



Leben in Balance:

Das Verhältnis von Arbeit und Ruhe aus biblischer Sicht

Sandra Maul

1. EINLEITUNG

Arbeit ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Schließlich verbringen die meisten Erwachsenen den Großteil ihrer Lebenszeit mit Arbeiten.¹ Außerdem bestimmt fast kein anderer Bereich des Lebens „die soziale Selbstwahrnehmung“² des modernen Menschen so sehr, wie seine berufliche Tätigkeit. Sie bietet materielle Chancen, wodurch der Lebensunterhalt bestritten oder der gewünschte Lebensstandard finanziert werden kann. Doch auch soziale Chancen sind mit beruflicher Arbeit verbunden: Nichts sonst scheint mehr über die Fähigkeiten, den Fleiß und die Person eines Menschen auszusagen, als seine Arbeit.

Dennoch sucht der Mensch immer wieder einen Ausgleich von seiner beruflichen Tätigkeit. Neben den Chancen, die sie bietet, ist Arbeit schließlich auch mit Mühe und Anstrengung verbunden. Deshalb braucht es Erholungszeiten. Häufig wird der gewünschte Ausgleich allerdings in verschiedenen Freizeitaktivitäten gesucht. Die Freizeit könnte so entspannend sein, wären da nicht all die anderen Verpflichtungen und der Zwang, immer mehr erleben zu müssen und nichts verpassen zu dürfen. Somit bringt die Freizeit nicht immer den gewünschten Ausgleich und die erhoffte Erholung mit sich. Durch den Mangel an tatsächlicher Erholung und steigende berufliche Anforderungen scheinen Erwerbstätige zunehmend gestresst zu sein. Dies macht sich nicht nur physisch sondern auch psychisch bemerkbar.

In dieser Dokumentation sollen deshalb auf Grundlage einer biblisch-theologischen Untersuchung Hilfestellungen aufgezeigt werden, wie ein ausgeglichenes Leben funktionieren kann, in dem Arbeit und Ausgleich in der richtigen Balance zueinander gehalten werden.

2. HERAUSFORDERUNGEN DER ARBEIT/ -SWELT

Verschiedene Fachgebiete wie Philosophie oder Sozialwissenschaften beschäftigen sich intensiv mit der Herausforderung der „Arbeit“. Dennoch bleibt das Feld rund um die Geschichte und die begriffliche Bedeutung der Arbeit recht unübersichtlich und unstrukturiert. Vor allem das Verständnis von Arbeit hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt und variiert zudem in verschiedenen Sprachen und Kulturen. Deshalb ist es schwer, den Begriff „Arbeit“ klar zu umreißen.

Obwohl „Arbeit“ ein „hoch abstrahiertes begriffliches Konstrukt darstellt“³ und so viel Unterschiedliches umfasst, soll im Folgenden der Begriff so gebraucht werden, wie er vor allem heute in der westlichen Welt verstanden wird.

2.1. Der Begriff „Arbeit“

Heute wird unter Arbeit „das bewusste, zielgerichtete Handeln des Menschen zum Zweck der Existenzsicherung wie der Befriedigung von Einzelbedürfnissen [verstanden]; zugleich [ist sie] wesentliches Moment der Daseinserfüllung“⁴. Zudem ist Arbeit „eine bewusste, zweckmäßige Tätigkeit, mit der et-

¹ LANDY / CONTE, S. 4.

² ABLÄNDER, S. 5.

³ KOCKA, S. 1.

⁴ WIENOLD, S. 46.



was erstellt wird“⁵. Doch welche Tätigkeiten unter „Arbeit“ fallen und was sie für den Menschen bedeutet, unterliegt gesellschaftlichen Veränderungen und der Einschätzung des Individuums.

Nach dem heutigen Verständnis umfasst Arbeit „alle Tätigkeiten, die für den eigenen oder fremden Unterhalt oder Erwerb“ bestimmt sind. Dazu zählt vor allem die „Erwerbsarbeit, Lohnarbeit, Hausarbeit, Reproduktionsarbeit, Eigenarbeit“. Demnach werden nicht nur solche Tätigkeiten als Arbeit verstanden, die finanziell entlohnt werden. Auch das Arbeiten im Haushalt oder im Garten, das Aufziehen von Kindern und das Pflegen von alten und kranken Menschen zählen zu Beschäftigungen, die als „Arbeit“ definiert werden. Des Weiteren werden auch solche Tätigkeiten als „Arbeit“ bezeichnet, die dem „Gemeinwesen“ dienen, wie zum Beispiel ehrenamtliche Arbeit oder Bürgerarbeit.

2.2. Eine kurze Geschichte der Arbeit

Das Wesen der Arbeit hat sich über viele Jahrtausende hinweg nur geringfügig verändert. Bis zur Industriellen Revolution lebten Arbeiter hauptsächlich vom Ackerbau und von der Viehzucht. Es waren vor allem die Kräfte der Natur, die geschickt ausgenutzt wurden, um für den Lebensunterhalt zu sorgen.⁶ Die Arbeitszeit orientierte sich am Tagesrhythmus und an den Jahreszeiten: kürzere Arbeitszeiten im Winter und längere in den Sommermonaten, in denen die Ernte eingeholt wurde. Arbeit- und Privatleben stellten eine enge Einheit dar. Diejenigen, die auf dem Hof oder im Handwerksbetrieb arbeiteten, waren Teil der Familie. Auch die Kinder und die Altgewordenen gehörten zum alltäglichen und somit zum wirtschaftlichen Leben dazu. Der Lebensunterhalt wurde hauptsächlich autark erwirt-

schaftet, der Handel und der Markt spielten eine untergeordnete Rolle.⁷

Eine umfassende und bedeutende Umwandlung der gesellschaftlichen Arbeit fand während der Industriellen Revolution statt.⁸ Hierbei wandelte sich die einstige Agrargesellschaft über viele Jahrzehnte hinweg in eine Industriegesellschaft. Dadurch wurde die Natur immer mehr zum Nebenschauplatz menschlicher Arbeit. Zum Arbeitsplatz wurden die Fabrik oder das Büro – eine Trennung von Haushalt und Arbeit vollzog sich. Auf Grundlage von naturwissenschaftlich-technischem Wissen etablierten sich industrielle Arbeitsformen, durch die Produktionsformen zunehmend mechanischer und rationalisierter wurden.⁹ Die Rationalisierung ging einher mit der Zerlegung von Arbeitsabläufen in klar definierte Einzelschritte. Dadurch wurde der Weg in die Massenproduktion geebnet, in der der Arbeiter Teil des Maschinensystems wurde. Auch die Arbeitsorganisation unterlag tiefgreifenden Umbrüchen und war bestimmt von strengen Hierarchien und einhergehender Polarisierung von Unternehmensleitung und Mitarbeitern.¹⁰ Von Mitarbeitern wurden vor allem eine disziplinierte Einhaltung der Arbeitszeit und eine genaue Ausführung der Handlungsanweisungen gefordert. Im Zuge der Industriellen Revolution setzte sich ein Wertesystem durch, das sich an Leistung, Gewinn und Wirtschaftlichkeit orientierte. Der Mensch galt als ‚homo oeconomicus‘, der rational wirtschaftete und auf Maximierung des Nutzens bei Minimierung des Einsatzes aus war.¹¹ Zur Arbeit gezwungen, um seinen Bedürfnisse zu befriedigen, passte der Mensch zum ökonom-

⁵ WIENOLD, S. 46.

⁶ BRAKELMANN, S. 680.

⁷ HAEFFNER et al., S. 19.

⁸ Die Industrialisierung begann gegen Ende des 18. Jahrhunderts in Europa, wobei sie vor allem von England ausging und den ganzen Erdkreis erfasst hat. Sie erstreckte sich über mehrere Jahrzehnte.

⁹ BRAKELMANN, S. 680

¹⁰ GERSTER et al., S. 9; SCHNEIDER, S. 3.

¹¹ LINNEKAMP, S. 284.



mischen Unternehmensziel, in dem er als „Person und Mensch mit humanen und sozialen Bedürfnissen [...] auf eine unendliche Weise gleichgültig“¹² war.

Der Industrialisierung sind viele Verbesserungen und Fortschritte u.a. in Technik, Wissenschaft und Bildung zu verdanken.¹³ Im Hinblick auf die Arbeitsauffassung fand jedoch ein zunehmender Sinnverlust von Arbeit statt. In Auseinandersetzung mit den stark arbeitsteiligen Produktionsprozessen, starren technischen und organisatorischen Arbeitsstrukturen, den einseitigen und belastenden Tätigkeiten und dem Verlust von Sinn und Würde in der Arbeit, kam es immer wieder zu Konflikten. Des Weiteren verschärften die zunehmende Globalisierung und der steigende Wettbewerb den Konkurrenzdruck auf dem Weltmarkt, wodurch die Wirkkraft der industriellen Massenproduktionsformen zunehmend hinterfragt wurde. Diese und weitere Gründe läuteten Ende der 1980er Jahre einen weiteren tiefgreifenden Wandel der Arbeitswelt ein, der bis heute andauert.¹⁴

Diese Wandlung der Arbeitswelt wird in der neueren Literatur häufig als „Organisatorische Revolution“ bezeichnet. Als Ursache und Triebkraft der Organisatorischen Revolution wird vor allem der technische Fortschritt gesehen. Dieser ermöglichte flexible und kostengünstige Produktionen, auch für kleinere Stückzahlen einzelner Produkte. Dadurch sind Unternehmen seither immer mehr in der Lage, Artikel anzubieten, die kundenspezifisch produziert und gleichzeitig nicht nur für privilegierte Schichten zugänglich sind.¹⁵ Anstelle der standardisierten Massenproduktion, die sich während der Industriellen Revolution etablierte, trat also zunehmend eine „Aus-

differenzierung der angebotenen Produkte und Dienstleistungen“¹⁶. Eine weitere, wenn auch nur als katalytisch zu betrachtende Wirkung auf die Umwandlungsprozesse hatten die fortschrittlichen Kommunikationsmedien. Durch sie sind die Arbeitnehmer und –geber nun ständig erreichbar und können von beliebigen Standorten aus geschäftlich operieren.¹⁷

War die Arbeitswelt im Industriezeitalter vor allem durch industrienahen Tätigkeiten geprägt, haben sich heute vor allem solche Beschäftigungen etabliert, die dienstleistungsorientiert sind und hauptsächlich auf der Grundlage von Wissen und Information beruhen.¹⁸ Wo einst Disziplin, Pünktlichkeit, Einhalten der Arbeitszeit und gründliche Ausführung klarer Handlungsanweisungen erwartet wurde, kommt es heute auf selbstständiges Arbeiten und eigenverantwortliches Entscheiden an.¹⁹ Die früher zentral gesteuerte Verantwortung wurde zunehmend dezentral, wodurch Arbeitnehmern immer mehr Verantwortung übertragen wurde. Außerdem wurden klar definierte und zeitlich geplante Arbeitsaufgaben mit konkreten Handlungsanweisungen von Projektarbeiten mit Zielvereinbarungen abgelöst. Auch die Beschäftigungsverhältnisse haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert: Waren die Beschäftigungsverhältnisse in Deutschland vor allem durch unbefristete Vollzeitverträge gekennzeichnet, stieg die Zahl der atypischen Beschäftigungsverhältnisse (Teilzeitbeschäftigungen, geringfügige und befristete Beschäftigung, Zeitarbeit) immer mehr an.²⁰ Auch die Arbeitszeiten können heute durch Arbeitszeitkonten, Gleitzeit und Sabbaticals verstärkt individuell und flexibel gestaltet werden.²¹

¹² BRAKELMANN, S. 681.

¹³ BRÜGGEMEIER, S.121.

¹⁴ SAUER, S. 7.

¹⁵ SCHNEIDER, S. 4.

¹⁶ GERSTER et al., S. 11.

¹⁷ SCHNEIDER, S. 3.

¹⁸ DUCKI / MEYER, S. 4.

¹⁹ PETERS, S. 18.

²⁰ STATISTISCHE ÄMTER DES BUNDES UND DER LÄNDER, S. 56f.

²¹ DUCKI / MEYER, S. 4.



2.3. Folgen des Wandels

Diese Veränderungen hatten erhebliche Folgen. Von vielen Beschäftigten werden sie zunächst als teilweise „befreiend“ angesehen. Schließlich resultiert aus den unzähligen Veränderungen eine Reihe an verbesserten Arbeitsbedingungen. Zu nennen wären kürzere Arbeitszeiten, weniger körperliche Belastungen am Arbeitsplatz, Versicherungsschutz, gestiegene Löhne usw.²² Zusätzlich bietet die veränderte Arbeitsorganisation den Erwerbstätigen mehr Selbstbestimmung sowie Gestaltungsspielräume. Dadurch kann der Arbeitsalltag (teilweise) abwechslungsreicher und interessanter gestaltet werden, was sich wiederum positiv auf die Arbeitszufriedenheit auswirkt. Des Weiteren haben Erwerbstätige durch die verbesserten Kommunikations- und Informationstechniken nun die Möglichkeit, von zu Hause aus oder generell an verschiedenen Orten zu arbeiten. Dadurch können längere Anfahrtswege ins Büro verringert und eine flexiblere Arbeitsgestaltung ermöglicht werden.²³ Auch durch ein flexibles Arbeitszeitmanagement (Arbeitszeitkonten, Gleitzeit, Teilzeitbeschäftigungen) können Arbeitszeiten individueller gestaltet werden, wodurch sich das Berufsleben besser mit privaten Verpflichtungen vereinbaren lässt.

Aus den rasanten und tiefgreifenden Veränderungen der Arbeitswelt zeichnet sich jedoch eine Reihe weitreichender Konsequenzen ab, die von vielen Beschäftigten als belastend und bedrohlich empfunden werden.

Gleich wie die Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeitswelt für viele ein Segen ist, so hat mehr Freiheit auch seinen Preis. Durch die zunehmende Verantwortung, die einzelnen Arbeitnehmern übertragen wird, tritt verstärkt „Verantwortungsstress“ an die Stelle

des körperlichen Stresses. Nicht alle Beschäftigten empfinden mehr Verantwortungsübernahme als angenehm. Vielmehr stellt sie für viele eine Bedrohung aufgrund von Überforderung dar.²⁴ Auch durch die Zunahme an Projektarbeiten, einhergehend mit wenig genauen Handlungsanweisungen, dafür aber konkreten Zielen und „Deadlines“, nimmt der Druck zu. Häufig wird Arbeit mit nach Hause genommen oder Überstunden geleistet, um das geforderte Ziel zu erreichen. Dadurch verschwimmen die Grenzen von Arbeits- und Ruhephasen. Zusätzlich entgrenzen sich Arbeits- und Privatleben durch „Home-Office“ und ständige Erreichbarkeit. Die unregelmäßigen Arbeitsrhythmen erfordern letztlich einen verstärkten Aufwand in der Koordination von Arbeit, Familie und Freizeit. Selbst Zeiten der Erholung müssen immer häufiger terminlich festgelegt werden.

Über die Auswirkungen der zunehmend flexiblen Arbeitswelt auf die Gesundheit von Erwerbstätigen informiert das wissenschaftliche Institut der Krankenkasse AOK in ihrem „Fehlzeiten-Report 2012“. Durch die zunehmende zeitliche wie räumliche Flexibilisierung der Arbeitswelt steigt vor allem die Zahl der psychischen Beschwerden. Durch dauernde Erreichbarkeit, zahlreiche Überstunden, wechselnde Arbeitsorte und weit entfernte Arbeitsplätze „stoßen Arbeitnehmer an ihre psychischen Belastbarkeitsgrenzen“²⁵. 13,2% der Befragten gaben an, dass sie in den letzten vier Wochen (sehr) häufig Probleme damit hatten, ihre Arbeitszeit und ihre Freizeit zu vereinbaren. Außerdem mussten 12,8% der Befragten ihre privaten Aktivitäten aufgrund beruflicher Verpflichtungen ändern. Das alles schlägt sich auf die Psyche nieder: Am häufigsten klagten die Befragten über Erschöpfung (20,8%), gefolgt von Schwierigkeiten beim

²² HAEFFNER, et al., S. 20.

²³ DUCKI / MEYER, S. 5.

²⁴ KASTNER, S. 12.

²⁵ WISSENSCHAFTLICHES INSTITUT DER AOK, S. 1.



Abschalten in der Freizeit (20,1%). Doch auch unter dem Gefühl der Lustlosigkeit und des Ausgebrannt-Seins (16%), Schlafstörungen (15,3%), Wut und Verärgerung (15,1%), Nervosität und unter Reizbarkeit (13,6%), Kopfschmerzen (13,5%) und Niedergeschlagenheit (11,3%) litten Erwerbstätige. Langfristig beeinträchtigt die räumliche und zeitliche Entgrenzung schließlich die individuelle Regeneration und den biologischen Rhythmus und wirkt sich somit negativ auf die Gesundheit aus.²⁶

Die Folgen zeigen sich aber auch im Freizeitverhalten: Wie bereits erwähnt, fand im Zuge des Wandels der Arbeit eine deutliche Verkürzung der Arbeitszeit statt. Betrachtet man die Entwicklung der Arbeitszeiten seit den letzten 200 Jahren, so hat sie sich um weit mehr als die Hälfte verringert: Wurde zu Beginn des 19. Jahrhunderts durchschnittlich 16 Stunden pro Tag gearbeitet, so belief sich die tägliche Arbeitszeit um 1900 bei einer Sechs-Tagewoche auf rund zehn Arbeitsstunden. 1918 wurde der Acht-Stunden-Arbeitstag bei einer Sechs-Tagewoche gesetzlich geregelt. Seit 1994 wird je nach Tarifgebiet zwischen 35-40 Stunden pro Woche gearbeitet.²⁷

„Im Zug der Verkürzung der Arbeitszeit und Verlängerung des Urlaubs [hat] die Freizeit fast aller Arbeitnehmer erheblich zugenommen“²⁸. Die Zunahme der Freizeit, also der Zeit, die dem Berufstätigen neben seinen beruflichen oder berufsähnlichen Verpflichtungen bleibt, hat für die meisten Erwerbstätigen einen erheblichen Beitrag für eine gesteigerte Lebensqualität geleistet. Das Mehr an Freizeit beeinflusst die Lebensgewohnheit in positiver Weise, doch sie kann auch Pro-

bleme und Gefahren hervorrufen. In den letzten Jahren hat sich u.a. durch ein fast unüberschaubares Freizeitangebot, den modernen Kommunikationsmitteln und sozialen Netzwerken, ein regelrechter Zwang zum Konsumieren von Waren und Informationen, aber auch von Freizeitaktivitäten entwickelt. Dieser Zwang birgt gesundheitliche Risiken, vor allem dann, wenn „Freizeitaktivitäten übertrieben werden“²⁹.

Trotz der erheblich gestiegenen Freizeit ist die vermeintlich freie Zeit, in der man sich von den Anstrengungen des Alltags wirklich erholen kann, aufgrund von regelmäßigen Hobbies und etlichen Freizeitaktivitäten recht gering. Freizeit wird häufig nicht mehr nur als erholsam empfunden. Für viele stellt sie neben dem Beruf sogar noch eine weitere Stressquelle dar. „Freizeit könnte so entspannend sein, wären da nicht all diese privaten Verpflichtungen. Alles wollen wir mitnehmen – und haben trotzdem oft das Gefühl, das Beste zu verpassen“³⁰.

4. Work-Life-Balance

Mit den Themen Arbeit und Freizeit sowie deren Verhältnis zueinander beschäftigt sich seit den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts die Work-Life-Balance Forschung.³¹ Der Begriff „Work-Life-Balance“ beschreibt ein ganzes Feld an Themen, in dessen Fokus vor allem Fragen zu Beziehung und Zusammenspiel von Berufs- und Privatleben stehen. Unter der „Work“-Komponente wird vor allem die Erwerbsarbeit verstanden, wohingegen sich die „Life“-Komponente hauptsächlich auf Bereiche des Privatlebens wie „Familie, Freundschaften, Gesundheitsverhalten, soziales und kulturelles Engagement“³² bezieht. Das Interesse der empirischen Forschung liegt auf der

²⁶ DUCKI / MEYER, S. 5; KASTNER, S.19.

²⁷ BRETAG, S. 9.

²⁸ BROCKHAUS, Freizeit, S. 247. Dies gilt in der Regel nicht „für selbstständige Berufstätige, Führungskräfte u.ä.“ Vgl. Ebd., S. 247f.

²⁹ BROCKHAUS, Freizeit, S. 247.

³⁰ STILLICH, S. 1.

³¹ HOFF, S. 1.

³² WIESE, S. 246.



einen Seite im Zusammenspiel von Berufsarbeit und Familie. Doch auch das Zusammenwirken von Berufsarbeit und Gesundheits-/Erholungsverhalten steht in dessen Fokus. Entgegen dem laienhaften Verständnis, das die beiden Lebensbereiche ‚Work‘ und ‚Life‘ als unabhängige und sich entgegengerichtete Komponenten des Lebens betrachtet, ist nach wissenschaftlichem Verständnis die (Erwerbs-) Arbeit Teil des (Privat-) Lebens. Die ‚Work‘-Komponente ist demnach kein Bereich, der vom restlichen Leben unabhängig und ihm gegenübergestellt ist. Auch die Freizeit wird nicht nur als der Bereich des Lebens angesehen, in dem das ‚eigentliche Leben‘ stattfindet.³³ Erwerbstätigkeit gilt nicht nur als ökonomische Notwendigkeit, als Pflicht und Belastung. Schließlich gibt es durchaus Menschen, die ihre Arbeit als „Quelle für Selbstbestätigung und Selbstverwirklichung“ betrachten und eine positive Erlebnisqualität darin finden.³⁴

Das Ziel einer gelungenen Balance von Berufs- und Privatleben ist aus wissenschaftlicher Perspektive deshalb „die Maximierung von Lebensqualität“, die sich im subjektiven Wohlbefinden eines Menschen ausdrückt. Dabei ist zum einen ein ausgewogenes Verhältnis beider Komponenten in Bezug auf zeitliche Aspekte wichtig. Doch nicht nur der zeitlich ausgeglichene Zustand von Arbeits- und Privatleben ist von Bedeutung. Da es auch im privaten Bereich Verpflichtungen gibt, die mit zeitweiliger Anspannung und möglicherweise auch mit Stress verbunden sein können, ist es deshalb wichtig, wie die jeweiligen Komponenten gestaltet werden: Sowohl innerhalb des Arbeitsbereiches aber auch im privaten Bereich gilt es, die Phasen von Anspannung und Entspannung zu optimieren und neben hohen Anforderungen, persönliche Bewältigungsmöglichkeiten im selben Lebensbereich zu ha-

³³ KASTNER, S. 3.

³⁴ WIESE, S. 246.

ben. Das Ergebnis soll dann, wie bereits erwähnt, eine Maximierung positiver Erlebnisqualitäten sein, bei gleichzeitiger Reduktion negativer Erlebnisqualitäten – sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.³⁵

3. BIBLISCHE ASPEKTE ZUM THEMA ARBEIT UND FREIZEIT

Das heutige Verständnis von Arbeit und Freizeit soll im Folgenden unter dem Blickwinkel der christlichen Ethik betrachtet werden. Der christliche Glaube hat eine dezidierte Einstellung zur Erwerbstätigkeit und zum Ruhen. Besonders für die westliche Kultur war diese Sicht jahrhundertlang eine Norm und ein Leitbild für das praktische Leben des Menschen. Sie kann aber auch für heute eine wichtige Orientierungshilfe sein.

3.1. Was sagt die Bibel über Arbeit

Im Alten Testament wird Arbeit als selbstverständlicher Bestandteil des menschlichen Lebens angesehen.³⁶ Eine Abwertung der Arbeit „spielt im biblischen Denken und Leben keine Rolle“³⁷. Dabei findet sich eine ganze Reihe von Begriffen, die das Thema umfassen. Ihr Bedeutungsspektrum reicht von mühevoller Feldarbeit über Dienst am König oder Priesterdienst bis hin zum Gottesdienst.³⁸ Doch nicht nur Menschen sind diejenigen, die im Zusammenhang mit Arbeit erwähnt werden. Auch von Gott wird berichtet, dass er arbeitet.³⁹ Davon ist im Alten Testament von Anfang an die Rede: Die erste Schilderung über Gottes Arbeit findet sich im Schöpfungsbericht (1Mo 1-2,4). Darin heißt es, dass Gott „schuf“ und zwar „die Himmel und die Erde“ (1Mo 1,1). Immer

³⁵ WIESE, S. 246.

³⁶ EBACH, Arbeit II, S. 678; KRAMER, S. 13.

³⁷ RICHARDSON, S. 12; PREUß, S. 615.

³⁸ PREUß, S. 613; RICHARDSON, S. 11.

³⁹ KRAMER, S. 7; PREUß, S. 613.



wieder wird im Schöpfungsbericht von Gottes Schaffen (vgl. 1Mo 1,1; 2,3) und Machen (vgl. 1Mo 1,7.16.25) berichtet. Dabei werden vor allem handwerkliche Tätigkeiten beschrieben (Gott „bildet“ 1Mo 2,7 und „pflanzte“ 1Mo 2,8); doch auch Gottes Worte sind Instrumente seines Wirkens („Gott sprach [...] und es geschah“, u.a. in 1Mo 1,3.6.9.11.14.20).⁴⁰

Nach dem Schöpfungswerk ist auch in vielen weiteren Stellen im Alten Testament von Gottes Arbeit zu lesen (vgl. Ps 115,15; 121,2; 124,8; 134,3; 2.Chr. 2,11; Neh. 9,6). Auch viele Geschichtstexte sprechen von Gottes aktivem Handeln (vgl. Gottes Wirken im Rahmen des Auszugs aus Ägypten, vgl. Josephsgeschichte: Gen 37; 39; 50; Auftrag an Mose, das Volk herauszuführen: 2Mo 3,7ff; Plagen: 2Mo 7,14-11,10; 12,29ff; Auszug: 2Mo 12,34ff. etc. David und Goliath, vgl. 1Sam 17. Gideon, vgl. Ri 6,11-8,35; uvm.). Des Weiteren erinnern einige Psalmen „an Jahwes Werk und Walten in der Geschichte“⁴¹ (vgl. Ps 8,4.7; 19,1; 44,2; 64,10; 77,12f.; 104,24 usw.).

Wird zu Beginn des Alten Testaments das Wirken Gottes vor allem durch handwerkliche Arbeit beschrieben, so treten diese Beschreibungen im Verlauf des Alten Testaments immer mehr zurück. Zunehmend findet man die Vorstellung, dass Gott durch die „bloße Kraft seines Willens“ wirkt und die Welt durch sein Vorhersehen ordnet (vgl. Ps 147,15-18). Durch sein Wort, das Instrument seines Wirkens ist, wird seine „Macht und Transzendenz gegenüber seiner Schöpfung [...] zum Ausdruck gebracht“⁴². Durch die Zunahme der transzendenten Beschreibungen von Gottes Wirken soll die körperliche Arbeit allerdings nicht abgewertet und als etwas Unwürdiges angesehen werden. Vielmehr wird dadurch Got-

tes Macht und Größe gegenüber seiner Schöpfung zum Ausdruck gebracht.⁴³

Auch der Mensch steht von Anfang an in Beziehung zur Arbeit: Gott gibt dem Menschen nach seiner Erschaffung den Auftrag, sich die Erde untertan zu machen, über sie zu herrschen sowie den Garten Eden zu bebauen und zu bewahren (1Mo 1,28; 2,15).⁴⁴ Als Gottes Ebenbild geschaffen (1Mo 1,27) gehört es zum Wesen des Menschen, zu arbeiten. Die Begründung liegt darin, dass auch Gott arbeitet. Durch den Auftrag, die Erde zu bebauen, zu bewahren und über sie und die Tiere zu herrschen, wird der Mensch sogar Teilhaber am Schöpfungswirken Gottes.⁴⁵

Bereits vor dem Sündenfall wurde dem Mensch die Arbeit zugeteilt. Somit war Arbeit Teil des täglichen Lebens im Paradies. Dadurch wird Wesentliches deutlich: Arbeit wird im Alten Testament nicht grundsätzlich als etwas Schlechtes angesehen. Vielmehr ist sie in der Schöpfungsordnung verankert und somit wesentlicher Bestandteil im Leben eines jeden Menschen (1Mo 3,17ff).⁴⁶

Auch nach dem Sündenfall wurde der Mensch zum Arbeiten angewiesen („1Mo 3,23).⁴⁷ Von da an ist Arbeit jedoch mit Mühe verbunden, denn Gott verfluchte den Erdboden aufgrund der Missachtung göttlicher Gebote durch den Menschen (1Mo 3,17). Seit dem Fall des Menschen gibt es kein müheloses Arbeiten mehr, vielmehr muss der Mensch gegen „Dornen und Disteln“ (1Mo 3,18) ankämpfen. Auch hierbei wird Wesentliches deutlich: Nicht die Arbeit steht unter dem Fluch sondern der Erdboden. Arbeit kann biblisch betrachtet also nicht als Folge der Sünde angesehen werden.

⁴⁰ PREUB, S. 615.

⁴¹ Ebd., S. 614.

⁴² PREUB, S. 615.

⁴³ PREUB, S. 614.

⁴⁴ KRAMER, S. 9.

⁴⁵ PANNENBERG, S. 210.

⁴⁶ JANßEN, S. 142.

⁴⁷ EBACH, Arbeit II, S. 679.



Neben der bereits genannten Verankerung menschlicher Arbeit in der Schöpfungsordnung ist für das biblische Verständnis der Arbeit auch das vierte Gebot von wesentlicher Bedeutung. Im Sabbatgebot wird der Mensch zum einen dazu aufgefordert, am siebten Tag zu ruhen. Doch bevor der Mensch ruhen und den „Sabbat für den Herrn“ (2Mo 20,10a) einhalten soll, wird er dazu angehalten, sechs Tage lang seine Arbeit zu verrichten (2Mo 20,9). Dadurch wird deutlich, dass Arbeit als Voraussetzung für den von Gott angeordneten Ruhetag ist.⁴⁸ Ohne Arbeit kann sich der Mensch schließlich nicht ernähren und für seinen Lebensunterhalt sorgen (Spr 19,15). Deshalb geht er seiner Arbeit von morgens bis abends nach (Ps 104,23). Arbeit gehört zum alltäglichen Leben eines jeden Menschen – nicht nur zum Leben eines Sklaven (Spr 6,6-11). Darum soll Arbeit ohne Klage hingenommen werden; der Mensch soll sich sogar freuen an seiner Arbeit und an seinen Werken (Pred 3,12; Pred 3,22; Spr 6,6). Eine höhere Bewertung von geistiger Arbeit im Vergleich zur körperlichen findet sich nicht, „zumal auch handwerkliche Fähigkeiten auf die Weisheit und den Geist Gottes zurückgeführt werden (2Mo 31,2-6; 35,25.30-36,1)“⁴⁹.

Durch die Arbeit des Menschen wird die Arbeit Gottes jedoch nicht abgelöst. Der Mensch arbeitet nicht an Gottes statt, vielmehr erwirbt er durch sein Arbeiten seinen eigenen Lebensunterhalt (1Mo 1,29; 2,15; Ps 128,2; Spr 14,23; 16,26). Außerdem gestaltet der Mensch durch seine Arbeit die Welt mit und dient anderen Menschen und der Gemeinschaft, indem er auch für deren Bedarfsdeckung sorgt.⁵⁰

Zur Arbeit und zum Fleiß wird explizit im Sprüchebuch aufgefordert, wo zudem geraten

wird, sich von Faulheit fernzuhalten, denn „*arm wird, wer mit lässiger Hand schafft, aber die Hand des Fleißigen macht reich*“ (z.B. Spr 10,4-5).⁵¹

Bei aller Arbeit wird der Mensch jedoch immer wieder daran erinnert, dass alles Mühen ohne Gott letztlich nichts wert ist (Ps 90,10; 127,1f; Pred. 2,11.24), denn allein „*der Segen des Herrn [macht reich], und eigenes Abmühen fügt neben ihm nichts hinzu*“ (Spr 10,22). Somit gilt für eine gelingende Arbeit Gottes Segen als Voraussetzung. Sie liegt nicht allein in der Macht des Menschen (1Mo 8, 22; Ps 65, 10ff; Hi 1,10).⁵² Die Vergeblichkeit menschlicher Mühe wird vor allem im Predigerbuch beschrieben: „*Denn was bleibt dem Menschen von all seinem Mühen und vom Streben seines Herzens, womit er sich abmüht unter der Sonne?*“ (Pred 2,23), muss ja doch alles dem „*[...] Menschen hinterlassen [werden], der nach [ihm] sein wird. Und wer weiß, ob der weise oder töricht sein wird? Und doch wird er Macht haben über all [sein] Mühen*“, mit der er sich abgemüht hat (Pred 2,18-19). Der Prediger postuliert hier allerdings keinen Arbeitspessimismus. Vielmehr richtet er sich gegen den Irrglauben, dass Arbeit und viel Mühe das eigene Leben verlängern und sichern könnten. Stattdessen fordert der Prediger dazu auf, bei aller Mühe das Gute zu sehen, welches Gott dem Menschen schenkt (Pred 2,24).⁵³

Auch im Neuen Testament gehört Arbeit zum Leben eines Menschen dazu. Für Jesus war es eine Selbstverständlichkeit zu arbeiten. Schließlich kam er aus dem Handwerkerstand und übte selbst einen Beruf aus (Mt 13,55; Mk 6,3). Auch seine Jünger gingen einem Beruf nach und arbeiteten beispielsweise als Zöllner, Fischer oder Bauern (Mt 4,18).⁵⁴ In Jesu

⁴⁸ PREUß, S. 616.

⁴⁹ Ebd.

⁵⁰ EBACH, Arbeit II, S. 679; KRAMER, S. 10.

⁵¹ KOPTAK, Proverbs, S. 185; PREUß, S. 617.

⁵² PREUß, S. 616; BURKHARDT, S. 119.

⁵³ PANNENBERG, S. 209.

⁵⁴ KRAMER, S. 13.



Gleichnissen kommt das Thema Arbeit häufig in Form von Verdeutlichungsbeispielen aus der damaligen Arbeitswelt bzw. durch die Erwähnung verschiedener Berufe vor (vgl. Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg, Mt 20,1-16; Gleichnis vom treuen und untreuen Knecht, Mt 24,45-51 usw.). Vor allem das Gleichnis von den anvertrauten Talenten (Mt 25,14-30) handelt unmittelbar von der Arbeit.⁵⁵ Darin wird der böse und faule Knecht bestraft und in die „äußere Finsternis“ geworfen (V. 29+30), weil er mit seinem anvertrauten Gut nicht angemessen gewirtschaftet hatte. Die fleißigen Knechte, die ihr Gut durch Handel verdoppeln konnten, wurden mit der Freude des Herrn belohnt. Mit diesem Gleichnis bezieht sich Jesus nicht in erster Linie auf die alltägliche, irdische Arbeit. Vielmehr beschreibt das Gleichnis das Leben eines Gläubigen, der auf die Wiederkunft Jesu wartet. Dieses Warten, so fordert Jesus, soll nicht passiv sein. Vielmehr soll die Zeit auf Erden verantwortlich und aktiv genutzt werden.⁵⁶

Dass bei Jesus „der Vorrang vor aller menschlicher Arbeit [...] der Botschaft von der Zukunft Gottes, von Gottes kommendem Reich“ gebührt, wird neben dem beschriebenen Gleichnis u.a. auch bei der Schilderung des Besuchs Jesu bei Maria und Martha deutlich (Lk 10,38-42).⁵⁷ Hier fordert Jesus dazu auf, „nach [Gottes] Reich“ (V. 31) zu trachten, denn alles andere, was man essen und trinken und anziehen soll, wird „hinzugefügt werden“ (V.31).

Jesus stellt Arbeit jedoch nicht als überflüssig dar, sie bekommt bei ihm vielmehr eine neue Perspektive. Deshalb soll die Arbeit eines Gläubigen vor allem der Verkündigung der Botschaft Christi dienen. Er soll Menschen-

fischer sein (Lk 5,10) und als Arbeiter in die Ernte gehen, schließlich ist „die Ernte [...] groß, die Arbeiter aber sind wenige“ (Mt 9,37).⁵⁸ Neben missionarisch-verkündenden Tätigkeiten (Mt 28,19; 1Thess 2,9) und Wohltätigkeiten gegenüber dem Nächsten gilt auch der Dienst in der Gemeinde (Röm 16,12; 1Kor 15,58) als Arbeit für das Reich Gottes.⁵⁹

Die Verrichtung einer Arbeit und die Ausübung eines Berufes dient im Neuen Testament jedoch auch der Sicherung des Lebensunterhaltes für den Arbeiter selbst und dessen Familie (2Thess 3,10f). Dieser wird immer wieder zum Fleiß und zur stillen und beständigen Arbeit aufgerufen (2Thess 3,10-13). Dass auch der Erwerbsarbeit ein hoher Wert beigemessen wird, zeigt sich in den Aufforderungen, einen Arbeiter für seine Tätigkeiten angemessen zu entlohnen, „denn der Arbeiter ist seines Lohnes wert“ (Lk 10,7b; 1Tim 5,18). Vor Müßiggang und Faulheit wird im Neuen Testament ebenfalls gewarnt (2Thess 3,10). Vor allem wird jedoch darauf hingewiesen, dass aus der fleißigen Arbeit und dem Ansammeln von irdischen Schätzen auf keinen Fall Götzendienst entstehen darf, denn „niemand kann zwei Herren dienen, [man kann] nicht Gott und dem Mammon dienen“ (Mt 6,24). Durch viel Arbeit und Reichtum kann man sein Leben nämlich nicht sichern, vielmehr verliert man es, wenn man „nicht reich ist im Blick auf Gott“ (Lk 12,21; vgl. V. 6-21).⁶⁰ Man sollte sich daher vor übermäßigem Arbeiten in Acht nehmen, bei dem man vergisst, auf Gottes Wort zu hören (Lk 10, 38-42). Am Ende versäumt man vor lauter Arbeit noch Gottes großes Gastmahl (Lk 14,15-24).⁶¹ Deshalb ruft Jesus dazu auf, sich nicht um sein tägliches Brot und um seine Kleidung zu

⁵⁵ SCHELKLE, S. 622f.

⁵⁶ KECK, S. 453.

⁵⁷ PANNENBERG, S. 211.

⁵⁸ BURKHARDT, S. 120.

⁵⁹ KRAMER, S. 14.

⁶⁰ SCHELKLE, S. 623.

⁶¹ SCHELKLE, S. 623.



sorgen (vgl. Mt 6,25).⁶² Vielmehr darf sich ein Christ auf die Fürsorge Gottes verlassen und zuversichtlich seine Arbeit tun (Mt 6,25-34).⁶³ Mit dem Appell, sich nicht zu sorgen, ist jedoch keine „arbeits scheue Sorglosigkeit“ gemeint. Vielmehr soll man seiner täglichen Arbeit in sorglosem Gottvertrauen nachgehen.⁶⁴

Ebenso wie im Alten steht Arbeit auch im Neuen Testament mit Plagerei und Mühe in Verbindung (1Kor 4,12; 2Kor 6,5; 1Thess 2,9; 5,12; 2Thess 3,8). Doch bei all der mühevollen Arbeit soll der Arbeiter von Herzen arbeiten und nicht nur um seiner selbst willen. Vielmehr ist er dazu aufgefordert, seine Arbeit für Gott, den Herrn zu tun (Kol 3,23-24).⁶⁵ Arbeit, die im Herrn geschieht, ist somit nicht vergeblich (1Kor 15,58). Dabei kommt es nicht darauf an, welchem Stand ein Arbeiter angehört und welche Art von Arbeit er verrichtet. Entscheidend ist vielmehr die Zugehörigkeit zum Leib Christi, bei dem es viele Glieder gibt, die „nicht alle dieselbe Tätigkeit haben“ (Röm 12,4f).⁶⁶

Zusammenfassend lässt sich über das biblische Verständnis der Arbeit sagen, dass Arbeit bereits in der Schöpfungsordnung verankert ist. Sie stellt keine Strafe Gottes dar, die Gott dem Menschen aufgrund seines Ungehorsams im Garten Eden aufgebürdet hat. Vielmehr ist Arbeit im Auftrag Gottes wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Durch seine Arbeit hat der Mensch Anteil an Gottes schöpferischem Tun und die Möglichkeit, sich zu entfalten.⁶⁷ Ziel der menschlichen Arbeit ist in erster Linie der Erwerb des Lebensunterhaltes. Arbeit ist somit eine wichtige Voraussetzung für das menschliche Leben.⁶⁸ Ar-

beit soll aber vor allem auch der Verkündigung des Reiches Gottes dienen und bekommt dadurch eine neue Perspektive. Obwohl jegliche menschliche Arbeit seit dem Sündenfall mit Mühe und Sorge verbunden ist, soll die Arbeit mit Freuden und stets mit Blick und im Vertrauen auf Gott verrichtet werden.

Die Bibel warnt den Menschen davor, nur der Arbeit und dem Sammeln von irdischen Schätzen nachzujagen. Denn seit dem Sündenfall, der vor allem im Wunsch des Menschen begründet ist, zu sein wie Gott, versucht der Mensch, „die Schranken der eigenen Endlichkeit“⁶⁹ wegzuarbeiten, in dem er danach strebt, viel Gewinn durch seine Arbeit zu erwerben. Doch bei allem Streben nach Gewinn verliert er möglicherweise Gott aus dem Blick und folglich den größten Gewinn – sein ewiges Leben.

Die Bibel spricht nicht nur in Zusammenhang mit dem Menschen von Arbeit. Auch Gott wird als ein tätiger Gott beschrieben und ist somit Vorbild für den Menschen und seine Arbeit. Dabei sind die Arbeit Gottes und die Arbeit des Menschen nicht analog und im Sinne von Urbild und Abbild zu verstehen. Vielmehr zeigt Gott durch sein transzendentes Wirken in der Schöpfung und in der fortlaufenden Geschichte seine Macht und Größe.⁷⁰

3.2. Was sagt die Bibel über Ruhe

Wie in der Schöpfungsgeschichte bereits von einem arbeitenden Gott die Rede ist, so wird dort auch von einem ruhenden Gott berichtet (1Mo 2,2). Dass der Ruhe im Alten Testament ein wichtiger Stellenwert beigemessen wird, lässt sich vor allem daran erkennen, dass Gott den Menschen im vierten Gebot des Dekalogs (2Mo 20,8-11), dem Sabbatgebot, explizit zum Ruhen auffordert:

⁶² BURKHARDT, S. 120.

⁶³ SCHELKLE, S. 623.

⁶⁴ DORMEYER, S. 101.

⁶⁵ SCHIRRMACHER, S. 187.

⁶⁶ KRAMER, S. 14.

⁶⁷ BURKHARDT, S. 123.

⁶⁸ VISCHER, S. 79.

⁶⁹ PANNENBERG, S. 208.

⁷⁰ PREUB, S. 614.



„Denke an den Sabbat, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für den Herrn, deinen Gott. Du sollst an ihm keinerlei Arbeit tun, du und dein Knecht und deine Magd und dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore wohnt. Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag.“ (2Mo 20,8-11).

Im Sabbatgebot wird das Volk Israel ausdrücklich dazu aufgefordert, an den Sabbat zu denken. Damit sind jedoch nicht nur kognitive Vorgänge gemeint. Vielmehr setzt das biblische Erinnern immer ein aktives Handeln voraus.⁷¹ Der Mensch soll also nach sechstägiger Arbeit „aktiv“ ruhen. Diese gebotene Ruhe meint kein „Nichtstun“. Auch wenn keine detaillierte Beschreibung über die eigentliche Gestaltung des Sabbats im Alten Testament zu finden ist, so gibt es dennoch einige Hinweise darüber, wie der Tag des Herrn gestaltet werden sollte. In Psalm 92, ein Psalm für den Tag des Sabbat, werden einige Tätigkeiten aufgelistet: dem Herrn lobsingend und ihn preisen (V.2+4) und seine Gnade und Treue verkünden (V.3). Außerdem wurden am Sabbat Opfer dargebracht (1Chr 23,31), für die es besondere Vorschriften gab (4Mo 28,9-10). Des Weiteren wurden Schaubrote vorbereitet (1Chr 9,32) und die Priester und Leviten erledigten die ihnen übertragenen Aufgaben (vgl. 2Kö 11,5-9).⁷² Neben bereits dargestellten Handlungsanweisungen für den Sabbat, finden sich im Alten Testament auch Anweisungen darüber, welche Handlungen unterlassen werden sollten: Es sollte kein Feuerholz gesammelt (4Mo 15,32ff), kein Feuer angezündet (2Mo35,3) und kein Essen zubereitet werden (2Mo16,23). Außerdem sollten keine Lasten getragen (Jer

17,21.22) und keine Geschäfte abgewickelt werden (Jes 58,13; Am 8,5). Denn der Sabbat soll geheiligt werden und somit abgesondert sein von den anderen sechs Tagen, an denen Aktivität, Produktivität und Dienst an der Tagesordnung stehen.⁷³ Der siebte Tag soll dem Herrn gehören („Sabbat für den Herrn“ 2Mo 20,10; vgl. Lev 19,30) und ihm geweiht sein. Der Mensch soll mit Freuden (Jes 58,13-14) seinen Blick auf Gott richten und gedenken, dass der Herr sein Schöpfer (2Mo 20,11) und sein Erlöser (5Mo 5,15) ist.⁷⁴

Neben dem Auftrag zu arbeiten ist auch das menschliche Ruhen am siebten Tag Teil der Schöpfungsordnung und deshalb für alle Menschen gültig. Er gilt ausdrücklich allen, auch dem Sklaven, dem Vieh und dem „Fremden“.⁷⁵ Das vierte Gebot ist somit „Ausdruck der Herrschaft Gottes über die Gesamtheit Israels in allen Facetten seines Lebens“⁷⁶, denn das alltägliche (Arbeits-) Leben von Menschen unterschiedlicher Stände und sogar das der Tiere bekommt durch Gottes Gebot eine von ihm gegebene Struktur.

Begründet wird die Sabbatruhe mit dem Ruhen Gottes nach seinem Schöpfungswerk (2Mo 20,11) und mit der Befreiung aus Ägypten (5Mo 5,15). Außerdem soll durch das Halten des Sabbats erkannt werden, dass der Herr es ist, der heiligt (2Mo 31,13).

In 2Mo 31,12-17 wird ein weiteres Merkmal des Sabbats genannt: Gott bezeichnet ihn als „ein Zeichen zwischen [ihm] und [seinem Volk] für all [ihre] Generationen“ (V.13) und als „ein Zeichen zwischen [ihm] und den Söhnen Israels für ewig“ (V.17). Der Sabbat ist also ein Zeichen des Bundes zwischen Gott und seinem Volk. Er verheißt all jenen, die den Sabbat einhalten, großen Segen (vgl. Jes 56, 1-

⁷¹ ENNS, Exodus, S. 418.
⁷² DRESSLER, S. 33.

⁷³ KECK, Exodus, S. 845.
⁷⁴ SCHIRRMACHER, S. 187; DRESSLER, S. 25.
⁷⁵ KECK, S. 845.
⁷⁶ OTTO, Sabbat I, S. 713.



8). Dadurch wird die herausragende Bedeutung des Sabbats unterstrichen und die harten Maßnahmen bei Nichteinhaltung der Sabbatverbote verständlich: Bei Missachtung des Sabbats folgte nämlich die Todesstrafe (vgl. V. 14.15; 2Mo 35,2; 4Mo 15,35).⁷⁷

Durch die Androhung der harten Strafe soll der Sabbat jedoch keine Last darstellen. Vielmehr wurde der Sabbat eingeführt, um Gottes Mitgefühl seinem Volk gegenüber zum Ausdruck und den Charakter seiner Heiligkeit zur Geltung zu bringen.⁷⁸ Der Sabbat soll an Gottes Treue und Güte erinnern. Es soll ein heiliger, abgesonderter Tag sein, der sowohl den Körper als auch die Seele erfrischt. Damit stellt der Ruhetag auch „eine humanitäre Dimension des sozialen Schutzes für Mensch und Arbeitier dar“⁷⁹.

Weitere Aspekte der Ruhe im Alten Testament findet man im Rahmen des Sabbat- und des Jubeljahrs (2Mo 23,10f.; 2Mo 25; 1Mo 15). Das Sabbatjahr ist ein „feierlicher Sabbat für das Land; ein Sabbat dem Herrn“ (3Mo 25,4), demzufolge das Land und die Felder brachliegen und nicht bestellt werden sollen. Doch nicht nur dem Land, sondern auch in wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen schenkt Gott Ruhe. So ordnete Gott jedes siebte Sabbatjahr ein Jubel- bzw. Erlassjahr an. Alle 49 Jahre also sollten „im Land Freilassung für alle seine Bewohner“ (3Mo 25,10) ausgerufen und der Besitz, der in den vorigen Jahren veräußert wurde, wieder dem eigentlichen Besitzer oder dessen Erben überlassen werden.⁸⁰ Der Grundsatz beider Einrichtungen ist, dass in Bezug auf Mensch, Erde und Besitz die Ressourcen nicht ausgebeutet werden sollen.⁸¹

Im Alten Testament wird in verschiedenen Geschichten deutlich, dass Gott diejenigen segnet und sich selbst denen zu erkennen gibt, die sich in die Ruhe zurückziehen und ihn suchen. Zu nennen wäre 1Kö 19,1-19, wo beschrieben wird, wie Elias aus Furcht vor Isebel in die Wüste floh. Dort sprach zunächst der Engel des Herrn zu ihm (V.7) und dann auch der Herr selbst (V.9+11): Am Horeb, in der Stille und fern von anderen Menschen, sprach Gott zu Eliah und gab ihm Anweisungen, was er als nächstes tun sollte (V.15-19).

Auch im Neuen Testament steht das Ruhen unmittelbar in Verbindung mit dem Sabbat. Für Juden und jüdische Anhänger Jesu war der Sabbat Bestandteil göttlicher Schöpfungsordnung und Teil ihrer Frömmigkeitsausübung (Mt 24,20; Mk 16,1; Joh 19,31). Sie trafen sich in Häusern, um den Sabbat zu feiern (Lk 14,1), gingen in die Synagogen, um an Lesungen aus den Gesetzestexten und den Propheten teilzuhaben (Lk 4,16-21; Apg 13,15.27) und heiligten den Sabbat als Tag der Ruhe (Lk 23,56).⁸² Außerdem hielten sie sich an die sabbatspezifischen Verbote (vgl. u.a. Ernteverbot, Mk 2,23; Handelsverbot, Mk 16,1), zu denen bereits im Alten Testament aufgerufen wurde. Als Ausnahmeregel galt die Beschneidung von Kindern am achten Tag (Joh 7,22) und die Rettung von Menschen- und Tierleben bei Gefahren (Lk 14,5; Mt 12,11).

Der Sabbat gilt im Neuen wie im Alten Testament als „Korrektiv zur Welt der Arbeit“⁸³, wobei dem Sabbat im Neuen Testament vor allem eine endzeitliche Bedeutung zukommt. Dies wird dadurch deutlich, dass der Sabbat als „Vorbild der himmlischen Ruhe“ gesehen wird (Hebr 3,7-4,11), schließlich ist „das alles Ir-

⁷⁷ DRESSLER, S. 25.

⁷⁸ Ebd., S. 34.

⁷⁹ OTTO, Feste und Feiertage II, S. 103.

⁸⁰ VOLLEBREGT, S. 850.

⁸¹ EBACH, Arbeit II, S. 679.

⁸² SCHALLER, S. 525f; HENTEN, S. 715.

⁸³ KRAMER, S. 17.



dische überstrahlende Ziel [...] die Ruhe in Gott⁸⁴.

Die Haltung Jesu zum Sabbat, wie sie in den Evangelien dargestellt wird, ist zum einen von Kontinuität, wie auch von Diskontinuität im Hinblick auf das Sabbatgebot im Alten Testament geprägt.⁸⁵ Auf der einen Seite enthalten die Evangelien Berichte darüber, dass Jesus den Sabbat einhielt (Mk 1,21, 6,2; Lk 4,16.31; 6,6; 13,10). Auf der anderen Seite wird ihm von den Pharisäern vorgeworfen, den Sabbat gebrochen zu haben, weil er an ihm Kranke heilte (Mk 3,1-6; Mt 12,9-14; Lk 13,10-17; Lk 14,1-6; Joh 5,1-9; Joh 9,1-7).⁸⁶ Auch als Jesu Jünger am Sabbat Ähren pflückten, um sie zu essen, wird ihm die Missachtung des Sabbat vorgeworfen (Mk 2,23f.; Mt 12,1-14; Lk 6,1-11). Wie ist das zu erklären?

Jesus stellt den Sabbat als solchen nicht in Frage. Er setzte die Gültigkeit des Sabbatgebots voraus, gibt ihm jedoch eine neue Richtung. Der Sabbat ist nicht dazu gedacht, dass sich der Mensch ihm ausliefert und „zu dessen Sklaven“ wird. Vielmehr setzt Jesus das Liebesgebot an die erste Stelle und verdeutlicht den ursprünglichen Willen Gottes in Bezug auf das Sabbatgebot (Mk 2,27). Dieser intendiert vor allem das Wohl des Menschen und Gottes Gemeinschaft mit ihm.⁸⁷

Dass Jesus immer wieder die Stille suchte, um in ihr mit Gott zu reden, wird in verschiedenen Stellen in den Evangelien aufgezeigt: Häufig zog sich Jesus in einsame Gegenden zurück, um zu beten (Mt 14,23; Mk 1,35; Lk 5,16), manchmal sogar die ganze Nacht (Lk 6,12). In Mk 1,35-39 nimmt Jesus sich bewusst die Zeit, um in der Stille zu beten, obwohl ihn alle suchten (Mk 1,36). Er hatte sich zurückgezogen, um Gemeinschaft mit Gott zu haben und

um sich auf sein Wirken in ganz Galiläa vorzubereiten, wo er in den Synagogen predigte, Dämonen austrieb (V.39) und heilte (vgl. Mk 1,40ff; 2,1-12).

Auch die nachösterlichen Christen behielten den Sabbat zunächst bei. Erst während des 2. Jahrhunderts wurde der Sabbat durch die Feier des Herrentags am ersten Tag der Woche, dem Sonntag, ersetzt (Apg 20,7; 1Kor 16,2). Begründet wurde dies mit der Auferstehung Jesu am ersten Wochentag (Joh 20,1).⁸⁸ Auch heute feiern die meisten Christen am Sonntag den Tag des Herrn.

Zusammenfassend lässt sich über das biblische Verständnis der Ruhe sagen, dass auch das Ruhen in der Schöpfungsordnung verankert ist und der Sabbat explizit im Dekalog angeordnet wird. Der Sabbat, als Tag der Ruhe und Tag des Herrn, soll abgesondert sein von den restlichen Tagen, an denen der alltäglichen Arbeit nachgegangen wird. An ihm soll die tägliche Arbeit ruhen und an Gott, den Schöpfer und Erlöser gedacht werden. Durch den gebotenen Ruhetag zeigt Gott seine Macht und Herrschaft, in dem er dem alltäglichen Leben sowohl von Mensch als auch von Tier eine Struktur gibt. Der Sabbat ist Gebot und Gabe Gottes zugleich: Gebot, weil er den Menschen dazu anhält, den Sabbat zu halten. Der Mensch soll an diesem Tag an Gott und sein Wirken denken. Durch den Ruhetag drückt Gott jedoch auch sein Mitgefühl aus, in dem er Mensch und Tier gedenkt und ihnen einen Tag ohne Arbeit schenkt.

Auch Jesus feierte den Sabbat und hob den konstitutiven Ruhetag nicht auf. Vielmehr betonte er, dass der Sabbat um des Menschen willen da ist, um sich zu erholen und seinen Blick neu auf Gott zu richten und dessen Taten zu gedenken. Der Ruhetag ist Geschenk Gottes

⁸⁴ KRAMER, S. 18.

⁸⁵ SPIELMANN, S. 49.

⁸⁶ SCHALLER, S. 526.

⁸⁷ GNILKA, S. 123.

⁸⁸ VOLP, S. 716.



an den Menschen, an dem sich sowohl der Körper als auch die Seele erfrischen soll.

4. LEBEN IN BALANCE: DIE BIBLISCHEN LEITLINIEN UND WORK-LIFE-BALANCE HEUTE

Auch wenn sich die Arbeitswelt zu biblischen Zeiten deutlich von der heutigen unterscheidet und die Bibel die Herausforderungen, mit denen der Mensch im 21. Jahrhundert konfrontiert ist, noch nicht kannte, so lassen sich dennoch einige Anweisungen in der Bibel finden, die ein Leben in Balance ermöglichen. Dadurch kann sich sowohl der Körper als auch die Seele erholen.

Gott gab dem (Arbeits-)Leben durch das Sabbatgebote eine Struktur, in dem er den Menschen dazu aufforderte, nach sechs Tagen Arbeit einen Tag zu ruhen. Durch den Sabbat setzte Gott der Arbeit eine Grenze. An dieser Ordnung kann sich auch der Mensch des 21. Jahrhunderts orientieren. Dadurch schützt er sich nicht nur vor Ermüdung durch pausen- und grenzenloses Arbeiten. Er wird vielmehr wieder daran erinnert, dass Arbeit, Leistung und Gewinn nicht alles sind im Leben. Denn Gott ermöglichte dem Menschen durch den Sabbat nicht nur eine Zeit, in der er sich von seiner anstrengenden Arbeit erholen kann. Vielmehr soll der Sabbat ein Tag sein, an dem er sich an Gott, seinen Schöpfer und Erlöser erinnern kann. Der Mensch sollte sich durch sein konsum- und gewinnorientiertes Denken nicht selbst um den einzig freien Tag in der Woche bringen, um noch mehr konsumieren und weitere Gewinne erzielen zu können. Dadurch würde er selbst die letzte eindeutige Grenze, die die Arbeit von der Ruhe trennt, auflösen.

Der Sabbat bzw. die Ruhe wird in der Bibel jedoch nicht höher geachtet als die Arbeit. Arbeit und Ruhe werden nicht als etwas Gegensätzliches angesehen, vielmehr bedingen sich beide. Arbeit und Ruhe haben eine gleichwertige Bedeutung. Auch davon können vor

allem diejenigen heute noch lernen, die ihre Arbeit als leidige Pflicht ansehen und nur auf ihren Feierabend, ihr Wochenende und auf ihren Urlaub hinleben. Denn auch wenn Arbeit häufig mühevoll und ermüdend ist, so ist sie nach biblischem Verständnis doch ein von Gott gegebener Auftrag an den Menschen. Daher soll der Mensch nicht nur in der Ruhe, sondern auch in seiner Arbeit seinen Blick auf Gott und sein Reich richten, der der Arbeit – sei sie körperlich oder geistig – einen Sinn verleiht. Der Mensch soll sich an seiner Arbeit erfreuen und in ihr Gott preisen. Eine solche Perspektive bereichert das Arbeitsleben ungemain und kann auch durch stressigere und anstrengende Arbeitsphasen durchtragen. Arbeit ist schließlich nicht nur um des Menschen will da. Sie ist nicht nur Selbstzweck, damit der Arbeiter für seinen eigenen Lebensunterhalt und für seine Familie sorgen oder sich selbstverwirklichen kann. Vielmehr soll Arbeit neben dem Dienst am Nächsten auch Dienst für Gott sein.

Wie lange der Mensch in den Tagen der Arbeit tatsächlich arbeiten soll, dazu macht die Bibel keine allgemeingültigen Aussagen. Es wird darin zwar beschrieben, dass die Menschen von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang ihre Arbeit verrichteten. Doch ob und inwieweit sich der Mensch heute bei der Suche nach einer angemessenen täglichen Arbeitszeit an dieser Angabe orientieren kann, ist fraglich. Zu sehr hat sich das Wesen der Arbeit damals im Vergleich zum Wesen heute verändert.

Trotzdem macht die Bibel durch den Aufruf zu einem „maßvollen Leben“ Aussagen darüber, wie das (Arbeits-)Leben gestaltet werden sollte. Demnach soll der Mensch es neben dem Maßhalten im Essen und Trinken auch mit dem Arbeiten und Gewinnerzielen nicht übertreiben. Gott warnt ausdrücklich davor, sich vor übermäßigem Arbeiten in Acht zu nehmen und nicht das Letzte aus sich und der Natur herauszuholen. Es ist jedoch erstaunlich, dass der heutige Mensch, der Tugend der Mäßigung



kaum mehr Aufmerksamkeit schenkt.⁸⁹ Mäßigung scheint nicht unbedingt im Trend zu liegen. Viele verbinden mit ihr vielmehr ein Mittelmaß, zu dem sich der individualistische Mensch von heute nicht gerne zählt. Wolfhard Pannenberg beschreibt es treffend, wenn er sagt:

„Wenn die Sünde darin besteht, dass der Mensch sein will wie Gott, sich selbst als das Zentrum aller Dinge betrachtet, alles nur auf sich bezieht, so wirkt sich das nicht zuletzt in der Maßlosigkeit seines Erwerbs- und Gewinnstrebens aus. Davon wird nicht nur das Verhältnis zum Eigentum, sondern auch dasjenige zur Arbeit betroffen. Arbeit und Eigentum gehören ja eng zusammen“⁹⁰.

Doch nach biblischem Verständnis gilt ein gesundes Maß in der Arbeit und in der Freizeit zu halten, wenn zum einen vor Faulheit und andererseits vor einem maßlosen Ansammeln von Eigentum gewarnt wird, häufig einhergehend mit einem großen Arbeitsaufwand. Schließlich kann der Mensch weder mit Materiellem noch mit vielem Arbeiten sein Leben verlängern oder retten. Daher soll er auch heute – trotz aller Technik und allem Fortschritt – nicht vergessen, dass er endlich ist und nur sein Glaube ihn rettet. Über vieles kann der Mensch zwar entscheiden und so manches hat er in der Hand, doch „*was gewinnt der Mensch, wenn er alles gewinnt und sich selbst dabei verliert*“ (Lk 9,25)? Wenn heute selbst die Gesundheitsethik „unter allen Erscheinungsformen der angewandten Ethik [...] wohl am meisten eine Rehabilitation der Tugend des Maßes“⁹¹ fordert, so ist die Bibel damit aktueller, als sie manch einem erscheinen mag.

⁸⁹ TONGREN, S.226.

⁹⁰ PANNENBERG, S.208.

⁹¹ TONGREN, S.226.

BIBLIOGRAPHIE

- AQUIN, Thomas von, Der Mensch und das Heil, in: Die Summe der Theologie, Bd. 3, Hg. Joseph Bernhart, 1938, 3.Aufl. Stuttgart 1954.
- ABLÄNDER, Michael S., Bedeutungswandel der Arbeit: Versuch einer historischen Rekonstruktion, 2005 München.
- BRAKELMANN, Günter, Arbeit, in: RGG 1, Tübingen 1998, 680-682.
- BRETAG, Marion, Arbeitszeitflexibilisierung im Konflikt zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern: eine unternehmungspolitische Analyse, in: Hochschulschriften zur Betriebswirtschaftslehre, Bd. 150, Hg. Dieter Beschoner / Wolfgang Dorrow, Frankfurt (Oder) 2007.
- BRÜGGEMEIER, Franz-Josef, Industrialisierung, RGG 4, Tübingen 2001, 120-123.
- BURKHARDT, Helmut, Arbeit – Segen oder Fluch, in: Die Arbeitsgesellschaft in der Krise – Konsequenzen für den einzelnen und die Volkswirtschaft. Hg. Werner Lachmann, Münster 1995, 113-124.
- BROCKHAUS, F.A., Arbeit, Bd. 1, 18. Auflage, Wiesbaden 1977-1981, 327-328.
- BROCKHAUS, F.A., Freizeit, Bd. 4, 18. Auflage, Wiesbaden 1977-1981, 247-248.
- DORMEYER, Detlev, Das Verständnis von Arbeit im Neuen Testament im Horizont der Naherwartung, in: Arbeit in der Antike, in Judentum und Christentum, Bd. 20, Hg. Detlev Dormeyer / Folker Siegert / J. Cornelis de Vos, Berlin 2006, 98-114.
- DRESSLER, Harold H. P., The sabbath in the old testament, in: From sabbath to lord's say: A biblical, historical and theological investigation, Hg. D. A. Carson, Grand Rapids, 1982, 21-41.
- DUCKI, Antje / MEYER Markus, Schöne neue Arbeitswelt, in: Immer im Dienst, http://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2012/10_gg_spezial.pdf vom 03.08.2013.



- EBACH, Jürgen, Arbeit I, in: RGG 1, Tübingen 1998, 678-680.
- EBACH, Jürgen, Ursprung und Ziel, Erinnernte Zukunft und erhoffte Vergangenheit. Biblische Exegesen, Reflexionen, Geschichten. Neukirchen-Vluyn 1989.
- ENNS, Peter, Exodus, NIV, Grand Rapids, 2000.
- GERSTER Florian / DIETZ Martin / PFEIFFER Ulrich / SCHNEIDER Hilmar, Arbeitswelt 2030, <http://library.fes.de/pdf-files/stabs-abteilung/05772.pdf> vom 18.06.2013.
- GNILKA, Joachim, Das Evangelium nach Markus, Teilband 1: Mk 1-8,26, Evangelisch-katholischer Kommentar zum Neuen Testament II/1, Zürich 1978.
- HAEFFNER, Gerd / ZINN, Karl Georg / MIEHT, Dietmar / GUGGENBERGER, Bernd, Arbeit im Umbruch – Sozial-ethische Maßstäbe für die Arbeitswelt von morgen, in: Globale Solidarität – Schritte zu einer neuen Weltkultur, Bd. 3, Hg. Norbert Brieskorn / Johannes Wallacher, Stuttgart 1999.
- HENTEN, Jan Willem v., Sabbat III, in: RGG 7, Tübingen 2004, 715-716.
- HOFF, Ernst H., Work-Life-Balance- Zum Wandel des Verhältnisses von Berufs- und Privatleben bei Frauen und Männern, http://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/2006_01/06_01_hoff/index.html vom 06.08.2013.
- HOLLENDER, Elisabeth, Sabbat II, in: RGG 7, Tübingen 2004, 714-715.
- JANBEN, Martina, Mythologische Grundlagen, in: Arbeit in der Antike, in Judentum und Christentum, Bd. 20, Hg. Detlev Dormeyer / Folker Siegert / J. Cornelis de Vos, Berlin 2006, 142-170.
- KASTNER, Michael, Work Life Balance als Zukunftsthema, in: Die Zukunft der Work Life Balance, Hg. Michael Kastner, Kröning 2004.
- KECK, Leander E., Exodus, NIB, Nashville 1994.
- KECK, Leander E., Matthew, NIB, Nashville 1995.
- KEHRER, Günter, Arbeit, in: RGG 1, Tübingen 1998, 678.
- KOCKA, Jürgen, Mehr Last als Lust. Arbeit und Arbeitsgesellschaft, <http://www.zeit-historische-forschungen.de/site/402089-10/default.aspx> Stand vom 03.08.2013.
- KOCKA, Jürgen, Thesen zur Geschichte und Zukunft der Arbeit, <http://www.bpb.de/apuz/26257/thesen-zur-geschichte-und-zukunft-der-arbeit?p=all> v. 03.08.2013.
- KOPTAK, Paul, Proverbs (NIVAC), Grand Rapids 2003.
- KRAMER, Rolf, Arbeit: theologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte, Göttingen 1982.
- LINNEKAMP, Günter, Homo oeconomicus, in: Lexikon zur Soziologie, Hg. Werner Fuchs-Heinritz / Daniela Klimke / Rüdiger, Lautmann / Otthein Reammstedt / Urs Stäheli / Christoph Weischer / Hanns Wienhold, 5. Aufl., Wiesbaden 2011, 284.
- MÜHLEN, Karl-Heinz zur, Arbeit VI, in TRE 3, Berlin 1978, 635-637.
- OTTO, Eckart, Feste / Feiertage II, in: TRE 11, Berlin 1983, 96-106.
- OTTO, Eckart, Sabbat I, in: RGG 7, Tübingen 2004, 712-713.
- PANNENBERG, Wolfhart, Fluch und Segen der Arbeit, in: Beiträge zur systematischen Theologie, Bd. 2, Hg. Wolfhart Pannenberg, Göttingen 2000, 202-214.
- PETERS, Klaus, Die neue Autonomie der Arbeit, in: Mehr Druck durch Freiheit – die neue Autonomie in der Arbeit und ihre paradoxen Folgen. Hg. Wilfried Glißmann / Peters Klaus, Hamburg 2001, 18-41.
- PREUß, Horst Dietrich, Arbeit I, in: TRE 3, Berlin 1978, 613-618.
- RICHARDSON, Alan, Die biblische Lehre von der Arbeit, Frankfurt a.M. 1953.



- SAUER, Dieter, Organisatorische Revolution – Neue Anforderungen durch den Wandel der Arbeitswelt, http://www.bundestag.de/bundestag/gremien/enquete/wachstum/gutachten/materialie_PG_5_9.pdf vom 03.08.2013.
- SCHALLER, Berndt, Sabbat III, in: TRE 29, Berlin 1998, 525-527.
- SCHELKLE, Karl Herrmann, Arbeit III, in: TRE 3, Berlin 1978, 622-624.
- SCHIRRMACHER, Thomas, Ethik 2: Gottes Ordnungen, 1994, 5. Aufl., Hamburg 2011.
- SCHNEIDER, Hilmar, Neue Anforderungen durch den Wandel der Arbeitswelt, [Http://www.bundestag.de/bundestag/gremien/enquete/wachstum/gutachten/materialie_PG_5_14.pdf](http://www.bundestag.de/bundestag/gremien/enquete/wachstum/gutachten/materialie_PG_5_14.pdf) vom 03.08.2013.
- SPIELMANN, Micha, Jesus und der Sabbat: eine exegetische Untersuchung über das Sabbatverständnis Jesu in der Darstellung der synoptischen Evangelien, unveröffentlichte wissenschaftliche Hausarbeit, vorgelegt an der FTA, Gießen 2000.
- STATISTISCHE ÄMTER DES BUNDES UND DER LÄNDER, Arbeitsmärkte im Wandel, https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/ArbeitsmaerkteWandel513001099004.pdf?__blob=publicationFile vom 03.08.2013.
- STILLICH, Sven, Freizeitstress – Ein Plädoyer für Planlosigkeit, in: <http://www.stern.de/gesundheits/freizeitstress-ein-plaedoyer-fuer-planlosigkeit-1982600.html> vom 13.08.2013.
- Wissenschaftliches Institut der AOK, Pressemitteilung, 16. August 2012, Fehlzeitenreport 2012 – Zu viel berufliche Flexibilität schadet der Psyche, S. 1, http://www.wido.de/fileadmin/wido/downloads/pdf_pressemitteilungen/wido_pra_pm_fzr12_082012.pdf v. 20.07. 2013.
- TONGREN v., Peter, Mäßigkeit/Maß, in: Lexikon der Ethik, Hg. Jean-Pierre Wils / Christoph Hübenthal, Paderborn 2006. 222-227.
- VISCHER, Lukas, Arbeit in der Krise, Neukirchen-Vluyn 1996.
- VOLLEBREGT, G., Jubeljahr, in: Bibel-Lexikon, Hg., Herbert Haag, 2. Aufl. Einsiedeln 1968, 850.
- VOLP, Ulrich, Sabbat III, in: RGG 7, Tübingen 2004, 715-716.
- WIENOLD, Hanns, Arbeit, in: Lexikon zur Soziologie, Hg. Werner Fuchs-Heinritz / Daniela Klimke / Rüdiger, Lautmann / Otthein Reammstedt / Urs Stäheli / Christoph Weischer / Hanns Wienhold, 5. Aufl., Wiesbaden 2011, 46.
- WIESE, Bettina S., Work-Life-Balance, in: Wirtschaftspsychologie, Hg. Klaus Moser, Berlin 2007, 245-263.

© Institut für Ethik & Werte,
Rathenastr. 5-7, 35394 Gießen,

Tel. 0641 97970-35, info@ethikinstitut.de

FTA e.V., Kto. Nr. 511 02 002, Volksbank Mittelhessen (BLZ 513 900 00),
Verwendungszweck: Ethikinstitut

www.ethikinstitut.de