

## #3 labora

[Lukas]

In der letzten Folge ging es um Rhythmus. Eine der Rückmeldungen war, dass jemand geschrieben hat, Rhythmus hat ihn an Musik erinnert. Das kam zuerst gar nicht heraus, bis er beim Zuhörer merkte, es geht um die Zeitstruktur.

Ein technischer Begriff, der das Gleiche meint. Heute wollen wir bei der Zeitstruktur oder dem Rhythmus, wie wir es nennen, einen Fokus herausnehmen. Wir haben das letzte Mal schon erwähnt.

Es gibt das klassische Zweigebilden. «Ora et labora» hat es Benedikt genannt. Beten und Arbeiten.

Tätig sein und Pause machen. Das ist ein anderer Ausdruck des Gleichlichen. Wir wollen uns heute am Tätigsein, der Arbeit, am Labora, am aktiven Teil des Gemeinschaftslebens widmen.

Wir haben uns so vorbereitet, dass wir beide, Sandra und ich, unabhängig voneinander, ein stilles Brainstorming gemacht haben. Was fällt uns ein zu diesem Begriff Arbeit im Zusammenhang mit dem Leben in der Gemeinschaft vom Sonnenhügel? Und wir sind insofern unvorbereitet, dass wir voneinander noch nichts gehört haben, sondern wirklich gespannt sind, was uns so in den Sinn kam.

Fangen wir einfach mal an. Was hast du dir notiert?

[Sandra]

Mein Brainstorming hat damit angefangen, dass, wenn ich an Arbeit denke, für mich zuerst die Arbeit am Vormittag ist, in der alle, die hier im Haus leben, mitarbeiten. Das ist für mich auch die schönste Zeit des Tages, weil man ja auch miteinander arbeitet. Für die Gäste ist das die Zeit, in der sie sich auch am Gemeinschaftsleben beteiligen.

Ich erkläre es manchmal so, dass die Arbeit, die wir auch morgen miteinander machen, eigentlich die gleiche Arbeit, die alle zu Hause machen, damit das Zusammenleben funktionieren kann. Zum Beispiel in einer Familie, in der alle einkaufen, geputzt und gekocht werden müssen. Bei uns ist einfach alles viel, viel grösser.

Das ist der Unterschied. Aber vom Zusammenleben her ist es eigentlich nicht anders, als wenn man aus der Familie an einem Ort zusammenlebt oder aus einem Singlehaushalt. Das hat natürlich die gleiche Arbeit.

[Lukas]

Das sagen die Leute manchmal auch, wenn sie zu uns kommen wollen, aus der Gästeperspektive. Dass sie sagen, dass sie zu Hause auch einen Haushalt oder auch ein Stück Garten haben und sie dort schon nicht nachmachen mögen. Der Unterschied zu hier ist vermutlich, du hast es schon etwas angesprochen, hier kann man die Dinge gemeinsam erledigen.

Das ist sehr viel einfacher, finde ich selber auch. Man kann das auch notiert zusammen machen oder zusammen etwas erledigen bekommen. Das macht einfach mehr Spass.

Und zwar sogar dann, ich bin eher ein Typ, der auch noch gerne für sich alleine arbeitet. Aber einfach zu wissen, in dieser Zeit, in der ich im Garten Sträucher schneide, für mich alleine, in dieser Zeit ist jemand anderes auch etwas am Machen. Es ist die gleiche Form von Zusammenschaffen, auch wenn ich gerne meinen eigenen Arbeitsplatz habe, wo ich mit niemandem sprechen muss, zum Beispiel.

[Sandra]

Und das andere, das schätze ich etwas mehr als du, ist wirklich auch mit jemandem ganz konkret an einem Ort zusammen zu arbeiten. Und das ist für mich schon der schönste Raum, den ich koche. Zum einen koche ich sehr gerne und zum anderen ist es so, dass dann auch ganz schöne Gespräche entstehen.

Oder man kann auch zusammen arbeiten und zusammen schweigen. Das schätze ich auch sehr. Aber wir sind ja trotzdem miteinander im Raum und arbeiten zusammen.

[Lukas]

Und da fällt mir noch gleich ein Detail dazu ein, das staunen manchmal die Leute, es hat bei uns in keinem der Arbeitsräume ein Radio. Das höre ich manchmal, wenn wir Handwerker zu Gast haben, die sagen, bei uns auf der Baustelle oder in der Küche oder wo auch immer die beruflich tätig sind, da läuft im Hintergrund viel Musik und Radio und so ein bisschen berieseln. Und das haben wir bewusst nicht.

Es hat verschiedene Gründe. Zum einen ist Reizüberflutung einfach für viele ein Thema. Und dazu merkt man, wir wollen eine ruhige Atmosphäre schaffen, wo die Reize etwas reduziert sind.

Und das hilft mir, einfach ein bisschen mehr bei der Sache zu sein. Das Stichwort Achtsamkeit hatten wir das letzte Mal schon. Den Begriff kann man ein bisschen verschieden anschauen, ist auch ein bisschen ausgelutscht.

Aber es geht schon ein bisschen um das, dass ich mit der Aufmerksamkeit einfach bei dem bin, was ich mache und das hat auch viel Sinnliches. Also wir arbeiten viel mit den Händen. Wir verzichten zum Teil ganz bewusst auch auf den Einsatz von Maschinen.

Wir sagen, wir nehmen uns mehr Zeit und dafür die Langsamkeit und das Sinnliche, dass es mehr mit den Händen geht, das hilft einfach auch. Ich sage jetzt ganz konkret, wenn ich mit den Händen im Bodenweil das erde, im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Und keine Musik am Hintergrund hilft auch einfach, dass man z.B. miteinander als Gespräche hat, die das beim Arbeiten wollen.

[Sandra]

Das mit dem Radio habe ich mir auch aufgeschrieben. Mir fällt es für umgekehrt sehr stark aus, wenn ich mal in ein Geschäft oder in ein Läden gehe oder an einem Ort in einem Restaurant bin, wo einfach im Hintergrund ganz selbstverständlich Musik läuft. Mir fällt es so umgekehrt auf, wo ich merke, aha, an vielen Orten sind sich Menschen gewohnt, dass eigentlich immer Musik läuft.

Und dadurch, dass sie schon mehrere Jahre hier leben, fühle ich es mir wie gewohnt, dass eben keine Musik läuft. Was vielleicht noch zum Arbeiten ist, was ich merke, ist auch für mich etwas sehr Schönes ist, wenn ich z.B. zum Kochen gehe, ich koche ja nicht nur für mich alleine, sondern ich weiss, es ist dann auch für andere. Und das ist das, was manchmal die Gäste auch sagen, wenn sie alleine leben, dass sie gar nicht mehr so mögen, für sich alleine etwas zu machen.

Aber wenn man merkt, es ist auch noch für andere. Und ich glaube, das ist auch eine Sehnsucht von uns Menschen, dass man auch für andere etwas machen kann und nicht nur alles für sich selber macht, sondern eben bei uns ist es ja, der Gemeinschaft etwas beitragen. Das wird, glaube ich, auch sehr, nicht nur geschätzt, sondern das gibt einfach auch noch einen anderen Sinn in die Arbeit.

Und es kann gerade jetzt Gäste, die vielleicht in einer Situation sind, die es so sehr belastet und von der Gedanke her immer um das herumkreisen, um die schwierige Situation und Probleme. Es kann halt einfach auch mal helfen, du hast einen Kochlöffel in der Hand und musst dann einfach rühren und aufpassen, dass nicht das Zeug in der Pfanne anbrätelt. Das kann auch ein bisschen helfen, zu diesem Gedankenkreis auszusteigen und wieder auf etwas Grösseres, eben auf Gemeinschaft hier, etwas zu machen.

[Lukas]

Zudem gehört auch der Aspekt, dass Gäste sich beteiligen können. Viele Gäste machen ja diese Erfahrung oder haben im Vordergrund des Bewusstseins, vor allem, was sie alles nicht können im Moment, weil sie in der Krise sind und eben nicht arbeiten können. Oder zu Hause sogar, vielleicht in der Familie, der Partnerschaft belastet sind oder alleine leben und merken, sie bringen es nicht mehr auf die Reihe, gut zu sich zu schauen, einen guten Tagesrhythmus zu haben.

Also so defizitorientiert, man merkt und kommt gespiegelt rüber, spürt selber, das und das geht alles nicht mehr. Um dann hier die Zumutung zu erleben, da ist eine Gemeinschaft und die erwartet von mir, dass ich etwas tue. Und sogar, wenn ich vielleicht nur reduziert leistungsfähig bin, wenn man es so sagen möchte, merkt man, das, was ich mache, ist ein wesentlicher Beitrag zum Gelingen des Ganzen.

Das unterscheidet das Zusammenleben im Sonnenhügel nochmal von einer Beschäftigungstherapie, wo man so ein bisschen sagen kann, ob ich das jetzt mache oder nicht, spielt eigentlich keine Rolle. Hauptsache ich bin beschäftigt, das hat sich etwas böse ausgedrückt. Aber bei uns, ich erzähle immer gerne das Beispiel, ob jemand am Vormittag im Garten Salat erntet oder nicht, das macht beim Mittag einen Unterschied.

Und das zu merken, mein Beitrag zählt und das ist ein Beitrag für das Gelingen des Ganzen. Und umgekehrt, der zweite Gedanke, der ist mir auch noch sehr wertvoll, nicht nur als Gast, sondern eben auch als jemand, der dauerhaft hier lebt, zu merken, ich muss nicht alles machen. Ich mache zwar vieles gerne, tatsächlich könnte ich mir viele Arbeiten immer vorstellen, aber zu merken, ich mache einfach nur etwas, ich koche zum Beispiel nicht so oft.

Ich mache es auch gerne, aber das ist so eine Arbeit, die andere eben auch gerne machen, die man gut abdelegieren kann. Aber zu merken, ich habe immer etwas zu essen, ich muss nicht immer selber kochen, ich muss nicht alles machen. Und ich mache einfach meinen Teil.

Und wenn man all diese Teile zusammensetzt, von all den Leuten, die hier leben und etwas machen, dann gibt es plötzlich mehr als das Ganze. Das ist für mich so eine Zauberformel der Gemeinschaft, eins plus eins gibt mehr als zwei.

[Sandra]

Du hast gesagt, nicht alles selber machen zu müssen. Ich kann mich noch erinnern, vor sicher sechs, sieben Jahren hat mich mal eine meiner Neffen gefragt, ja Sandra, sagst du mir, was schaffst du? Weil du hast ja Menschen um dich herum, die einkaufen gehen, die das Haus putzen, die kochen.

Und ja, das war eine gute Frage von meinem Neffen. Und es war noch schwierig, er war noch recht klein, ihm auch zu erklären, dass manchmal meine Arbeit da ist, zu schauen, dass andere eine sinnvolle Arbeit auch machen können. Manchmal arbeite ich dann gar nicht so viel selber, sondern bin hier am etwas erklären, dann fragt vielleicht wieder jemand noch etwas, kannst du mir hier noch etwas zeigen oder wo ist das Werkzeug oder so.

Ich möchte nicht nur so arbeiten können. Ich bin froh, auch selber das Werkzeug in der Hand zu haben, einfach für mich dürfen wir auch jeden im Garten. Aber so zu merken, ja, es braucht auch diese Arbeit.

Und da bin ich auch froh, wenn wir da zum Teil auch durch Freiwillige unterstützt sind oder Praktikantinnen, die eben auch das ermöglichen, dass Menschen bei uns sinnvolle Arbeiten haben können. Und eben nicht nur das Gefühl haben, ich muss einfach etwas machen, damit ich beschäftigt bin. Es macht schon einen Unterschied, ob es eine Arbeit ist, die man nachher nicht sieht.

Ja, das braucht es auch für das Ganze.

[Lukas]

Ich finde das ehrlich gesagt innerhalb der Kerngemeinschaft eine der grössten Herausforderungen. Wir tun ja, das haben wir auch schon mal erzählt, ich glaube in der ersten Folge, am Morgen fangen wir eigentlich den Tag an mit dem Morgengebet. Das ist noch so eine halbe Stunde Stille und Gegenwart Gottes oder wie ich das sagen möchte.

Und danach ist der erste Akt, die Gäste räumen die Küche auf und waschen sie ab. Und währenddessen sind wir von der Kerngemeinschaft auch in der Küche zusammen sammeln, was steht heute alles an, was für Arbeiten sind alles möglich. Und das sind immer so zwei Ebenen, die ich dann im Blick haben muss.

Zum einen muss ich schauen, was gemacht sein muss, muss man einkaufen gehen, braucht es noch etwas für das Mittagessen zum Beispiel, muss etwas geputzt sein, gibt es im Garten Sachen, was muss erledigt sein, damit wir leben und funktionieren können. Und auf der anderen Seite, wie viele Gäste haben wir, was haben wir für Gäste, was machen die gerne, wo sind sie, manchmal gibt es auch körperliche Grenzen, dass einfach jemand etwas nicht kann machen wegen Rückenweh oder keine Ahnung was. Und das so in Einklang zu bringen,

also unser Ziel ist ja immer, dass Gäste wählen dürfen, wo sie und was sie arbeiten wollen, in dem Rahmen, wo es möglich ist.

Und das braucht einen kleinen Auswahl, das heisst, wir müssen etwas mehr Arbeit haben, also dass wir effektiv Arbeitskräfte haben sozusagen. Und auf der anderen Seite müssen wir schauen, dass alles, was wirklich notwendig ist, auch erledigt ist. Und so das zusammenzubringen, das finde ich eine der grössten Herausforderungen.

Da bin ich auch froh um den Dialog mit dir oder mit anderen in der Gemeinschaft, mit Freiwilligen, die einen etwas anderen Blick haben, die vielleicht auch Arbeit sehen, die mir nicht gleich auffällt oder die ich nicht gleich im Kopf habe.

[Sandra]

Ja, ich kann mich dem anschliessen, das stimmt. Und möchte aber ergänzen, dass ich selber unglaublich beschenkt bin, was an Arbeitserfahrungen der Gäste zusammenkommt. Ich habe unglaublich viel gelernt, ich selber hatte gar nicht viel Erfahrung und dann immer wieder von Gästen oder von Freiwilligen zu lernen, man kann so oder so machen.

Das ist ein wahnsinnig grosses Reichtum, das hier zusammenkommt. Ein Stück Lebenswissen. Ich glaube, das ist das, was in der heutigen Zeit manchmal etwas verloren geht.

Das ganz natürliche, praktische Wissen, das einfach so zusammenkommen kann. Und auf der anderen Seite auch so zu merken, man kann Dinge auf komplett verschiedene Arten und Weisen machen. Dass ich manchmal auch Dinge in der Küche laufen lassen muss, dass jemand ein Kuchen backt und dann sieht die ganze Küche nachher aus, als wären fünf, sechs Leute drin gearbeitet.

Aber die Person hat nachher Freude, wir haben Freude am Kuchen und die Küche kann wieder aufräumen. Es braucht auch einen gewissen Toleranzbereich, um manchmal schauen zu können, wie jemand etwas macht. Und auch das Vertrauen haben.

Die Person kann das und einfach machen. Es passiert ja eigentlich nichts.

[Lukas]

Selten. Selten passiert so etwas. Das finde ich auch ein total wichtiger Punkt.

Mir fällt das nicht so einfach. Ich bin jemand, der sehr überzeugt ist, dass man es so oder so machen muss. Oder wie es mir am liebsten geht.

Das finde ich auch einen Lehrplatz. Deine Perspektive ist so relativ. Und es gibt wirklich so viele Varianten, wie man etwas machen kann, dass man nicht sagen kann, es geht richtig oder falsch.

Der andere Teil, den du angesprochen hast, mit der Vielseitigkeit, das würde ich gerne unterstreichen, weil ich das auch so erlebe. Das finde ich auch lustig, wenn ich irgendwo ein Formular angeben muss, was mein Beruf ist. Dann muss ich immer überlegen, was ich schreiben kann.

Klar, ich habe Theologie studiert. Ich kann Theologen schreiben. Aber das bildet so überhaupt nicht ab, was ich mache.

Ich kann mich noch erinnern, vor Jahren, da war einmal ein Lehrer von der Kantonsschule, der spontan an die Pforte rief, weil er wusste, ich war damals frisch in der Gemeinschaft. Er suchte eine Stellvertretung für einen Religionsunterricht. Ich dachte, ich könnte diesen jungen Theologen fragen, ob er das für vier Wochen übernehmen würde.

Dann rief er an, und dann bin ich in den Malerkleidern. Wir haben gerade ein Zimmer gestrichen. Ich bin in den Malerkleidern mit weissen Händen, die Pforten aufgemacht.

Er musste nicht auslachen, sondern sagte, das sei genial. Ich suche den Theologen, und da kommt einer mit einem Malerpinsel in die Hand. Die Vielseitigkeit, die Theologie, die Religion und die Glauben mit dem Alltag und dem Leben zu tun, und das auch dreckige Hände hin und her.

Dieses Beispiel ist mir geblieben, weil es bei mir eine Sehnsucht abholt. Darum finde ich es interessant und wichtig, dass es «ora et labora» heisst, also «beten und arbeiten». Das gehört wie zusammen.

Jetzt sprechen wir über den Arbeitsteil, aber es ist ein Stück gelebte Spiritualität. Das ist manchmal auch eine Frage, die uns Leute stellen, die sagen, eigentlich hätte ich Interesse, bei euch mitzuleben oder mitzuarbeiten. Was muss ich mitbringen?

Was habt ihr für ein Berufsprofil? Ich sage immer, wir sind kein Allrounder. Das steht sogar in unserem offiziellen Arbeitsvertrag.

Wir sind angeschaut als Allrounder, Allrounderinnen. Was es braucht, ist so viel Selbstvertrauen, dass ich mir zutraue, etwas auszuprobieren und dann zu schauen, was gelügt und was nicht gelügt hat, und aus dem, was nicht gelügt hat, zu lernen. Ohne, dass man das allzu verunsichert.

[Sandra]

Ich sage immer, wenn jemand fragt, was es braucht, denke ich nicht unbedingt gerade von der Arbeit her, sondern für mich kommt daraus erst, dass man Freude hat am Zusammenleben mit Menschen. Und dann aber auch Freude an der Handarbeit. Es ist wirklich viel Handarbeit bei uns und wenn jemand es gar nicht gerne macht, und das ist ein wesentlicher Teil unseres Zusammenlebens, denke ich, ist das schwierig.

Es gab auch schon Leute, die eine andere Vorstellung hatten, die die Handarbeit nicht so viel Raum eingenommen hat und es entsteht wirklich auch viel beim Zusammenschaffen, an Begegnungen, an Gesprächen, einfach zusammen Zeit verbringen. Ohne, dass ich immer weiss, wie tiefsinnig es sein muss. Man kann lachen beim Arbeiten, aber wenn man nicht Freude an der Arbeit hat, also wirklich an der konkreten Handarbeit hat, denke ich, ist es nicht der richtige Ort, um sich in der Kerngemeinschaft zu engagieren oder auch für Freiwillige.

Die helfen uns ja auch bei den ganz konkreten praktischen Arbeiten, helfen so Sachen wie bei den Tieren auch noch zu füttern oder gehen am Morgen aufmachen. Für mich persönlich

ist das eine der schönsten Arbeiten, am Morgen zuerst einfach das Tor aufmachen. Einfach so das Zeichen aufmachen.

Und ich glaube, wenn einem das nicht liegt, die Freude an der Handarbeit, kann ich mir vorstellen, fehlt auch ein Ausgleich. Also für mich ist es gerade auch vielfach ein Ausgleich, etwas mit den Händen zu schaffen, um ja, all die Situationen, die hier im Haus zusammenkommen, gerade wenn es bei den Gästen schwierige Lebensumstände hat oder schwierige Situationen sind, dann kann mir das selber auch helfen, dann einfach für mich wieder Kraft zu schöpfen in dem, dass ich von aussen etwas machen kann und das Gefühl habe, ja, ich bin tätig, dass ich nicht irgendwie mit den Gästen zusammen in ihren schwierigen Situationen einsteige und mit absumpfe, das ist niemandem geholfen. Ich selber kann Kraft schöpfen aus dem konkreten Arbeiten.

[Lukas]

Du sagst mit den Händen arbeiten, das konkrete Arbeiten ist für dich ein Ausgleich, für mich ist es noch etwas anderes, für mich hat das mit dem Menschenbild zu tun, nämlich, dass wir den Hierarchieunterschied, auf der einen Seite sind die Betreuungsbedürftigen und auf der anderen Seite sind die, die betreuen, dass wir das ein bisschen ausgleichen, das finde ich immer ein bisschen speziell, so Institutionen, natürlich kann ich verstehen, dass es das braucht und dass es auch seinen Wert hat, aber ich möchte es nicht hier zu Hause so, dass, ähm, ja komm, wir machen jetzt noch, ich mache jetzt noch etwas mit dir, weil du es halt brauchst, das ist jetzt ein bisschen übertrieben, sondern die sogenannte Betreuung, die Tagesstruktur, die findet bei uns statt, indem wir sie gemeinsam leben und ich bin mitbeteiligt, also ich schaue nicht nur, dass die anderen arbeiten können und dass nichts passiert, sondern ich arbeite mit und sage, ich brauche vielleicht auch eine Hilfe oder ich muss etwas abdelegieren und dann entsteht das Familiäre und das Miteinander und das tunkt mich schon sehr viel näher am Leben und dann irritiert es mich immer manchmal, wenn wir Anfragen haben von Leuten, die sagen, ich möchte sich ein bisschen helfen und den armen Leuten in der Krisensituation etwas Gutes tun, dann nehmen sie sich so weit raus, als ob man selber ja nicht auch Krisensituationen kennt oder die Themen kennt, die damit verknüpft sind und das braucht es in der Kerngemeinschaft von mir zu sehen und das ist eben auch wertvoll zu merken, ich muss mich gar nicht rausnehmen, ich darf auch einfach ich sein mit allen Grenzen und Schattenseiten, die auch ich habe oder mit diesen Fragen von nicht weiterkommen und nicht weiter wissen und auch nicht alles verstehen und auch Zweifel haben, die jetzt so gegenwärtig gehen, das ist in dieser oberverschissenen Situation, wenn ich es auf Deutsch sage.

[Sandra]

Ganz eine andere Arbeit noch, die jetzt vielleicht noch nicht so zur Sprache gekommen ist, die so ein bisschen noch schwieriger zu beschreiben ist, weil es eben nicht in dem Sinne Handarbeit ist, ist sicher auch das Begleiten von Menschen. Das ist etwas, das ganz anders mich annähert, mit Menschen so unterwegs zu sein oder auch wirklich so den ganz konkreten geschützten Raum zu haben, um Lebensfragen mitzubekommen, mitzubegleiten. In der Dramatherapie wird viel das Wort gebraucht von zusammen einen Raum zu haben oder jemandem einen Raum zu eröffnen.

Ich finde das ein sehr schönes Bild, das ist so in der symbolischen Sprache, aber den merke ich auch für mich gleichzeitig. Ich bin eigentlich froh, dass es hier bei uns nicht nur das

symbolische Raum zu haben ist, sondern dass wir wirklich hier miteinander einen konkreten Raum gestalten. Es ist nicht nur das Raum zu haben in einem Gespräch, sondern wirklich, dass alle, die hier mitleben, wir miteinander einen Sonnenhügel gestalten.

Es braucht alle ein. Natürlich haben wir verschiedene Rollen, das ist klar. Und es ist auch so, dass wenn ein Gast mitlebt, dann ist ja seine Aufgabe ein Stück weit auch Zeit für sich zu haben oder an seinen Themen dran zu sein, sage ich es mal so.

Aber ich glaube, das kann ganz viel bewirken, sozusagen. Es tragen alle zu diesem grossen Raum Sonnenhügel bei und der bietet, dadurch, dass es ja ein ehemaliges Kapuziner Kloster ist, bietet er wirklich sehr viel ganz konkreten Raum auch. Wir haben verschiedene Räume, in denen man arbeiten kann.

Es hat eine Holzwerkstatt. Jemand gibt seit vielen Jahren schon Kerzen. Was für mich etwas vom Schönsten war, als ich gemerkt habe, da kommt jemand und sieht unsere Webstühle, die viele Jahre nicht mehr gespannt waren, weil ich schlichtweg nicht Zeit hatte, das besser zu lernen, sodass ich es jemandem zeigen konnte.

Da kam jemand von unseren Freiwilligen und sagte, es sei schade, wenn die einfach so rumstehen. Und diese Person hat dann einen Kurs gemacht und hat sich das selber angeeignet, sodass sie nachher ihre Gäste zeigen konnte. Das ist für mich eines der schönsten Beispiele, zu merken, wenn jemand kommt und sagt, das wäre auch noch eine Möglichkeit und man kann gut miteinander im Gespräch sein und schauen, ja, das passt sehr gut hier rein, dass auch ganz viel entstehen kann.

Die Arbeit ist sehr vielseitig hier im Sonnenhügel. Manchmal muss ich aber aufpassen, dass ich nicht das Gefühl habe, es sei zu viel Arbeit. Gerade so ein Beispiel im Garten, da könnte man noch ganz viel machen.

Je nachdem, wer aus den Gästen mitlebt, ist auch ganz viel möglich. An Betten vorbereiten und Zeug anpflanzen. Und dann gibt es manchmal auch Jahre, wo nicht so viele Gäste auch gerne in den Garten gehen oder das können.

Dass ich dann nicht das Gefühl habe, der Garten muss wie jedes Jahr gleich aussehen. Sondern dass sich zum Beispiel der Garten an unsere Möglichkeiten anpasst und wir dann schlussendlich nicht so das Klar finden vom Garten werden. Das ist das, was viele Menschen in der Arbeitswelt erleben, dass die Arbeit dominiert und man mag nicht hinterher.

Und man ist gestresst so. Und dass eben hier die Arbeit nicht all das auswirken soll. Und klar, es gibt Zeiten, wo es viel Arbeit hat und dann ist es auch schön, viel zu arbeiten.

Aber dass ich mir auch eine Haltung bewahren kann, zu merken, da geht es zuerst um den Menschen und die Arbeit soll dem Menschen dienen und nicht dem Menschen nur in der Arbeit.

[Lukas]

Das ist ja etwas, was zum Teil Menschen darunter leidet. Die einen haben viel zu viel Arbeit und spüren einen hohen Druck und einen riesigen Stress und für die ist die Arbeit eine Last.

Und auf der anderen Seite gibt es die, die einfach aus dem ersten Arbeitsmarkt herausgespickt hat.

Und für die ist die Last, dass sie keine Arbeit haben. Eine Arbeit zu haben, die ihnen Freude macht oder sie sich engagieren können, wäre für sie eine Sehnsucht.

[Sandra]

Ja und dann ist es mir eigentlich gerade noch ein grosses Spannungsfeld, das vielleicht auch zusammenkommt von Menschen, die das hohe Arbeitstempo aus der Arbeitswelt können und die sich wirklich eine Auszeit gönnen. Das Wort dazu ist Bernhard. Und diese Menschen, da kann man beobachten, die arbeiten auch hier anfangs mit einem hohen Arbeitstempo.

Und ich kann mich erinnern, es war eine Pfarrerin, die ganz am Schluss ihres Aufenthalts erzählt hat, dass ihr der «Strassewürstchen» Momo Zinko ist, die einfach Strich um Strich gewischt hat. Und ihre Arbeit war, Gänge zu machen. Und je nach Arbeitstempo hat sie das in der halben Zeit eigentlich hingebungen.

Und da hat sie aber auch gemerkt, sie hat ja Zeit bis zur 9. Pause. Und hat so in der Haltung von Pepa wirklich einfach Strich um Strich geputzt und so gemerkt, wie das ihren sehr viel macht.

Einfach nicht das Gefühl haben, ich muss immer so schnell arbeiten, wie ich kann, sondern was ist, wenn ich eben Strich um Strich wische? Und auf der anderen Seite gibt es dann manchmal Menschen, die vielleicht schon länger nicht mehr gearbeitet haben, die sich das gar nicht mehr so zutrauen, wo man dann vielleicht eher sagen muss, hey komm, bleib doch noch ein bisschen dran, wir rösten die Töpfe noch ein bisschen weiter, die Zeit kann vielleicht noch kurz mal entwarten. Das ist vielfach alles miteinander, dass die einigen Menschen nicht spüren, wenn vielleicht eine Pause angesagt wird.

Und andere Menschen merken vielleicht gleichzeitig auch nicht an, ich mag doch noch so viel. Und dann halt schon kleinere Pausen machen, weil sie sich nicht mehr so viel zutrauen.

[Lukas]

Das sind ja genau diese Augenblicke, wo das Thema dann auch nochmal auf eine psychologisch-spirituelle Ebene im weiteren Sinn wechselt, wo sich nämlich die Frage auftut, wie weit spiegelt sich in meiner Haltung zu der Arbeit oder in meiner Art und Weise, wie ich arbeite, wie weit spiegelt sich dort drinnen mein Selbstbild? Bin ich nur dann lebenswürdig, wenn ich leistungsfähig bin? Habe ich einen Wert, wenn ich krank bin und nicht arbeiten kann?

Oder wenn ich nicht gleich viel mag wie die anderen? Was macht mich lebenswürdig? Und habe ich oder kann ich es entwickeln?

Ich glaube, haben kann man das nicht, aber kann ich ein Sensorium entwickeln für bedingungslose Liebe? Das ist meine Vorstellung von Gott. Gott liebt jeden Menschen ohne Bedingungen.

Und das, glaube ich, ist etwas vom Schwierigsten zu fassen. Und häufig probieren wir ja dann, unsere Lebenswürdigkeit zu erarbeiten. Oder wir suchen Bestätigung von aussen, indem wir Anerkennung suchen für das, was wir machen.

Und das nährt nicht. Das ist für mich der Link zum Burnout. Burnout entsteht ja nicht, weil ich zu viel Arbeit habe, sondern weil vielleicht ich muss meinen Blick auf die Arbeit und auf meine Leistungsfähigkeit hinterfragen.

[Sandra]

So Themen kenne ich, wo ich denke, jetzt arbeite ich doch einfach noch fertig oder arbeite noch etwas schneller, damit ich durchmache. Und so etwas, das auch mir hilft, dort immer wieder einen neuen Blick zu haben, ist, dass sie am Abend zum Gebet rufen. Und dann weiss ich, das ist sicher der Moment, wo die Arbeit beendet wird.

Und wo ich mich auf den Weg mache Richtung Gebet, um mich wieder auszurichten auf etwas Grösseres und zu merken, ja, Arbeit ist nicht das ganze Leben. Es ist zwar schön, ich arbeite sehr gerne, aber auch dort darf es immer gebeten und zu merken, ja, ich muss nichts leisten. Ich darf sein und muss mir eben, liebe von Gott, nicht durch Leistung, durch Arbeit...

[Lukas]

Verdienen.

[Sandra]

Ja, genau, verdienen. Das habe ich gesucht.

[Lukas]

Einen Punkt möchte ich dort noch einfügen. Das Gebetsglöckchen, wo mich aus der Arbeit rausruft ins Gebet, das erlebe ich auch etwas als entlarvend, weil ich dann merke, ja, das Arbeiten, das Tätigsein, das Aktivsein, schützt mich manchmal auch ein wenig davor, mich mit mir selber auseinandersetzen zu müssen. Die Angst vor der Stille, vor der Leere und es zeigt sich da vielleicht auch auf Gefühle, wo ich mich schwer tue, damit umzugehen.

Da kann ja natürlich viel tun und viel machen auch eine Entlastung sein und mich ein wenig ablenken. Und das ist manchmal wirklich eine Entlastung, manchmal ist es nicht hilfreich. Darum dienen so die Unterbrechungen wie das Abendgebet oder auch die Wüste-Nachmittage, etwas, worauf wir sicher im Verlauf der nächsten Folgen noch einmal sprechen werden, die Unterbrechungen dienen auch, die Aufmerksamkeit wach zu behalten.

[Sandra]

Ja, und das wäre das Thema, das wir das nächste Mal noch etwas vertiefter angehen können, sodass, wie wir am Anfang gesagt haben, Ora et Labora, heute haben wir über das Labora gesprochen und das nächste Mal ging es um das Ora, was schlussendlich aber auch mehr ist, als nur das ganz konkrete Gebet zu einer bestimmten Zeit.