



Es sind nicht nur die Arbeitsbedingungen, die die Arbeit als prekär erscheinen lässt. Es geht auch um eine Bezahlung, die ein Auskommen ermöglicht, das auch Teilhabe am kulturellen Leben zulässt. In vielen Berufen steigt der Stresspegel, es muss immer mehr geleistet werden in immer kürzerer Zeit. Es muss immer mehr Zusatzarbeit geleistet werden, weil die Belegschaft durch Krankheit oder ‚nur‘ positiven Coronatest minimiert ist. Plötzlich steht der Chef/die Chefin hinterm Tresen, die Verwaltungskraft muss den Reinigungsdienst übernehmen, der ‚Laden muss ja laufen!‘

Zu diesem Stress kommt dann die Frage: Wie lange kann das noch gut gehen? Und die latente Sorge um den Erhalt des Arbeitsplatzes erhöht den inneren Druck und Stress.

Jesus kennt die Notwendigkeit der Entschleunigung. Nachdem er seine Jünger ausgesandt hatte und diese ihren Auftrag ‚erledigt‘ hatten, heißt es im Markusevangelium:

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

(Markus 6,30-32)

Im Juli und im August ist Hochsaison für Auszeiten, für Urlaub, für Entstressung, für Entschleunigung.

Im Markusevangelium kommen die Jüngerinnen und Jünger nach getaner Arbeit zu Jesus, wir müssen im Getriebe der Arbeit Zeiten der Entschleunigung finden.

Lassen wir es da „langsam gehen“, wenn wir schon bei der Arbeit immer Vollgas geben müssen? Oder machen wir uns Freizeit-Stress, weil wir möglichst viel mitnehmen wollen von all den Angeboten, die zur „sinnvollen“ Freizeitgestaltung bereit stehen? Kann ich auch mal die Seele ‚baumeln‘ lassen, also wirklich nichts tun außer die Ruhe und den Blick in die Natur zu genießen?

„... Ein anderer Bereich solcher Leistungen steht im Zusammenhang mit dem Recht auf Ruhe und Erholung; es handelt sich hier vor allem um die regelmäßige wöchentliche Ruhezeit, die zumindest den Sonntag umfassen sollte, ferner um eine längere Erholungszeit, den sogenannten Urlaub einmal im Jahr oder wenn tunlich mehrmals im Jahr für kürzere Zeit. ...“
(Laborem exercens (Johannes Paul II. 1981), 19. Lohn und besondere Sozialleistungen (2), aus: Texte zur katholischen Soziallehre, Kevelaer 6. Auflage 1985, S. 607)

Immer wieder machen die Päpste in ihren sozialen Schreiben aufmerksam auf die Notwendigkeit der Entschleunigung vom Arbeitsstress. Papst Johannes Paul II. setzt sie gleich mit dem Recht auf gerechte Entlohnung.

Auch in den prekären Arbeitsverhältnissen muss das Recht auf Erholung, auf Urlaub, auf Entschleunigung eingehalten werden. Die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dürfen dadurch nicht noch mehr Nachteile zu spüren bekommen. Bezahlte Erholungszeiten sind Menschenrecht!

Herr unser Gott, Freizeit und Urlaub zum Kraftschöpfen und zur Erholung von der Arbeit sind unser gutes Recht. Wir danken dir, dass in unserem Land viele Dinge zum Schutz der arbeitenden Menschen durch Gesetze geregelt sind. Auch wenn manche Regelungen sich umgehen lassen oder nicht für alle in gleichem Maße gelten, danken wir dir für Arbeitsschutzgesetz und Tarifsysteme und die soziale Ordnung, von der viele Menschen in anderen Teilen dieser Welt nur träumen können.

Hilf uns, in dieser Ferien- und Urlaubszeit die geschenkte Freiheit von der Last der Arbeit gut zu nutzen. Mach uns aufmerksam für das, was wir an Ruhe und Entspannung brauchen. Lass uns aber auch dankbar etwas von den vielen Möglichkeiten genießen, die sich uns in der freien Zeit bieten, um das Leben zu genießen, um fern von der Maschinerie des Alltags unsere Lebendigkeit neu zu spüren.

Gott und Vater, Schöpfer der Welt, mehr denn je bietet der Wohlstand in unserem Land vielen Menschen die Möglichkeit, ihre Freizeit zu gestalten und Erholung zu finden. Dein schöpferischer Geist hat durch Menschen viele gute Erfindungen hervorgebracht, die wir nutzen können.

Für die zahlreichen Bücher für jedes Interesse und jeden Geschmack	A: ... sagen wir Dank.
Für Kino, Film und Fernsehen	A: ... sagen wir Dank.
Für die Vielfalt der Musik und alle Technik, die sie zum Klingen bringt	A: ... sagen wir Dank.
Für Sportvereine und Fitnessstudios	A: ... sagen wir Dank.
Für Theater, Kabarett und Konzertveranstaltungen	A: ... sagen wir Dank.
Für Sauna und Wellnessangebote, Schwimmbäder und Badeseen	A: ... sagen wir Dank.
Für Reiseführer und die Beschreibung von Wanderrouten und Radtouren	A: ... sagen wir Dank.
Für Jahrmärkte, Stadtfeste und Freizeitparks	A: ... sagen wir Dank.
Für das riesige Angebot an Restaurants, Hotels und Pensionen	A: ... sagen wir Dank.
Für die Schönheit der Natur, für Berge, Wälder und Meere	A: ... sagen wir Dank.
Für die Möglichkeit, einfach mal nichts zu tun	A: ... sagen wir Dank.

(Diese Litanei kann in Auswahl genutzt oder nach zwei bis drei Beispielen durch eigene Dank-Anliegen fortgesetzt werden.)

Lieder und Gebete aus dem Gotteslob

13, 4	Vor einer Reise (Segensgebet)
13, 5	Gott des Aufbruchs
186, 1	Was uns die Erde Gutes spendet
344, 4	Komm herab, o Heiliger Geist ... in der Unrast schenkst du Ruh
349, 1-3	Komm o, Tröster, Heiliger Geist ... komm, gib in der Mühsal Rast
377, 1	O Jesu ... meine Ruhe bist du, ohne dich nur Streit
383, 1	Ich lobe meinen Gott ... der mir die Fesseln löst, damit ich frei bin
417, 3	Nimmt mir die Furcht, macht frei
421, 1-3	Mein Hirt ist Gott der Herr ... er widr mir ... Rast und Nahrung geben ... die Seele mein mit einer Kraft erquicken
463, 2	Mein Auge sieht, wohin es blickt, die Wunder deiner Werke
455	Alles meinem Gott zu Ehren in der Arbeit, in der Ruh
456, 3	Du bist meine Freiheit, du bist meine Kraft
457, 1	Suchen und fragen ... lachen, sich öffnen, tanzen, befreien
466	Herr, dich loben die Geschöpfe
467	Erfreue dich, Himmel, erfreue dich, Erde
468	Gott gab uns Atem, damit wir leben
521, 3	(Maria) Kennst Arbeit und Sorge ... die Mühsal des Lebens in Armut und Not
680, 4	Andacht: Schöpfung
836	In jedem Wind, in jedem Sturm ... im Meer der Zeit nicht untergehn, im Meer der Zeit den Tag bestehn
837	Wie groß sind deine Werke, Herr
840	Singt Gott ... ein Lied vom Leben