

## **ARBEIT – Gelderwerb und/oder Lebenssinn? Work-Life-Balance**

In seiner 1400jährigen Geschichte hat die Regel des hl. Benedikt das Mönchsleben grundlegend geordnet, und viele Menschen inspiriert ein spirituelles Leben zu führen

Wer kennt nicht den Spruch „Ora et labora!“ Bete und arbeite!

Vollständig lautet die Regel „Ora et labora et lege!“ Bete und arbeite und lies!“

Heute wird die der Regel zugrundeliegende Ausgewogenheit zwischen sinnvoller Arbeit und Müßiggang (gilt als Feind der Seele) und dem Gebet verstanden. Weiters verbindet Benedikt die Arbeit mit der täglichen Lesung, und strukturiert einen klaren Arbeitsalltag.

Für ihn ist das Wichtigste das rechte Maß: neben dem zölibatären Leben gibt es eine einfache Ernährung -auf das Fleisch vierfüßiger Tier wird verzichtet, eine gekochte Hauptmahlzeit am Tag,

Feste Zeiten für Gebet, Schriftlesung, Arbeit und Schlaf.

Dieses Konzept wird heute von manchen Autoren auch als Maßstab für intelligentes Wirtschaften konzipiert (Buch von Anselm Bilgris „Finde das rechte Mass“ oder Baldur Kirchner „Benedikt für Manager“). Die Regel des hl. Benedikt gilt seit Jahrhunderten als Erfolgskonzept.

Die Klöster Europas waren nicht nur spirituelle Kraftorte sondern auch Stätten der Bildung, der Wissenschaft, der Land-und Forstwirtschaft, der Klostermedizin und Kräuterheilkunde.

Was sagt uns das Heute?

Es scheint alles dem Fortschritt unterworfen zu sein, die Arbeit gibt den Rhythmus vor. Es ist schwer sich diesem Prinzip zu entziehen.

Wenn Arbeit als einziger Lebenssinn erlebt wird kommt es zum Burnout, zum Pensionsschock..

Alles braucht Nahrung: Körper, Geist und Seele

„LABORA“-Arbeite! Der Körper braucht das rechte Mass, im Essen und im Trinken, fixe Essenszeiten.

Es braucht auch körperliche Arbeit, Bewegung

„LEGE“-lies! Der Geist benötigt Wissen um in dieser Welt mitgestalten zu können : es braucht Fortbildung, nicht nur berufliche, auch religiöse!

„ORA“-Bete! Suchen wir Zeiten der Stille um unsere innere Stimme wahrnehmen zu können die uns leiten will? Gnädig zu sich selbst sein. Sich täglich bewusst Zeit schenken.

Fixe Gebetszeiten bzw. Meditation als „Atempausen im Alltag“ und Augenblicke der Selbstbesinnung.

Nur wenn ich mich mit mir --und für den religiösen Menschen gilt auch mit Gott/ den guten Kräften des Universums verbunden fühle – kann ich mich auch mit anderen verbinden.

Religiöse Traditionen geben dem Menschen einen Raster von Rhythmen und Ritualen der das Arbeitsleben des Menschen nicht auf den bloßen Broterwerb beschränkt.

Der Sonntag als Tag der Ruhe, des Familienlebens, der Gemeinschaft., des Feierns.

Dr.med. Elisabeth / Johannes Mikl (Schmuckerau – Domgemeinde Wr. Neustadt)