieg reden. Diese Konflikte kann man aber nicht offen aussprechen und sie wandern nach innen und rütteln an der Identität und der Lebensqualität. Oft ist ein Ausbrennen, ein Burnout, die letzte Station. «Karriere ist Krieg gegen das Leben. (...) Die Konfrontation von Leben und Arbeit ist ein Erbe der Industriekultur. Sie gehört zur untergegangenen Welt der Blöcke: entweder – oder.»²⁶ Es ist eine paradoxe Situation. Historisch gesehen, gab es in der westlichen Welt noch nie so wenig schwere Arbeiten, denn Maschinen bieten vielfältige Erleichterungen. Gleichzeitig sind aber die arbeitsbedingten Gesundheitskosten immens. Das Staatssekretariat für Wirtschaft SECO errechnete die Kosten für Stress auf 4,2 Milliarden Franken jährlich.²⁷

5. Drei Konzeptionen – «Gutes Leben»

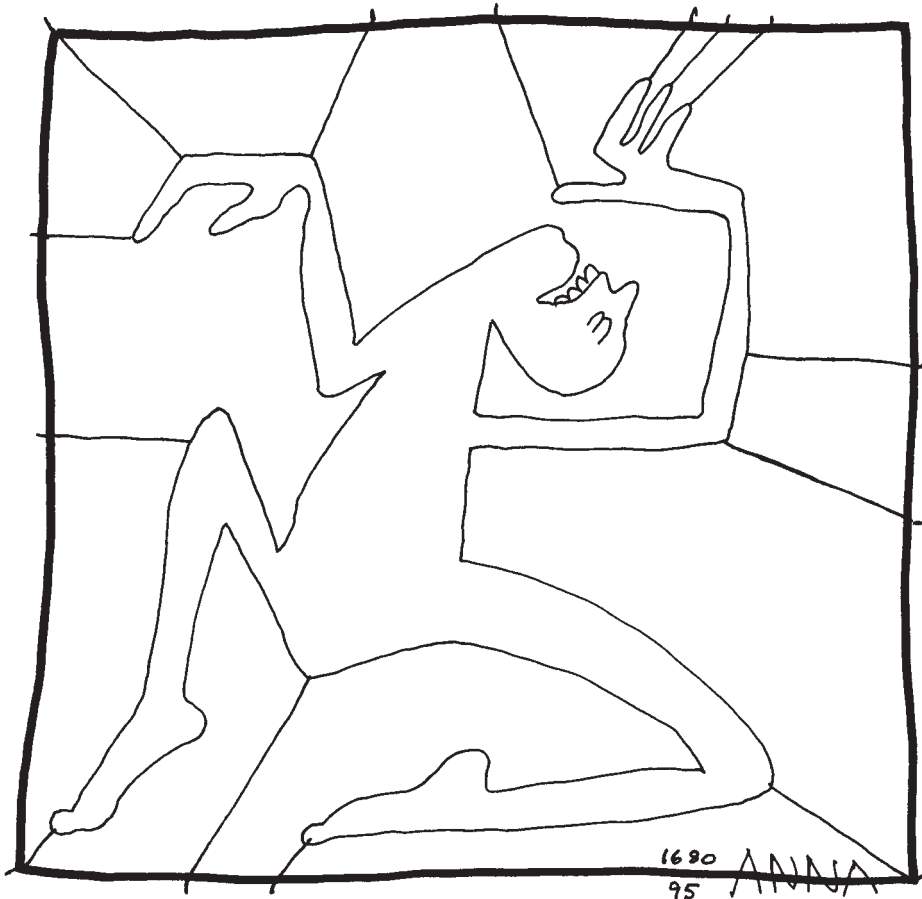
Wenn es um eine *Work – Life – Balance* geht, muss man sich auch die Frage stellen, was denn das Ziel des Lebens ist, denn unter «Leben» kann man sich verschiedenes vorstellen. Die Frage nach dem guten Leben und dem Glück ist alt und es gibt verschiedene Theorien dazu. In der Antike war ein gutes Leben zugleich ein moralisches. Heute ist das getrennt und als gutes Leben kann auch ein Leben gelten, das auf Kosten anderer Menschen oder der Natur geht. Im Folgenden werden drei Konzepte guten Lebens vorgestellt.

Lebensqualität

Mit dem Begriff Lebensqualität kommt zum Ausdruck, dass das Leben nicht nur von materieller Existenzsicherung abhängt, sondern von vielen weiteren Faktoren. Das ist für die Diskussion um die *Work – Life – Balance* wichtig. Denn auf der Seite «Life» muss mehr stehen. Folgende Liste²⁸ bietet sich an:

- Gesundheit
- Persönlichkeitsentfaltung durch Erziehung
- Beschäftigung und Qualität des Arbeitslebens
- Zeit und Freizeit
- Verfügung über Güter und Dienstleistungen
- Umwelt (einschließlich Wohnverhältnisse)
- persönliche Sicherheit und Rechtsstaatlichkeit
- Chancengleichheit und Möglichkeit der aktiven Teilnahme am Leben der Gesellschaft
- gerechte Verteilung
- soziale Sicherheit
- Sinnorientierung
- Gewaltfreiheit und Frieden

Ein Aspekt soll herausgegriffen werden: Sinnorientierung. Sinn weist über das Gewöhnliche hinaus und wir erfahren ihn dann, wenn wir wissen, wofür wir leben und dieses Ziel (weit gehend) selbst bestimmen können. Schwerarbeit, Mühsal und Einschränkungen können wir relativ leicht tragen, wenn wir darin einen Sinn erkennen können.



5. Drei Konzeptionen – «Gutes Leben»

Maslovsche Bedürfnis-Pyramide

Das Leben wird als gut erlebt, wenn die Bedürfnisse befriedigt werden. Ein Blick auf die Bedürfnis-Pyramide zeigt, dass es neben physiologischen auch immaterielle Bedürfnisse gibt, welche wichtig sind.²⁹

Bedürfnis nach:



Der Mensch strebt erst nach höheren Bedürfnissen wenn die niederen erfüllt sind: Zuerst sind physiologische Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Kleidung, Wohnen wichtig, dann Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Wertschätzung und schliesslich Selbstverwirklichung. Bedürfnisse betreffen immer auch andere Menschen und deshalb sind die Bedürfnisse der anderen gleichwertig. Bedürfnisse und gutes Leben dürfen also nicht egoistisch auf Kosten von anderen Menschen heute oder in der Zukunft und auch nicht auf Kosten der Umwelt befriedigt werden.

Philosophie der Lebenskunst

Galt Lebenskunst in der Philosophie lange Zeit als nebensächlich, sind in letzter Zeit eine Reihe von Büchern dazu erschienen. Lebenskunst kann man als die Kunst verstehen, das Leben zu meistern und die verschiedenen Anforderungen im Leben zu vereinbaren.

«Besteht die Lebenskunst darin, sich das Leben leichter zu machen? Vielleicht, mehr noch aber darin, es sich schwe-

rer zu machen. Wozu? Um es sich leichter zu machen. Kann der missliche Umweg nicht ausgelassen werden? Er kann, aber nur um den Preis, die Fülle des Lebens zu verfehlen. Deren Erfahrung scheint daran gebunden zu sein, Schwierigkeiten zu meistern und Herausforderungen zu bestehen.

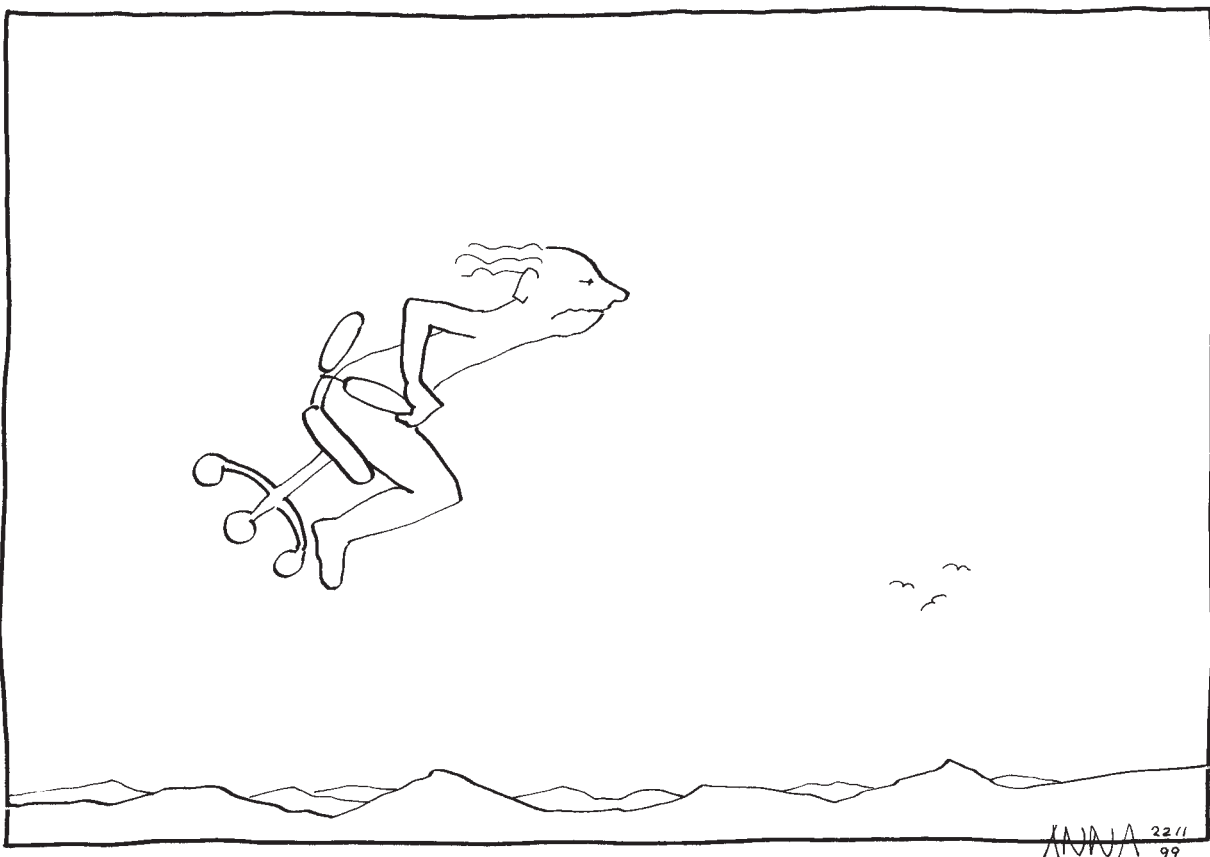
Aber es kommt nicht so sehr darauf an, solchen Behauptungen zu folgen, eher darauf, das Leben selbst zu erproben und eigene Erfahrungen zu sammeln. Im Grunde ist Lebenskunst nämlich etwas sehr Einfaches: Das Leben zu leben und Erfahrungen zu machen. Und über die eine oder andere Erfahrung gelegentlich etwas nachzudenken. In dieser Bereitschaft zum Nachdenken liegt der philosophische Aspekt der Lebenskunst – und zugleich ihre mögliche Verfehlung, denn so gabeln sich die Wege: Manche denken wenig nach und blicken stets nur «nach vorn», Fußballspieler zum Beispiel, mit dem Risiko, dieselben misslichen Erfahrungen immer wieder machen zu müssen. Andere können mit dem Nachdenken kaum noch aufhören, Philosophen zum Beispiel, mit der Gefahr, über all dem Grübeln das Eigentliche zu vergessen: eben zu leben und Erfahrungen zu machen. Irgendwo zwischen Philosoph und Fußballspieler ist der Lebenskünstler angesiedelt, der sich um eine bewusste Lebensführung bemüht, aber der Nachdenklichkeit allein nicht alles zutraut.

Die größte Herausforderung der Lebenskunst besteht darin, in all dem Durcheinander gegensätzlicher und widersprüchlicher Erfahrungen eine Art von Balance zu finden und zu wahren. Lebenskunst ist die Kunst der Balance zwischen Angst und Unerschrockenheit, Beharrlichkeit und Beweglichkeit, Lust und Schmerz, Alleinsein und Zusammensein, Frieden und Krieg, Sinn und Sinnlosigkeit und so vielem mehr. Die Kunst der Balance zielt nicht darauf, die Polarität des Lebens aus der Welt zu schaffen, sondern sie von Grund auf anzuerkennen und mit dem Wechselspiel zwischen den Polen zu leben, und sei es nur in der inneren Haltung, die das «Positive» wie auch das «Negative» zu umgreifen sucht. Nicht dass es eine Norm wäre, die Balance wahren zu müssen. Aber sich auf die Suche nach ihr zu begeben eröffnet einen Weg des Lebens, der als erfüllend erfahren werden kann. Nicht dass in jedem Augenblick die Balance erfahrbar wäre, sehr wohl aber durch die Zeit hindurch, im endlosen Hin und Her der Gefühle, der Erfahrungen und Begegnungen.»³⁰

6. Impulse für Gruppenarbeiten

Bei der Vorbereitung des Gemeindegottesdiensts ist es sinnvoll, einige Sitzungen zu planen und dabei seine eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen. Die untenstehenden Fragen können für solche Sitzungen gebraucht werden. Überlegen Sie sich aber auch eigene Fragen und gehen Sie dabei von ihrem Alltag aus. Nehmen Sie sich die Zeit, die Texte im Anhang zu lesen. Sie können gute Impulse für Diskussionen bieten.

- Was macht Arbeit bzw. Leben gut und erfüllend?
- Was ist mir wichtig? Was würde ich tun, wenn ich nur noch ein Jahr leben könnte?
- Welche Bedeutung hat eine Rhythmisierung des Lebens? Welche die Zeitplanung?
- Wie können sich Arbeit und Leben gegenseitig befruchten? Wie kann man das Leben in die Arbeit zurückholen?
- Was könnte *Work – Life – Balance* für arbeitslose, pensionierte oder kranke Menschen bedeuten?
- Wenn die Welt ein Haushalt ist, wie können darin alle gut leben und Sinn erfahren?
- Wie pflegen Sie Freundschaften, wie pflegen sie ihre Seele?
- *Work – Life – Balance* hat mit Spiritualität zu tun. Was heisst das für Sie?
- Ein Gottesdienst zum Lobe Gottes: Was heisst das für Sie?



7. Checkliste für den Gottesdienst

Mitwirkende

Von der verantwortlichen Person der Kirchenpflege zu erledigen

1. Mitwirkende suchen
2. Weitere Werkhefte bestellen und an Beteiligte weiterreichen
3. Mitwirkende zu einem Einführungsanlass einladen und Verantwortlichkeiten klären
4. An Anerkennung für die Mitwirkenden denken

Zeitplanung

1. Die Kirchenräte der Kantone Aargau und Zürich schlagen den Gemeinden vor, den Gemeindesonntag am ersten Sonntag im September zu feiern. Diese sind jedoch frei, ein anderes Datum zu bestimmen.
2. Termine für Vorbereitungs- und Auswertungstreffen abmachen
3. Termine für Werbe-Publikationen erkunden
4. Fristen für Kontakte zu auswärtigen Mitwirkenden setzen

Absprachen

1. Kontakt zu Organist/-in und evtl. weiteren Musikern oder Chor knüpfen
2. Kontakt zu Sigrist/-in, der/die auch bei der Hauptprobe anwesend sein könnte
3. Pfarramt anfragen: Wer bekommt wann und wie die Informationen für die Abkündigungen und Mitteilungen? Wer legt den Kollektenzweck fest?
4. Personen suchen, die bei möglichem Brunch oder Kinderprogramm mithelfen

Öffentlichkeitsarbeit

1. Flugblatt oder Plakate drucken und verteilen bzw. aushängen
2. Hinweise im Kirchenzettel der Tagespresse, in der Lokalpresse, im Kirchenboten, auf der Homepage der Gemeinde platzieren.
3. Persönliche Einladungen machen

Räume

1. Kirchenraum auch für die Probe reservieren
2. Nebenräume für Nachgespräch, Brunch etc. reservieren

Material

1. Technik bereitstellen und testen (Mikrofone, Licht usw.)
2. Dekorationsmaterial besorgen
3. Evtl. Liedblatt oder Textblatt vorbereiten
4. Kirchenkaffee organisieren

Finanzen

1. Auslagen für Materialien
2. Miete von Zusatzgeräten
3. Honorare für Musiker
4. Kosten für Werbung
5. Kollektenzweck bestimmen

8. Liturgie

Eingangsspiel mit Musik

Begrüßung

Die Begrüßung besteht aus einem Kernsatz aus der Bibel oder einer anderen Quelle, welcher den Einstieg in den Gottesdienst ermöglicht und eine Spur für das Folgende legt. Überleitung zum 1. Lied (RG = Reformiertes Gesangsbuch).

Lied zum Thema Sammlung, Anbetung und Lob:

RG 24, 50, 69, 71, 166, 167, 247, 258

Für die Wahl der Lieder ist es sinnvoll, sich mit der Musikerin oder dem Musiker abzusprechen.

Eingangsgebet

Es geht hier darum, zur Ruhe zu kommen, die vielfältigen Alltagsgeschichten, Sorgen, Freude ruhen zu lassen und sich auf diese Feier einzustimmen.

Lied oder Zwischenspiel

Lieder: RG 530, 534, 579, 580, 663

Lesung

Eines Bibeltextes, einer Geschichte oder eines Gedichtes, um das Thema zu vertiefen.

Predigt

Hier werden die zentralen Gedanken mit Geschichten und

in möglichst bildhafter Sprache vorgetragen. Der Predigtteil kann ganz verschieden gestaltet werden, als Monolog, als Dialog, als szenische Lesung oder auch mit kurzen theatralischen Einlagen. Die Predigt kann auch mit Medien unterstützt werden, Powerpoint, Hellraumprojektor, Dias etc. Wichtig ist, dass die Medien dem Inhalt untergeordnet sind und dass die Technik gut funktioniert.

Abkündigungen

Hier werden die kirchlichen Amtshandlungen der Woche erwähnt. Wichtig ist, dass dies sorgfältig und würdig geschieht.

Fürbitten

Es ist sinnvoll, wenn die Fürbitten einen Bezug zum Thema haben.

Unser Vater

Schlusslied

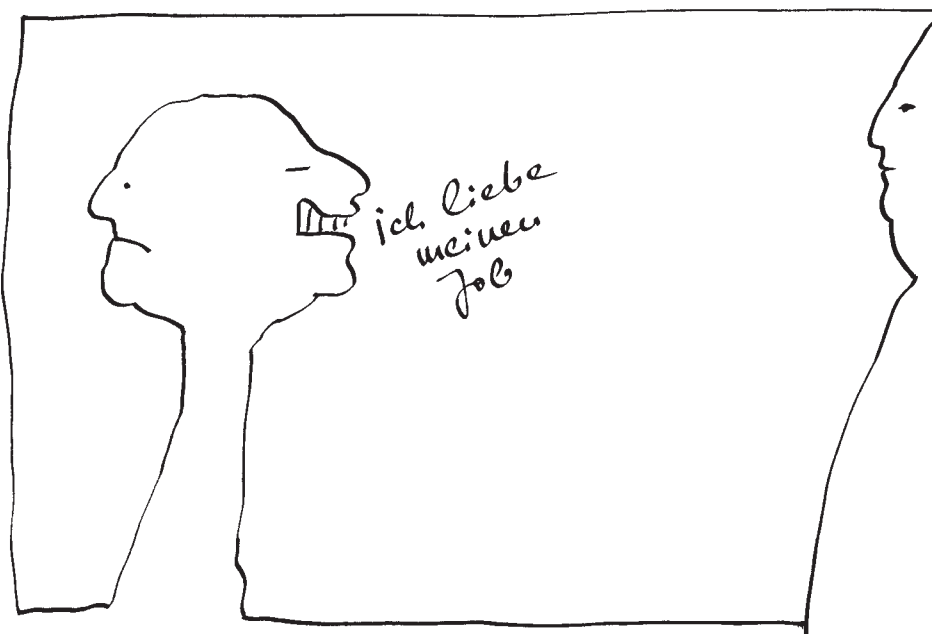
RG: 676, 681, 811, 819, 825, 832, 835, 841

Mitteilungen

Hier wird die Kollekte angesagt, gedankt und auf die folgenden Angebote verwiesen.

Sendung

Segen RG 325–331



ANNA

9. Textsammlung

Stimmen zur Work-Life-Balance

Um aktuelle Aussagen zum Thema zu erhalten, werden ein paar Zitate aus den Interviews des Kaderstellenmarktes der Neuen Züricher Zeitung abgedruckt. Ich habe zudem bei Angestellten einer Bank und eines Industriebetriebes eine nicht repräsentative Umfrage gemacht. Ein kleiner Teil der Aussagen wird hier wiedergegeben. Bei Zitaten ohne Namen wollten die Autoren anonym bleiben.

«NZZ executive»

Die Beilage «NZZ executive» der NZZ am Sonntag mit dem Kaderstellenmarkt bringt jede Woche ein Interview einer Kaderperson. Eine der Frage heisst: «Wie stellen Sie ihre persönliche Work-Life-Balance sicher?» Hier sind einige Antworten zitiert:

- «Zurzeit gar nicht. Sonst über Hand- und Gartenarbeit, Lesen und Auseinandersetzungen mit meinem Mann.» (Carol Franklin Engler, 14./15.1.2006, Nr. 2)
- «Ich bin ein passionierter Marathonläufer und Offroad-Biker und trainiere pro Woche zwei- bis dreimal an der frischen Luft. Zudem gehören die Wochenenden und die Ferien konsequent der Familie und den Freunden.» (Meinrad Fleischmann, 21./22.1.2006, Nr. 3)
- «Indem ich Energie aus allem ziehe, was ich tue, weil ich es gerne tue.» (Katharina Amacker-Amann, 18./19.3.2006, Nr. 11)
- «In der Natur und der Familie – aber meine Frau würde wohl sagen: «Das ist noch verbesserungsfähig.»» (Adolf Ogi, 10./11.6.2006, Nr. 23)
- «Seit ich eine Tochter habe, funktioniert das ganz von alleine.» (Julia Hofmann, 8./9.7.2006, Nr. 27)
- «Indem ich achte, dass es umgekehrt ist: Life-Work-Balance.» (Walter Bosch, 15./16.7.2006, Nr. 28)
- «Meine Familie sorgt glücklicherweise dafür.» (Arno Schenk, 14./15.10.2006, Nr. 41)
- «Gleichrangig mit Dienstterminen: joggen, reiten, rudern – jeden Tag etwas davon. Skifahren im Winter. Kinder und Enkel umarmen.» (Gertrud Höhler, 21./22.10.2006, Nr. 42)
- «Ab und zu nehme ich mir die Freiheit, gegen alle Widerstände nur das zu tun, was ich gerade mag. Ich leiste mir etwa eine Ferienwohnung auf dem Stoons.» (Thomas D. Meyer, 28./29.10.2006, Nr. 43)
- «Relativieren, sich nicht zu ernst nehmen und lachen können.» (Carla Speziali, 11./12.11.2006, Nr. 45)

Bankangestellte und Industrieangestellte

Was brauchen Sie, damit Sie sich bei der Arbeit wohlfühlen?

- «Gutes Umfeld, Platz, Fensterplatz.» «Gutes Arbeitsklima.» «Vertrauen, Kompetenz und Aufgeschlossenheit der Mitarbeiter/Vorgesetzten.» «Zeit für Zwischenmenschliches.»

Was tun Sie, damit Sie das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben erhalten können?

- «Zum Ausgleich bin ich in einem Verein (Guggemusig). Gute Gespräche, aber auch Interessantes (Sendungen/Film) im TV. Ich gehe manchmal an Sportanlässe (Fussball!).» Thomas Iten
- «Genügend Schlaf, gute Terminplanung (Privat und Geschäft), Arbeitszeiten einhalten.» «Sportliche Aktivitäten draussen, Ausflüge mit der Familie, auch mal etwas liegen lassen und später erledigen.» «Strikte Trennung zwischen Arbeit und Leben, keine Vernachlässigung der Arbeit.» Jacqueline Keller, Auszubildende
- «So zu leben, wie es der Körper und die Psyche verlangen.»
- «Möglichst wenig fixe Termine, dafür grosse Spontaneität.» Roger Lehmann
- «Leider sehr wenig, da die Ansprüche am Arbeitsplatz ständig steigen (sprich Ziele) und die Leistungsfähigkeit mit dem Alter abnimmt.» «Sport, sich ab und zu etwas leisten, gesund ernähren, viel diskutieren.» Jacqueline Kaspar
- «Das Schöne im Leben geniessen. Freude haben. Das machen, was ich gerne mache.» «Sich zurücklehnen und über die eigenen Ziele und Wünsche im Leben klar werden.» Marlene Bolliger
- «Grenzen setzen.»
- «Daran arbeiten und zwar bewusst.»
- «Gutes Hobby haben, sich Zeit nehmen für anderen.»

Biblische Texte

- Ex 20,9f.: Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun; aber am siebenten Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht.
- Spr 12,9: Besser gering sein und für sich arbeiten, als vornehm tun und des Brotes ermangeln
- Pr 3,1–8: Alles hat seine Zeit
- Pr 3,12f.: Da merkte ich, dass es unter ihnen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und es gut zu haben im Leben. Dass aber ein Mensch essen und trinken kann und

9. Textsammlung

sich gütlich tun bei all seiner Mühsal, auch das ist eine Gabe Gottes.

- Pr 5,11: Die Arbeit hat einen süssen Schlaf
- Mt 6,26ff.: Seht die Vögel des Himmels an! Sie säen nicht und ernten nicht und sammeln nicht in Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie (doch). Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann durch sein Sorgen zu seiner Lebenslänge eine einzige Elle hinzusetzen? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen! Sie arbeiten nicht und spinnen nicht; etc.
- Mt 10,38f.: Und wer nicht sein Kreuz nimmt und mir nachfolgt, ist meiner nicht wert. Wer sein Leben findet, der wird es verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden.
- Lk 10,38: Martha und Maria
- Kol 3,23: Was immer ihr tut, daran arbeitet von Herzen als für den Herrn und nicht für Menschen.
- 2. Thess 3,10: Wenn jemand nicht arbeiten will, dann soll er nicht essen.

Geschichten

*Frau Holle*³¹

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleissig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die grosse Strasse bei einem Brunnen setzen und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war; da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen, sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: «Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf.» Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte, und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und viele tausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: «Ach, zieh mich raus,

zieh mich raus, sonst verbrenn' ich, ich bin schon längst ausgebacken.» Da trat es herzu und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voller Äpfel und rief ihm zu: «Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif.» Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter. Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so grosse Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: «Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur acht geben, dass du mein Bett gut machst und es fleissig aufschüttelst, dass die Federn fliegen. Dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle.» Weil die Alte so gut zusprach, willigte es ein und gab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig auf, dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gutes Leben bei ihr, kein böses Wort und alle Tage Gesottenes und Gebratenes. Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; obwohl es ihm hier vieltausendmal besser ging als zu Haus. Endlich sagte es zu ihr: «Ich habe den Jammer nach Haus gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen.» Die Frau Holle sagte: «Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen.» Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. «Das sollst du haben, weil du so fleissig gewesen bist», sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus. Und als es in den Hof kam, sass der Hahn auf dem Brunnen und rief:

«Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hie.»

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

9. Textsammlung

Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem grossen Reichtum gekommen war, wollte sie der andern hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen, und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stiess die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam wie die andere auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: «Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn' ich, ich bin schon längst ausgebacken.» Die Faule aber antwortete: «Da hätt' ich Lust, mich schmutzig zu machen», und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: «Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif.» Sie antwortete aber: «Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen», und ging damit weiter. Als sie vor Frau Holles Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren grossen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleissig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon an zu faulenz, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht, wie sich's gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war zufrieden und meinte, nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein grosser Kessel voll Pech ausgeschüttet. «Das ist zur Belohnung deiner Dienste», sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu. Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief:

«Kikeriki, unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hie.»

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, solange sie lebte, nicht abgehen.

Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral Heinrich Böll (1963)³²

An einem Hafen an der westlichen Küste Europas liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist legt eben einen neuen Farbfilm in seinen Fotoapparat, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen, schneeweissen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: klick, und da aller guten Dinge drei sind, und sicher ist, ein drittes Mal: klick. Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet, schläfrig nach seiner Zigarettenschachtel angelt, aber bevor er das Gesuchte gefunden, hat ihm der eifrige Tourist schon eine Schachtel vor die Nase gehalten, ihm die Zigarette nicht gerade in den Mund gesteckt, aber in die Hand gelegt, und ein viertes Klick, das des Feuerzeuges, schliesst die eilfertige Höflichkeit ab. Durch jenes kaum messbare, nie nachweisbare Zuviel an flinker Höflichkeit ist eine gereizte Verlegenheit entstanden, die der Tourist – der Landessprache mächtig – durch ein Gespräch zu überbrücken sucht.

«Sie werden heute einen guten Fang machen.» Kopfschütteln des Fischers.

«Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist.» Kopfnicken des Fischers.

«Sie werden also nicht ausfahren?»

Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen. Gewiss liegt ihm das Wohl des ärmlich gekleideten Menschen am Herzen, nagt an ihm die Trauer über die verpasste Gelegenheit.

«Oh, Sie fühlen sich nicht wohl?»

Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum wahrhaft gesprochenen Wort über. «Ich fühle mich grossartig», sagt er. «Ich habe mich nie besser gefühlt.» Er steht auf, reckt sich, als wollte er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist. «Ich fühle mich phantastisch.»

Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken, die ihm sozusagen das Herz zu sprengen droht: «Aber warum fahren Sie dann nicht aus?»

Die Antwort kommt prompt und knapp. «Weil ich heute morgen schon ausgefahren bin.»

«War der Fang gut?»

«Er war so gut, dass ich nicht noch einmal auszufahren brauche, ich habe vier Hummer in meinen Körben gehabt, fast zwei Dutzend Makrelen gefangen ...»

9. Textsammlung

Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopft dem Touristen beruhigend auf die Schultern. Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als ein Ausdruck zwar unangebrachter, doch rührender Kümmeris.

«Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug», sagt er, um des Fremden Seele zu erleichtern. «Rauchen Sie eine von meinen?»

«Ja, danke.»

Zigaretten werden in Münder gesteckt, ein fünftes Klick, der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen.

«Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen», sagt er, «aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal aus und Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen ... stellen Sie sich das mal vor.»

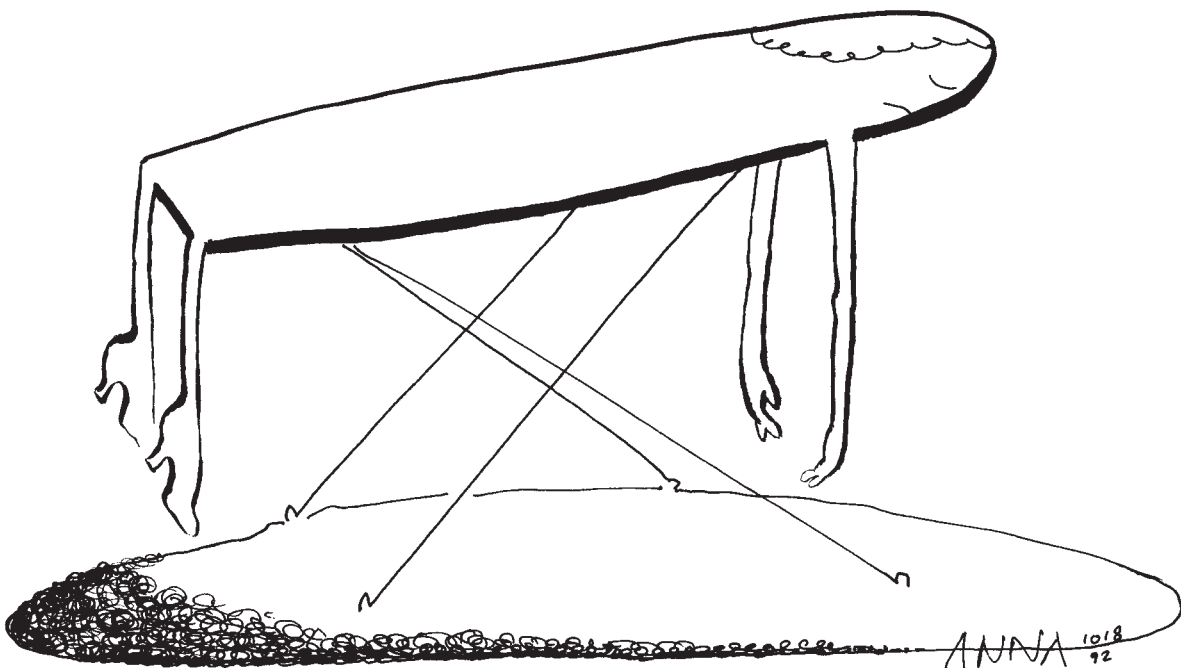
Der Fischer nickt.

«Sie würden», fährt der Tourist fort, «nicht nur heute, sondern morgen, übermorgen, ja, an jedem günstigen Tag

zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren – wissen Sie, was geschehen würde?»

Der Fischer schüttelt den Kopf.

«Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen – eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden ...», die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, «Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rundfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben. Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren – und dann ...», wieder verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen.



9. Textsammlung

«Und dann», sagt er, aber wieder schlägt ihm die Erregung die Sprache. Der Fischer klopft ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat. «Was dann?» fragt er leise.

«Dann», sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, «dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen – und auf das herrliche Meer blicken.»

«Aber das tu ich ja schon jetzt», sagt der Fischer, «ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört.»

Tatsächlich zog der solcherlei belehrte Tourist nachdenklich von dannen, denn früher hatte er auch einmal geglaubt, er arbeite, um eines Tages einmal nicht mehr arbeiten zu müssen, und es blieb keine Spur von Mitleid mit dem ärmlich gekleideten Fischer in ihm zurück, nur ein wenig Neid.

Maria kam gewiss nicht ohne Martha aus³³

Ein Bruder ging zum Berge Sinai, um Abba Sylvanus aufzusuchen. Als er dort die Brüder bei schwerer Arbeit sah, sagte er zu ihm: «Arbeiten sollt ihr nicht für Speise, die vergänglich ist, denn Maria hat den besten Teil erwählt.» Da liess der Weise seine Schüler kommen: «Zacharias, hol dem Bruder ein Buch und bringe ihn in eine leere Zelle.» Als es drei Uhr geworden war, spähte der Bruder zur Tür hinaus, um zu sehen, ob einer ihn zum Mahl rufen werde. Weil aber niemand rief, erhob er sich, ging zu dem Weisen und fragte: «Abba, haben die Brüder heute nichts gegessen?» Der Weise sprach: «Natürlich assen wir.» Der Bruder forschte weiter: «Und weshalb habt ihr mich nicht gerufen?» Der Weise gab zurück: «Du bist ein spirituelles Wesen und auf derartige Speise nicht angewiesen. Aber wir sind Menschen von dieser Erde und müssen essen – und darum arbeiten wir. Du hast in der Tat den besten Teil erwählt, du liest den ganzen Tag und musst keine irdische Nahrung zu dir nehmen.» Als der Bruder dies hörte, zeigte er Reue und sagte: «Vergebt mir, Abba.» Der Weise erwiderte: «Maria kam gewiss nicht ohne Martha aus, und es ist tatsächlich Marthas Hilfe zu danken, wenn Maria gepriesen wird.»

Die Fabel vom Seepferdchen³⁴

Es war einmal ein Seepferdchen, das eines Tages seine sieben Taler nahm und in die Ferne galoppierte, sein Glück zu suchen. Es war noch gar nicht weit gekommen, da traf es einen Aal, der zu ihm sagte: «Psst. Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?» «Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen», antwortete das Seepferdchen stolz. «Da hast du's ja gut getroffen», sagte der Aal, «für vier Taler kannst du diese schnelle Flosse haben, damit kannst du viel schneller vorwärtskommen.» «Ei, das ist ja prima», sagte das Seepferdchen, bezahlte, zog die Flosse an und glitt mit doppelter Geschwindigkeit von dannen.

Bald kam es zu einem Schwamm, der es ansprach: «Psst. Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?»

«Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen», antwortete das Seepferdchen. «Da hast du's ja gut getroffen», sagte der Schwamm, «für ein kleines Trinkgeld überlasse ich dir dieses Boot mit Düsenantrieb; damit könntest du viel schneller reisen.» Da kaufte das Seepferdchen das Boot mit seinem letzten Geld und sauste mit fünffacher Geschwindigkeit durch das Meer. Bald traf es auf einen Haifisch, der zu ihm sagte: «Psst. Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?» «Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen», antwortete das Seepferdchen. «Da hast du's ja gut getroffen. Wenn du diese kleine Abkürzung machen willst», sagte der Haifisch und zeigte auf seinen geöffneten Rachen, «sparst du eine Menge Zeit» «Ei, vielen Dank», sagte das Seepferdchen und sauste in das Innere des Haifisches und wurde dort verschlungen.

Die Moral dieser Geschichte: Wenn man nicht genau weiß, wohin man will, landet man leicht da, wo man gar nicht hin wollte.

Was ist Arbeit?³⁵

Ein Mann kam zur Dombauhütte und fragte drei Steinmetzen, die gerade sehr beschäftigt waren, was sie gerade machen.

Der erste Steinmetz sagte: «Ich behaue Steine.»

Der zweite Steinmetz sagte: «Ich verdiene mein Geld.»

Der dritte Steinmetz sagte: «Ich baue einen Dom.»

9. Textsammlung

Zeit sparen³⁶

«Guten Tag», sagte der kleine Prinz. «Guten Tag», sagte der Händler. Er handelte mit höchst wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken. «Warum verkaufst du das?», sagte der kleine Prinz. «Das ist eine grosse Zeiterparnis», sagte der Händler. «Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.» «Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?» «Man macht damit, was man will...» «Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte», sagte der kleine Prinz, «würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen...»

Übung in Wahrheit³⁷

Ein grosser Lehrer wurde einmal gefragt:

«Machst du ununterbrochen Anstrengungen, dich in der Wahrheit zu üben?»

«Ja, das tue ich.»

«Wie übst du dich selber?»

«Wenn ich hungrig bin esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich.»

«Das tut jeder. Kann man da von jedem sagen, dass er sich übt wie du?»

«Nein.»

«Warum nicht?»

«Weil die andern, wenn sie essen, nicht essen, sondern über die verschiedensten anderen Dinge nachdenken und sich dadurch stören lassen; wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern träumen von tausend und einem Ding. Darum sind sie nicht so wie ich.»

Das Tun sei Nicht-Tun,

Das Geschäft sei Nicht-Geschäft,

Der Genuss sei Nicht-Genuss,

Das Grosse sei Kleines,

Das Viele sei Weniges.

Nicht-Tun, und doch bleibt nichts ungetan.³⁸

Den menschlicheren Teil unseres Wesens zu bilden³⁹

Das Glück kann nicht wie ein mathematischer Lehrsatz bewiesen werden, es muss empfunden werden, wenn es da sein soll. Daher ist es wohl gut, es zuweilen durch den Genuss sinnlicher Freuden von neuem zu beleben; und man müsste wenigstens täglich ein gutes Gedicht lesen, ein schönes Gemälde sehen. Ein sanftes Lied hören – oder ein herzliches Wort mit einem Freund reden, um auch den schöneren, ich möchte sagen, den menschlicheren Teil unseres Wesens zu bilden.

9. Textsammlung

Gedichte

Fernbleiben

Tage ohne das lob gottes
tage ohne den gebrauch der augen
tage ohne anwendung der ohren
tage ohne etwas zu sagen
tage ohne jemand zu berühren

Fernsehen
fernsprechen
fernhören
fernschlafen
fernbeten

*Dorothee Sölle*⁴⁰

hände
wollen zupacken

mehr arbeit
ist es
sie zu falten

Ulrich Liedholz RG 826

Ich schlief und träumte
Das Leben sei Freude

Ich erwachte und sah
Das Leben war Pflicht

Ich handelte und begriff
Die Pflicht ist Freude

*Rabindranath Tagore*⁴¹

Ewigkeitsgewinn

Es gibt einen Zeitgewinn,
der Ewigkeitsverlust ist.
Und es gibt einen Zeitverlust,
der Ewigkeitsgewinn ist.

*Heinrich Spaemann*⁴²

Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen.
Mein sind die Jahre nicht,
die jetzt noch kommen.
Der Augenblick ist mein,
und nehm' ich den in acht,
ist DER mein,
der Zeit und Ewigkeit gemacht.
Andreas Gryphius

Die Zeit

Man kann sie nicht riechen,
man kann sie nicht schmecken,
man kann sie einfach
nirgends entdecken.

Man kann sie vergeuden,
man kann sie vergessen.
Doch was man versäumt hat,
kann man nicht messen.

Man kann sie nicht kaufen,
man kann sie nicht borgen.
Man sucht das Gestern,
schon ist es morgen.

Man kann sie gut nutzen
Und jemand schenken,
und wenn man Zeit hat,
an sie denken.

Gerald Jatzek

Gelassenheit

Seit ich mich der Zeit ergeben,
fühl' ich etwas in mir leben,
warme, wundervolle Ruh'.
Seit ich scherze unumwunden
mit den Tagen, mit den Stunden,
schliessen meine Klagen zu.

Robert Walser

Spielräume

Das Geschirr der Arbeit
wahrlich ablegen.
Nicht auch noch die Freizeit in
den Takt der Arbeit zwingen.
Keine Sonntags-Neurose
heraufbeschwören.
Sie nicht den Apparaten
überantworten.
Spielen.
Sich ergehen.
In Musse gehen.
Sich ausstrecken. Sich hindehnen.
Sich baumeln lassen.
In der Zeit verweilen.
Einfach beieinander sein.
Etwas zubereiten – mal einzeln,
mal gemeinsam.
Heiter speisen.
Sich auf den Arm nehmen.
Sich der Pflicht entledigen.
Die Neigung leben.
Die Neigungen aufeinander
einspielen.
Phantasie schweifen lassen.
Improvisieren.
Narr, Schalk, Clown sein.
Spontan wach sein.
Zuspringen können.
Sich einem andren Menschen
ganz und
gesammelt zuwenden.
Trödeln.
Sich an buntem Plunder ergötzen.
Träume wie Luftballons hochsteigen
lassen.
Augenblicke auskosten.
*Wolfgang Dietrich*⁴³

9. Textsammlung

Es muss immer etwas geschehen,
damit nicht geschieht,
was am meisten zu fürchten ist:
dass einmal nichts geschieht.

Dass etwa Stille eintritt,
Schweigen, oder ein Wort,
dem wir nicht gewachsen sind.
*Lothar Zenetti*⁴⁴

der arbeiter
der
mit dem
krummen rücken
(denk ich)

buckelig
von den gewichten
die er sich auflud

seiner
verkrüppelung wegen
invalide
geschrieben

seiner
unverkrüppelten
reden wegen
zum schweigen gebracht

arbeitet weiter
mit uns
am aufrechten gang
*Kurt Marti*⁴⁵

als sie mit zwanzig
ein kind erwartete
wurde ihr heirat
befohlen

als sie geheiratet hatte
wurde ihr verzicht
auf alle studienpläne
befohlen

als sie mit dreissig
noch unternehmenslust zeigte
wurde ihr dienst im haus
befohlen

als sie mit vierzig
noch einmal zu leben versuchte
wurde ihr anstand und tugend
befohlen

als sie mit fünfzig
verbraucht und enttäuscht war
zog ihr mann
zu einer jüngeren frau

liebe gemeinde
wir befehlen zu viel
wir gehorchen zu viel
wir leben zu wenig
*Kurt Marti*⁴⁶

Nicht müde werden,
sondern dem Wunder leise,
wie einem Vogel die Hand hinhalten.
Hilde Domin

Gebete und Segen

Nimm dir Zeit

Nimm dir Zeit zum Arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit zum Denken,
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit zum Spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit zum Lesen,
es ist der Brunnen der Weisheit.
Nimm dir Zeit zum Träumen,
es bringt dich den Sternen näher.
Nimm dir Zeit zum Lachen,
es ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit, freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glück.
Nimm dir Zeit zum Lieben,
es ist der wahre Reichtum des
Lebens.⁴⁷

9. Textsammlung

Zeit für mich

Ich muss mich erst hinsetzen,
HERR,
ich bin noch nicht da.
Ich bin noch draussen.
Ich bin noch völlig aussen.

Schön,
die Blumen da vorn.
Die sind da.
Einfach da.

Flammen auf den Kerzen,
auch da.
Schön.

So da sein,
einfach so da sein,
ist richtig,
HERR.

HERR,
ich glaube:
ich bin nun da,
völlig da,
vor dir.
Von innen heraus
Da.
Ich.

Die andern auch.
Sind auch da.
Sicher, HERR.
Gott sei Dank,
die sind auch da.
Wir sind alle da.
Aber zunächst scheint mir,
ich bin ganz allein auf der Welt.

Vor dir.
Silja Walter⁴⁸

Gott, schenke mir Gelassenheit,
das hinzunehmen, was ich nicht
ändern kann,
Mut, das zu ändern, was ich ändern
kann,
und Weisheit, das eine vom andern zu
unterscheiden.

Reinhold Niebuhr RG 844

Wir leben von dir
Von dem was du uns gibst
Von dem was du uns sagst
Von dem was du uns tust
Davon dass du uns liebst:
Gott!

Lothar Zenetti RG 567

Hier bin ich,
Gott, vor dir.
So wie ich bin.
Ich öffne mich deiner Nähe.
Deine Lebenskraft fliesst in mir,
mein Atem,
der trägt und weitet ...

Lass Ruhe in mich einkehren ...

*Andrea Felsenstein-Rossberg
RG 164*

Guter Gott,
ich danke dir für die vergangene
Nacht
und für diesen neuen Tag.
Ich bin froh, dass ich ihn mit dir be-
ginnen kann.
Viele Aufgaben türmen sich vor mir.
Bin ich allem gewachsen, was heute
auf mich zukommt?
Statt mich in Zweifeln zu verlieren,
bitte ich dich um deinen heiligen
Geist.

Gott,
sei gegenwärtig in meinem Leben
und leite heute meine Schritte.

Elisabeth Strübin 1998

Herr, mein Gott
es gibt Tage,
an denen alles versandet ist:
die Freude,
die Hoffnung,
der Glaube,
der Mut.

Es gibt Tage,
an denen ich meine Lasten
nicht mehr zu tragen vermag:
meine Krankheit, meine Einsamkeit,
meine ungelösten Fragen,
mein Versagen.

Herr, mein Gott, lass mich an solchen
Tagen erfahren,
dass ich nicht allein bin,
dass ich nicht durchhalten muss
aus eigener Kraft,
dass du mitten in der Wüste
einen Brunnen schenkst
und meinen übergrossen Durst stillst.

Lass mich erfahren,
dass du alles hast und bist,
dessen ich bedarf.
Lass mich glauben, dass du meine
Wüste
in fruchtbares Land
verwandeln kannst.

Sabine Naegeli RG 721

10. Links

Herr, ich danke dir für diesen neuen Tag.

Hilf mir, deinen Willen zu erkennen und zu tun.

Gib mir Kraft für die Aufgaben, die mir gestellt sind: ...

persönliche Anliegen

Gib mir Mut für Schritte, die ich tun muss: ...

Gib mir Liebe zu den Menschen, die mir begegnen: ...

Lass mich erfahren, dass du mir nahe bist in allem, was heute geschieht.

Liturgiekommission RG 582

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist:

einfach, leichtfüssig, zart.

Haltet Ausschau nach der Liebe.

Gottes Geist geleite euch.

*Ökumenische Versammlung
von Canberra 1991 RG 331*

www.arbeitsmedizin.ch
www.childcare.ch
www.familienmanagement.ch
www.familienplattform.ch
www.frauenunternehmen.ch
www.stressnostress.ch
www.swissburnout.ch
www.timeout-statt-burnout.ch
www.worklife.ch

Anmerkungen

- ¹ Doris Leuthard (Bundesrätin) in: KMU-Handbuch Beruf und Familie. Massnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in kleinen und mittleren Unternehmen. Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Bern 2007. Gratis zu beziehen bei <http://www.seco.admin.ch/themen/00385/02021/index.html?lang=de>
- ² NZZ executive, Stellenanzeiger der NZZ am Sonntag (NZZaS) 12./13.8.2006, Nr. 32
- ³ Tages Anzeiger 19.12.2006
- ⁴ NZZaS 5./6.2.2006, Nr. 5
- ⁵ Vgl. Ina Praetorius: Die Welt: Ein Haushalt. Texte zur theologisch-politischen Neuorientierung. Mainz 2002
- ⁶ Ina Praetorius: Die Welt als Haushalt. Plädoyer für eine postpatriarchale Symbolik des Zusammenlebens in: Stimmen der Zeit. Heft 11. München November 2006
- ⁷ Gertrud Höhler: Die Sinn-Macher. Wer siegen will, muss führen. Berlin 2006. S. 290
- ⁸ Höhler S. 291
- ⁹ Hans Ruh, Thomas Gröbly: Die Zukunft ist ethisch – oder gar nicht. Wege zu einer gelingenden Gesellschaft. Frauenfeld 2006. S. 219
- ¹⁰ NZZaS: Ansgar Gmür 13./14.5.2006, Nr. 19
- ¹¹ Ex 20,9f
- ¹² 5. Mose 8,3
- ¹³ Eicher, Peter (Hg.): Neues Handbuch Theologische Grundbegriffe. München 2005. Bd. 4, S. 179f.
- ¹⁴ Ebd. S. 188
- ¹⁵ Joh 3,8
- ¹⁶ Lk 10,40
- ¹⁷ Lk 10,41f.
- ¹⁸ 2. Thess 3,10
- ¹⁹ Ruh/Gröbly S. 195
- ²⁰ Ruh/Gröbly S. 196
- ²¹ Walter Jäggi in: Tages Anzeiger 28.9.2006
- ²² Franziska Bischof-Jäggi: Match! Warum *Work – Life – Balance* Erfolgt bringt. Zürich 2005. S. 112
- ²³ Robert Levine: Eine Landkarte der Zeit. München 1999
- ²⁴ Ruh/Gröbly S. 78
- ²⁵ Vgl. Wochenzeitung WoZ 21.9.2006
- ²⁶ Höhler S. 286f.
- ²⁷ Vgl. <http://www.seco-admin.ch>
- ²⁸ Ruh/Gröbly S. 15
- ²⁹ Vgl. Marcus Düwell (Hg.u.a.): Handbuch Ethik. Stuttgart 2002. S. 309
- ³⁰ Wilhelm Schmid: Die Kunst der Balance. Frankfurt a/M 2005. S. 9f.
- ³¹ Märchen der Brüder Grimm: Zürich 1984. S. 62ff.
- ³² Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral. Köln 1994
- ³³ Yushi Nomura in: Ulrich Kabitz: Die heilsame Reise. München 1989. S. 144
- ³⁴ Übersetzt von Helga Monzen/Hermann Redemacher in: Mager, Robert E.: Lernziele und programmierter Unterricht. Weinheim 1965, S. 17
- ³⁵ Harald Herrmann (u.a.): Ethik 9 – Realschule. Lern- und Arbeitsbuch für den Ethikunterricht. Bühl 1998. S. 158
- ³⁶ Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz. Zürich 2000. S. 74
- ³⁷ Hubert Halfas: Der Sprung in den Brunnen. Düsseldorf 1987. S. 27
- ³⁸ Halfas S. 28
- ³⁹ Heinrich von Kleist an Ulrike von Kleist in: Stephan Ernst (u.a.): Grundkurs christliche Ethik. München 1998. S. 175
- ⁴⁰ In: verrückt nach licht, gedichte. Berlin 1984. S. 18
- ⁴¹ In: Stephan Ernst (u.a.): Grundkurs christliche Ethik. München 1998. S. 174
- ⁴² In: Zeit-Balance. Welttag des Friedens 2003. Verein Friedensdorf Broc FR
- ⁴³ Stephan Ernst (u.a.): Grundkurs christliche Ethik. München 1998. S. 153
- ⁴⁴ Lothar Zenetti: Die wunderbare Zeitvermehrung. München 1994. S. 41
- ⁴⁵ Kurt Marti: Namenszug mit Mond. Zürich 1996. S. 51
- ⁴⁶ Marti S. 131
- ⁴⁷ Nach einem alten irischen Gebet
- ⁴⁸ Silja Walter in: Zeit-Balance.

Gras

wer hört das gras?

ich nicht

wie's wächst

man säh's

hätte

man zeit

doch wer

hat schon

zeit?

das gras