



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. Mai 2009

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Lebensmut

I

Was war das früher so einfach. Wenigstens in der Fernsehwerbung. Als ich klein war, gab es so Spots wie „Drei Dinge braucht der Mann: Feuer, Pfeife, Stanwell“, eben Dinge, um sich nach einem harten Arbeitstag zu erholen. Während die Frauen für die Familie zuständig waren. Die Werbung hat damals an ihr Gewissen appelliert, weil die Wäsche nicht weich genug gespült war. Die Dinge, die sie brauchte, waren scheinbar einfach: Putzmittel und Elektrogeräte.

Die Welt war eben sauber aufgeteilt. Die Frauen sorgten für den Haushalt und die Männer machten die Arbeit draußen.

Heute sehe ich dagegen eine Werbung, in der eine Frau nur zwischen ihrem Zuhause und der Arbeit mal Zeit hat, um sich zu entspannen. Sie sitzt im schicken Auto, ganz allein, unterwegs auf baumbestandenen Alleen, auf denen natürlich kein Berufsverkehrsstau das sanfte Dahingleiten bremst.

Die Botschaft: Die Familie belastet und die Arbeit stresst. Dazwischen gibt es nur eine kleine Auszeit, in der man allein für sich ist, in der einen niemand stört, in der man sich erholen kann.

Genau diese Situation kenne ich. Die Balance zwischen Beruf und Familie zu halten fällt mir nicht immer leicht. Man hetzt durch den Tag und sucht sich die kleinen Auszeiten, wo man einfach mal für sich alleine sein kann. Für mich nicht beim Autofahren, sondern morgens vor der Arbeit beim kurzen Spaziergang mit unserem Hund.

Dann sehe ich, wie dieses Lebewesen sich freut, dass es nun nach draußen geht. Ich selbst spüre das Wetter, sehe den Himmel und komme in Bewegung. Danach kann ganz frisch die Arbeit losgehen.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. Mai 2009

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Eine eigene Familie zu gründen wünschen sich die meisten Menschen. Familie hat einen hohen Stellenwert. Die Bibel sagt, dass Kinder und Eltern zusammen gehören, durch das Band der Tradition verbunden sind.

Andererseits: Seit Menschengedenken muss man auch arbeiten, um sein Leben zu unterhalten. Aber Arbeit ist noch mehr als Gelderwerb, so wie Martin Luther es mal gesagt hat: Sein Können entwickeln, seine Begabungen entfalten, im Beruf seine Berufung entdecken – das erfüllt einen mit Zufriedenheit und stärkt die Selbstachtung.

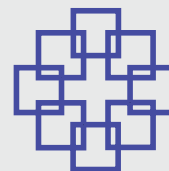
Heute gerät bei vielen die Balance von Familie und Beruf in eine Schiefelage.

Die berufliche Seite fordert immer mehr Zeit und Kraft. Andererseits entdecken viele, die Familie neu für sich: als Rückhalt, Zusammenhalt, Liebe. Beides braucht Zeit. Beides kostet auch Kraft. Wie kann man das für sich in eine Balance bringen, ohne sich dabei zu verlieren, selbst auf der Strecke zu bleiben?

II

Freunde von mir, und beinahe gleich alt, sind beide Vollzeit berufstätig. Die beiden haben zwei Kinder und keiner von beiden kann abends nach der Arbeit einfach die Füße hochlegen. Einer hetzt immer nach Hause, um die Kinder zu transportieren, früher war es das Abholen aus dem Kindergarten, jetzt sind es die Sporttrainings, der Musikunterricht, die Übernachtung bei Freunden. Dann sind da die Besuche beim Hautarzt wegen der Allergiebehandlung, beim Kieferorthopäden wegen der Zahnspangen.

Auch wenn sie eine Putzhilfe beschäftigen und im Notfall die Oma kommt, um die Kinder zu beaufsichtigen, bleibt die Alltagsorganisation eine Herausforderung.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. Mai 2009

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Wer kennt das nicht: Auch bei der Familienarbeit und Hausarbeit gibt es Zeitdruck. Die ständige Routine ist auch nicht immer lustig, geputzt und gekocht werden muss immer wieder. Eine Untersuchung belegt, dass Menschen bei ihrer Arbeit daheim ähnlichen Belastungen ausgesetzt sind wie in anderen Berufen.

Das gilt auch für meine Freundin und ihren Mann. Sie lieben ihren Beruf und sind beide glücklich über ihre Familie. Aber es gibt Augenblicke und Tage, da wird es ihnen einfach zu viel. Da machen beide eben, was gemacht werden muss, aber innerlich sind sie dann sehr angespannt. Wenn ich meine Freundin an so einem Tag anrufe, kann ich das hören. Und manchmal weint sie sich erstmal aus.

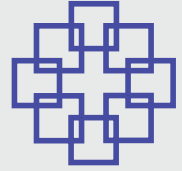
Ich finde, bei der Suche nach der richtigen Balance im Leben gehört auch dazu, ehrlich zu sein mit sich.

Ganz gleich, ob jemand als Single lebt oder in einer Großfamilie, niemand ist tagaus tagein glücklich und zufrieden. Im Leben gibt es gute Tage und schlechte. Manchmal ist man über Kleinigkeiten unzufrieden, ein andermal meistert man auch echte Stresssituationen mit Bravour.

Erst, wer von sich selbst weiß, wo die Stressfaktoren sind, kann erkennen, wo die Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Was bedeutet mir die Arbeit? Wie zufrieden bin ich denn zuhause? Was setzt mich unter Druck? Und was tue ich eigentlich richtig gern?

Denn es ist ja nicht automatisch so, dass nur die Arbeit stresst und die Familie immer nur Entspannung pur bedeutet. Kinder erziehen ist eine Aufgabe, bei der es nicht immer harmonisch zugeht, bei der Konflikte nicht ausbleiben.

Die Lebenskunst besteht darin, immer wieder neu das Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Anforderungen zu finden.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

17. Mai 2009

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

III

Wie kann man das nun in Einklang bringen: Die Familie, den Beruf und das eigene Ich?

Es ist wie bei einem Mobile, das ständig in Bewegung ist. Wenn eine Seite aus der Balance gerät, schwingen die anderen Teile mit. Auch das Leben ist nie statisch sondern immer in Bewegung.

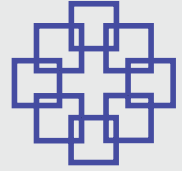
Am wichtigsten finde ich einen Tipp, den zwar meist die Manager in Seminaren zu hören bekommen. Wichtig ist dieser Tipp aber für alle, die Familie und Beruf miteinander leben möchten. Als erstes muss man die Zeiträume sichern, die man für sich selbst braucht. Zeit für Entspannungspausen. Zeit für Sport. Auch Zeit für seine geistige Seite, Zeit fürs Gebet.

Das mag für eine Mutter mit kleinen Kindern wie Hohn klingen, weil sie sich oft an die letzte Stelle setzt. Aber der Rat ist ernst gemeint und bewährt sich. Ohne Atempausen für Leib und Seele geht es nicht.

Dann kommen die wichtigen Beziehungen zu Menschen, die man liebt. Ein Nachmittag mit den Kindern, die Verbindung zu den eigenen Eltern, ein Abend mit dem Ehepartner.

Ich finde oft wichtiger als die Dauer ist, wie gegenwärtig man mit Kopf und Herz solche Augenblicke oder Stunden verbringt. Eine Stunde sich zusammen mit den Kindern in ein Spiel vertiefen ist vielleicht intensiver als ein langes Wochenende, bei dem man ein großes Programm abhakt.

Die Arbeit steht in meiner Betrachtung über da Gleichgewicht erst an dritter Stelle. So wichtig sie auch ist – für den Lebensunterhalt und dafür, seine Fähigkeiten zu verwirklichen und anderen nützlich zu sein.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

17. Mai 2009

Rogate
hr1 - 8:40 Uhr

Wer sagt, Arbeit sei das wichtigste, Familie müsse eben hinter der Arbeit zurückstehen, macht sich oft etwas vor. Der versucht vielleicht auch vor den Beziehungen und Anstrengungen im Miteinander auszuweichen. In der Familie hat man es immer mit Menschen zu tun. Da braucht es Einfühlungsvermögen, Verständnis, Rücksichtnahme, oft auch Verzicht. Das kann auch anstrengend sein, manchmal anstrengender als ein Tag im Büro. Wer sich dem entzieht, tut sich selbst und seiner Familie keinen Gefallen.

Was schadet noch der guten Balance? Auf jeden Fall eins: Wenn man in allen Bereichen perfekt sein will. Dann wird aus der Balance schnell ein hektisches Gewackel, das einen immerzu dazu zwingt, alles in Bewegung zu halten.

Wer sich selbst zugesteht, auch mal keine Kraft zu haben, der kann auch anderen Schwächen zugestehen. Und wer immer nur stark sein will, gibt anderen keine Chance, mal zu helfen oder sich für ihn einzusetzen. Im Grunde ist das wie ein verborgener Machtkampf: Wer kann am meisten?

Für mich verbindet die drei Bereiche im Leben, nämlich Arbeit, Familie und sich selbst, etwas, was ein altes, großes Wort meint. Ein Wort, das das wichtigste ist des christlichen Glaubens: die Liebe.

Wer seinen Alltag ausbalancieren möchte, kann sich von der Liebe tragen lassen. Der Apostel Paulus sagt es so: Die Liebe ist langmütig. Sie trägt nicht nach, sie hofft, sie glaubt. Die Liebe trägt auch. Und da kommt der Glaube ins Spiel: Weil man selbst geliebt wird, kann man anderen mit Liebe begegnen. Und sich selbst.

So helfen mir die Worte von Jesus beim täglichen Ausbalancieren: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.