

## **ora et labora – Balance von Arbeit und Leben**

Vortrag von Anselm Bilgri (Zusammenfassung)

Der Mensch in unseren modernen westlichen Gesellschaften leidet unter der mangelnden Balance von Arbeit und Leben. Fragt man Führungskräfte in allen Arten von Organisationen, äußern sie häufig, sie empfänden sich wie im Hamsterrad. Sie sind nicht mehr fähig auszusteigen und von einer höheren Warte mit Abstand auf sich selbst und ihre Arbeit einen kritischen Blick zu werfen. Mit dem Bild des Hamsterrades verbindet sich eine resignative Haltung des „immer weiter so“, die in einer Art Tunnelblick nach vorne gerichtet auf das immer gleich weit entfernte Ziel starrt.

Allmähliche Demotivation, Erstarrung in emotionaler Kälte, Nachlassen der Kreativität und schließlich Burn-out-Syndrome sind die Folge, die sich natürlich auch im persönlichen und privaten Bereich, wie Zufriedenheit mit sich selbst, Familie, Partnerschaft und Freundschaften auswirkt.

Wie gelingt es, z.B. durch tägliche Rituale diesem Ausbrennen entgegenzuwirken? Eine Antwort darauf liefert die Benediktsregel, deren Motto das oben angeführte „Ora et Labora“ darstellt. Dieses Führungshandbuch von der Anfangszeit europäischer Wirtschaftstradition listet fünf wesentliche Schritte auf, um die Freude am Führen von Menschen wiederzugewinnen:

- Stabilität und Bodenhaftung,
- Achtsamkeit,
- Kultur des Dienens,
- Wertschätzung der Unterschiedlichkeit
- und die heitere Gelassenheit.

Diese Haltungen sind nur durch dauerhaftes Training (der klassische Ausdruck dafür ist Askese) zu erlangen, die sich vor allem in der mentalen Einstellung zu Arbeit und Führung verfestigen kann. Was daraus folgt? Weniger Stress, der vor allem subjektiv empfunden wird, eine neue Freude am Problemlösen und damit persönlicher und gemeinsamer Erfolg.