

Arbeit und Freizeit

Liebe Leserin, lieber Leser

Darf ich Ihnen eine vertrauliche Frage stellen? Wie stehen Sie zu Ihrer Arbeit? Empfinden Sie Ihre Arbeit als Belastung, als Belebung, nur als Geldquelle, oder ist es gar Ihr einziger Lebensinhalt?

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen in unserer Zeit ein gespaltenes Verhältnis zur Arbeit haben. Ich höre



immer häufiger, Arbeit ist Stress. Nicht nur von der jungen Generation, die ja bekanntlich das Wort Stress direkt als Synonym zum Wort Arbeit einsetzt. Doch ist Arbeit tatsächlich krank machender Stress?

Das ist sie ganz sicher nicht. Im Gegenteil: körperliche und geistige Arbeit ist ein Geschenk, das Stress abbaut und verhindert. Und dieses Geschenk

hält geistig fit, körperlich gesund, jung und schön. Vorausgesetzt, man ist sich dieser Tatsache bewusst.

Auf der anderen Seite sehe ich natürlich auch Menschen, die mit ihrer Arbeit überfordert werden und dadurch Schaden an der Gesundheit leiden. Es gibt nicht grundlos Ärzte, die sich Arbeitsmediziner nennen. Doch das ist ein Teil des Phänomens Arbeit, das sich heute relativ einfach überblicken lässt und wo Korrekturmassnahmen auch schnell greifen.

Viel schwieriger einzuschätzen sind all die psychischen Probleme, an denen unsere Gesellschaft leidet und die sich an der Arbeit zeigen. Der Anteil der Bevölkerung, der depressiv ist oder andere psychische Probleme aufweist, steigt unaufhörlich und mit ihm die Anzahl der Personen, die ständig unter dem Einfluss von Psychopharmaka stehen. Mit der Konsequenz, dass ein erschreckend hoher Anteil von Personen im besten Alter emotionell geknebelt und damit nicht mehr fähig ist, auf emotionelle Reize normal zu reagieren.

Das gravierendste Arbeitsproblem ist nicht Fliessbandarbeit oder Schwerarbeit, es ist die Einstellung zur Arbeit. Das ist ein emotionell/intellektuelles Problem beziehungsweise ein Problem unserer eigenen Psyche.

Die heute gehätschelte Meinung, ein Leben ohne Arbeit sei das Grösste, ist zwar falsch, doch allzu viele leben danach. Sie sind unzufrieden, weil sie glauben, der Lohn müsse sich ihren Lebenskosten anpassen anstatt ihrer Leistung. Und zu viele suchen nur eine Geldquelle statt eine Aufgabe. Damit verschliessen sie sich den wohltuenden Nebeneffekten der Arbeit.

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, geliebt und von seinem Umfeld akzeptiert zu werden. Man wird aber nur akzeptiert, wenn man eine Leistung, welcher Art auch immer, erbringt und sich in eine Gruppe einpassen kann. Wenn man geben und nehmen kann, wenn man Freundschaften schliessen und Anteilnahme zeigen kann, wenn man lachen und weinen oder auch wütend werden kann. Dann wird man als «echt» wahrgenommen, und man wird akzeptiert. Egoisten werden nicht akzeptiert, weil sie sich selber ausschliessen, und können von Glück reden, wenn sie von einer starken Gruppe toleriert werden.

Jedes Unternehmen ist ein Mikrokosmos unterschiedlicher Menschen, die gemeinsam ihren Lebensunterhalt verdienen und sich und ihrer Familie über ihre Arbeit den Lebensunterhalt sichern. Die Menschen haben es in der Hand, ob sie sich gesund arbeiten oder durch den Egoismus kaputt machen wollen.

Es ist wahr, heute muss in den meisten Betrieben in kürzerer Zeit mehr geleistet werden als auch schon. Doch wir haben auch mehr Freiheit, mehr Konsum und mehr Freizeit, um uns zu erholen. Damit könnte das Leben angenehmer werden. Vielleicht sollten wir umdenken und versuchen, uns vermehrt in der Freizeit zu erholen und nicht bei der Arbeit.

Peter Laternser