

## Eine Anleitung zum Mut-Tanken

**Wie man es schaffen kann, sich nicht von seiner Arbeit und der Flut an Schreckensnachrichten in den Medien runter ziehen zu lassen.**

Haben wir noch Raum zum Mensch-Sein, zum Mensch-Werden?

Ich höre den Satz immer öfter: „Man darf froh sein, überhaupt eine Arbeit zu haben“. Was soll man da träumen von einer guten Bezahlung, von einem würdigen Umgang von Seiten des Chefs, von genügend Zeit und Energie sich dem Familienleben zu widmen? Stress und Burn-Out nehmen zu. Fixe Anstellungen mit Aussicht auf gute Arbeitsbedingungen nehmen ab. Wer die Weltnachrichten als verantwortlicheR BürgerIn täglich liest, kann sich leicht erschlagen fühlen. Nicht nur die Fülle an Meldungen nimmt zu, auch die pessimistischen Meldungen nehmen kein Ende. Die Klimaziele sind weit entfernt von der Realisierung, Plastikinseln bilden sich in den abgelegenen Ozeanen, PolitikerInnen reden nicht mehr über Menschenrechte oder Armutsbekämpfung. Wer sich kritisch informiert, kann kaum glauben, dass die Welt gerechter und freundlicher gestaltet werden kann.

Es gibt genügend rationale Argumente, die belegen, dass wir es nicht schaffen werden, eine bessere Welt für unsere Kinder zu hinterlassen. Doch was bleibt uns anders übrig, als trotzdem den Versuch zu wagen? Wir sind nun mal da, auf dieser Welt. Also, was machen wir mit der Zeit, die uns gegeben ist? Christ-Sein, Mensch-Sein ist glauben, dass unser Sein und Tun einen positiven Unterschied ausmacht. Diesen Glauben im Alltag aufrechtzuerhalten und zu stärken, ist nicht einfach.

Die Schwerpunkt-Kampagne „Hier arbeitet ein Mensch“ hat das Ziel, Menschen Mut zu machen, in Menschen Sehnsucht zu wecken nach einer menschenwürdigeren Arbeit für alle, nach einer besseren Welt. Die Katholische ArbeitnehmerInnen Bewegung und Betriebsseelsorge OÖ möchte damit den Glauben stärken, dass Engagement nie umsonst ist, sondern sich immer „bezahlt macht“.

Kardinal Joseph Cardijn, auf den die Katholische ArbeitnehmerInnen Bewegung zurückgeht, hat 1954 im Buch „Apostolat der jungen Arbeiter“ geschrieben: „Ich glaube, dass jeder Mensch, ohne Ausnahme, hier auf Erden einen göttlichen Auftrag hat, den nur er/sie erkennt und den nur er/sie ausführen kann“. Es gibt kaum eine Botschaft, die ermutigender wirkt.

Das bedeutet: Auch wenn du in der Patsche steckst und kei-

nen Ausweg siehst, auch wenn du in einer Gesellschaft voll Hass oder Zynismus lebst, gibt es immer 10 Möglichkeiten bzw. Strategien, dir Handlungsspielräume zu erschaffen. Sie sind nicht neu, auch nicht revolutionär, aber gemeinsam gehandhabt entwickeln sie eine ungeheure Kraft.

**1) Beschenk dich selbst mit dem Glauben, dass du (und jeder andere Mensch), eine göttliche Aufgabe hast, die nur du kennst, und nur du ausführen kannst.**

Die Botschaft von Joseph Cardijn tut uns allen gut.

**2) Geh auf die Suche nach diesem Auftrag, sehe es als deine wichtigste Aufgabe.**

Gedanken sind frei. Sieh als deine wichtigste Aufgabe zu reflektieren, zu suchen – das was in dir steckt, besser kennen zu lernen (und zu lieben).

**3) Benenne Spielräume in deinem Leben, wo du frei entscheiden und frei handeln kannst.**

Auch wenn es nur um scheinbar kleine Dinge geht wie: Was esse ich beim Frühstück, welche Sendungen schaue ich mir heute im Fernsehen an, wem wünsche ich heute einen guten Morgen. Im Sichten und Benennen deiner Spielräume tun sich vielleicht neue Räume auf.

**4) Nimm deine Meinung und deine Gefühle ernst.**

Das, was du wahrnimmst in deinem Umfeld, hat mehr Wahrheit als alles, was du in den Medien hörst oder liest. Regelmäßig zu reflektieren und sich auszutauschen über dein Leben und deine Erfahrungen, ist die wirkungsvollste Bildung.

**5) Sprich über das, was dich freut – sprich über das, was dich empört.**

Deine Meinung und deine Gefühle ernst nehmen heißt, ihnen Raum zu geben – im Selbstgespräch, unter Gleichgesinnten, vielleicht sogar außerhalb deiner Komfortzone. Es führt zu Freundschaften, es führt zu neuen Initiativen, es führt zu gewerkschaftlicher Organisation.

**6) Schließe Freundschaft mit jemandem in deinem Umfeld, dem diese Freundschaft guttun würde.**

Freude verbreitet sich, wenn sie geteilt wird. Es tut allen gut, Gutes zu tun. Freundschaft und Zuneigung sind ein kräftiges

Instrument, um eine wohltuende Atmosphäre rundum sich zu schaffen.

**7) Suche und schütze die kleinen Oasen, wo du Energie tanken kannst.**

Manche genießen den Spaziergang in die Arbeit, andere eine kleine Süßigkeit in der Mittagspause. Manche genießen eine wöchentliche Stunde „nur für sich“, anderen blühen auf beim Spielen mit ihren Kindern.

**8) Warte nicht auf andere, sondern setze selbst einen kleinen Schritt Richtung deiner Traumgesellschaft.**

Es ist anstrengend, immer auf anderen zu schauen, es ist lähmend, deine eigenen Aktionen vom Handeln anderer abhängig zu machen. Du hast eine Aufgabe, die nur du kennst und nur du ausführen kannst.

**9) Leiste einen Beitrag in einer Initiative oder Organisation, die Ziele verfolgt, an die auch du glaubst.**

Es kann einen Mitgliedsbeitrag sein, ein aktives Mitmachen oder ein begeistertes Davon-Erzählen.

**10) Schätze den Wert von Gegenständen und Dienstleistungen, die dir zur Verfügung stehen.**

Es steckt eine Menge Arbeit, eine Menge Ressourcen, eine Menge Wasser, eine Menge Energie z.B. in deinem Handy, in deinen Kleidern, in deinen Schuhen. Lass dich nicht vom Konsumwahn treiben, vielleicht reicht das, was du hast, schon aus, um ein zufriedenes Leben zu führen.

SRR, April 2018