

„Das hält keiner bis zur Rente durch!“

Letztens bei Thalia bin ich beim Stöbern genau über diesen Buchtitel gestolpert: "Das hält keiner bis zur Rente durch!" Erst kurz vorher habe ich mich mit Freunden darüber unterhalten - verbunden mit etlichen Klagen über unseren stressigen Alltag.

Ich war neugierig und habe das Buch gekauft. Es beschreibt sehr eindrücklich wie sich Arbeitsbedingungen seit Jahren zuspitzen und benennt die größten Stresstreiber: Sorge um den Arbeitsplatz, mangelnde Wertschätzung durch Vorgesetzte, Kollegen oder Kunden, Multitasking, ständiger Termindruck, permanenter Leistungsdruck.

Dass Arbeit stressig sein kann, ist ja kein neuzeitliches Phänomen. Auch in der Bibel wird es zu einem Thema. Sie kennen die Geschichte von Maria und Marta: Jesus kommt zu Besuch. Maria setzt sich zu ihm und hört ihm zu. Marta hingegen tut und macht und schafft. Sie beschwert sich bei Jesus: „Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die *ganze* Arbeit mir allein überlässt?“ Ähnliches kenne

ich auch von mir selbst: „Wenn *ich* das nicht mache, dann tut es keiner.“ Beliebt bei meinen Kindern ist auch: „*Immer* muss ich *alles* alleine machen.“

Einen stressigen Alltag zu haben - Normalität. Über unser gehetztes Lebensgefühl zu reden - gehört schon fast zum guten Ton. Stresstalk statt Smalltalk.

Nur, warum tun wir uns diesen Stress an?

Der Neurologe Viktor Frankl sagte einmal sinngemäß: Das Leben wird einem Menschen um so sinnvoller erscheinen, wenn er weiß, was er tun kann und wozu er es tut .

Also - eine Aufgabe kann sinnerfüllend sein, ja, unsere Arbeit kann unserem Leben Sinn geben. In unserer modernen Arbeitswelt ist genau diese Erkenntnis angekommen: Wir möchten uns selbst verwirklichen, möchten authentisch sein, mit Herzblut uns engagieren für etwas, das wir uns *selbst ausgesucht* haben, wir fühlen uns verantwortlich für das Gelingen, machen freiwillig Überstunden – Ein Wirtschaftsmagazin titelte mal: „*Darf ich noch ein Stündchen, Chef?*“

Nur - wenn wir tatsächlich *so gerne* arbeiten, warum leiden immer mehr Menschen unter dem Druck ihrer Aufgaben? Denn Fakt ist, Dauerstress macht krank: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlafstörungen, Sexualstörungen Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, , Tinnitus, Übergewicht... Kommt Ihnen davon etwas bekannt vor? Oder anders gefragt mit der Titelgeschichte der ZEIT: „Noch jemand ohne Burnout“?

*Warum* nur sind wir so gestresst?

Neben dem stetig steigenden Druck von außen, gibt es auch den Druck, den wir uns selbst machen: Denn wir wollen *individuell* sein, *frei* sein und uns *selbst verwirklichen*. Aber diese moderne Freiheit kann umschlagen in einen Zwang - nach Perfektion: Sind alle Möglichkeiten ausgeschöpft? Was kann noch optimiert werden: im Beruf, in der Partnerschaft, Freizeit, Kindererziehung – alles, nur kein Mittelmaß.

Oder halten Sie es eher wie die Kölner Karnevalisten, die noch vor zwei Wochen gesungen haben: "Wie

gut, dass ich nicht evangelisch bin, die haben doch nix anderes als Arbeit im Sinn."

Ich bin überzeugt, das Hamsterrad, in dem wir stecken, wird sich *noch* schneller drehen - wenn wir es nicht anhalten. Achtsam mit uns selbst sind. Belastungsgrenzen wahrzunehmen. Ernstnehmen. Für mich ist das ein Lernprozess - und nicht nur unter "diesen Umständen". Ich merke, nur wenn ich Entlastung erfahre, kann ich auch wieder Belastungen gut aushalten.

Sonst hält das wirklich keiner bis zur Rente durch.

Erinnern Sie sich noch an Maria und Marta? Maria hat entschieden, die Arbeit mal liegen zu lassen, innezuhalten, zuzuhören. Jesus sagt zu Marta: „Du machst dir viele Sorgen und Mühen.“ Vielleicht würde Jesus heute zu ihr sagen: „Mach dich nicht verrückt! Setz dich zu uns, gönne dir eine Pause und Mädchen, halt mal die Füße still.“

Und diesem Sinne: Halten Sie durch – aber vor allem: halten Sie auch mal inne!