

28.04.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Arbeiten wir zu wenig?

Moderator/in: So viele Hessen haben mitgemacht, haben sich angemeldet beim Meinungsbarometer. Wir wollten von Euch wissen: Zwischen Beruf und Arbeit - Arbeiten wir zu wenig? Alex Becker, du arbeitest als Seelsorgerin in der katholischen Kirche. Wie siehst du das?

Alex: Ich mache meine Arbeit wirklich gern. Das ist nicht selbstverständlich und das macht mir vieles leichter, z.B. wenn ich am Wochenende arbeiten muss. Aber mein Beruf hat auch mit Berufung zu tun und das macht manchmal auch Druck. Kann ich Feierabend machen, wenn jemand kommt und ein Gespräch will?

Moderator/in: Ich vermute mal, dann nimmst du dir Zeit.

Alex: Na klar. Aber ich kenn auch meine Grenzen. Ich kannte Kollegen, für die war ihr Job alles. Überstunden? Kein Problem. Noch eine zusätzliche Aufgabe? Kein Problem. Aber für mich war immer klar: Das will ich so nicht. Schon die Schöpfungsgeschichte in der Bibel zeigt mir: Arbeit ist wichtig und es gibt sogar den Auftrag Gottes, die Erde zu bebauen und bewahren. Aber da steht genauso: Pausen sind wichtig, es gibt einen Tag in der Woche für die Ruhe.

Moderator/in: Also kennt schon die Bibel eine work-life-balance.

Alex: Ja. Die Bibel kennt den Wert von Arbeit, fordert schon auch Einsatz. Aber die wichtigste Zusage ist: Du musst dich nicht durch deine Arbeit beweisen. Du bist schon wertvoll, weil du ein Kind Gottes bist, weil er Dich in dieser Welt haben will. Diese Zusage hilft mir, wenn's mal wieder anstrengend wird bei der Arbeit.