Kirche im hr

11.07.2022 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Pia Arnold-Rammé,
Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

# Work-Life-Balance ist wichtig

Vor einiger Zeit war ich in Schottland im Urlaub. Beim Wandern stieß ich immer wieder auf Denkmäler, meistens von schottischen Freiheitskämpfern. Mit der Zeit kannte man schon die Namen. Dann aber tauchte eines Tages ein Denkmal für Alexander Murray auf. Wer ist das nun wieder? Er ist offensichtlich auch in Schottland nicht so bekannt, denn eine Infotafel gab Auskunft: Er lebte in dieser kargen und armen Gegend Schottlands vor fast 200 Jahren als Schafhirte.

## Der Junge ist richtig klug

Aber bald erkannte man: Der Junge ist richtig klug! Deshalb durfte er auf eine höhere Schule gehen, auch ohne reich zu sein. Und dann hat er es sogar bis zum Professor gebracht. Doch das war er nur ein Jahr, denn dann ist er gestorben. Er wurde nur 37 Jahre alt. Irgendwie traurig, finde ich. Ich recherchiere im Internet und dort erfahre ich: Er ist an einer Lungenentzündung gestorben. Er war schon krank und hat trotzdem weiter gearbeitet. Und das hat er dann nicht überlebt.

## Arbeit kann auch krank machen

Auch vor 200 Jahren gab es also schon Menschen, denen die Arbeit, die Karriere alles bedeutet. So jedenfalls wirkt es auf mich. Und ich finde das Denkmal

richtig gut. Es erinnert mich daran, dass Arbeit nicht alles im Leben ist. Und dass Arbeit auch krank machen kann. Nun habe ich das Denkmal im Urlaub gefunden, beim Wandern. Da sind solche Erkenntnisse natürlich einfach. Sie auch im Alltag umzusetzen, fällt da viel schwerer.

Gib auf dich acht!

Eigentlich bräuchte ich so ein Denkmal in meinem Büro. Das könnte mich immer daran erinnern: Gib auf dich acht! Arbeite, aber lege auch Pause ein. Und wenn du krank bist, bleibe zuhause und kuriere dich aus. Arbeit ist nicht alles, und Gesundheit ist wertvoll und wichtig. Das könnte helfen, auch im Alltag Auszeiten zu nehmen und es mit der Arbeit nicht zu übertreiben.