

Auf die Haltung kommt es an

## Vier Schritte zu einem erfüllten Arbeitsleben



Wie erleben wir Sinn in unserer Arbeit?

Quelle: Unsplash +, A. C.

Einen Grossteil unserer Zeit verbringen wir mit Arbeiten. Zu einem erfüllten Leben gehört also auch eine sinnvolle und erfüllende Arbeit. Doch wie kommen wir dahin, unsere Arbeit zu lieben?

Jesus spricht einmal davon: «Ich bin gekommen, um ihnen das Leben in ganzer Fülle zu schenken» ([Johannesevangelium, Kapitel 10, Vers 10](#)). Fülle hört sich gut an. Solch ein Angebot nimmt jeder gern für sich in Anspruch, oder? Und es klingt – in Bezug auf den Beruf – nach einem erfüllten, sinnvollen Arbeitsleben. Doch Tatsache ist, dass jeder Job das Potenzial hat, uns zu nerven. Selbst dein Traumjob wird irgendwann seine Schattenseiten offenbaren und seine langweiligen Routinen entwickeln. Andererseits kannst du auch (fast) jede Arbeit

lieben lernen.

Vielleicht sind es gerade die Tätigkeiten, die du erst auf den zweiten Blick magst, bei denen du am meisten lernst, was es bedeutet, geleitet zu werden. Und dabei eine Haltung zu entwickeln, die dir und deiner Umgebung guttut. Die folgenden Punkte sind nicht vollständig. Und sie gelten sicherlich nicht für jeden im gleichen Masse. Sie sollen einfach eine Anregung sein, deiner Arbeit mehr Sinn zu verleihen.

## 1. Erfülle deine Arbeit mit Leben

Wenn du deine Arbeit immer so erledigst, wie du sie schon immer erledigt haben, dann hast du bereits den ersten Schritt in Richtung Arbeitshass getan. Menschen entwickeln sich, wenn sie träumen und neue Möglichkeiten verwirklichen können. Das gilt auch für die Arbeit. Martin Luther King hat es einmal so ausgedrückt: «Wenn jemand Strassenkehrer wird, dann sollte er Strassen so reinigen wie Michelangelo gemalt, wie Beethoven komponiert oder wie Shakespeare gedichtet hat. Er sollte die Strassen so gut fegen, dass die Heerscharen des Himmels und der Erde innehalten und sagen: Hier lebt ein grosser Strassenkehrer, der seine Arbeit gut erledigt.»

Wenn du etwas direkt für Gott tust, dann willst du es in der Regel besonders gut machen, oder? Und nun stell dir vor, du tust deine Arbeit tatsächlich für Gott – nicht für deinen Arbeitgeber. Wie kannst du als Barista einen Espresso zubereiten, nach dem sich jeder die Finger leckt? Wie kannst du als Buchhalterin deine Ablage so optimieren, dass jeder auf Anhieb die für ihn relevanten Informationen findet? Denk an deine eigene Arbeit. Wie könntest du deine Arbeit verändern, verbessern, mit Leben füllen? Sie wird spannender werden und Sinn erhalten.

## 2. Werde zum Anlaufpunkt

Es gibt in jedem Betrieb Menschen, an denen man nicht vorbeikommt: Sie wissen, wie die Kaffeemaschine funktioniert oder der Kopierer wieder in Gang zu bekommen ist. Genau solch ein Typ war [der alttestamentliche Josef](#). Er war für andere da und half ihnen weiter, so gut er konnte. Er war ein echter Anlaufpunkt. Diese Haltung befreite ihn schliesslich aus dem Gefängnis und liess ihn zum zweiten Mann im ägyptischen Staat aufsteigen.

Wahrscheinlich brauchst du deine Fähigkeiten nicht, um damit aus dem Gefängnis zu kommen – und hoffentlich kommst du nie hinein. Aber wie wäre es,

wenn du eine Art Expertin oder Experte in einem Bereich wirst? Sei vertrauenswürdig. Finde etwas, womit du deinen Kollegen eine echte Hilfe sein kannst. Ganz nebenbei bist du damit auch noch wertvoll für deinen Chef, denn die meisten Vorgesetzten mögen es, wenn ihre Mitarbeiter weniger Probleme haben.

### **3. Ermutige andere**

Gehörst du auch zu den Arbeitnehmern, die sich manchmal wünschen, einen «geistlichen» Beruf auszuüben? Dann kannst du jetzt aufatmen, denn genau dein Beruf ist dein Dienst für Gott. Nicht nur als festangestellter Lobpreisleiter bist du ein Licht für andere Menschen, sondern auch als Kassiererin beim Discounter. Voraussetzung ist nicht, dass du anfängst zu missionieren oder jedem Kunden einen Bibelvers mitgibst – das ist nicht missionarisch, das ist ein Entlassungsgrund. Aber du kannst jemand sein, der Kolleginnen und Kollegen ermutigt. Der anderen Hoffnung macht, wenn das Leben eng und dunkel wird. Versuch es. Und du wirst feststellen, dass die Menschen in deiner Umgebung irgendwann fragen: Warum tust du das? Woher hast du deine Hoffnung? ([1. Petrusbrief, Kapitel 3, Vers 15](#))

### **4. Lass deinen Chef gut aussehen**

Natürlich sollst du ihm keine Schminke schenken. Aber du kannst deine Arbeit gut machen und zusätzlich noch positiv über deinen Chef reden. Lobe seine Ergebnisse – auch wenn du die meiste Arbeit damit hattest.

Ehrlicherweise muss man sagen: Das fühlt sich zu Beginn nur selten gut an. Dein Vorgesetzter erntet sowieso das meiste Lob, und jetzt sollst du das unterstützen? Tu es trotzdem! Dein Chef kann dir die Anerkennung so schon nicht mehr stehlen – du hast sie ihm ja freiwillig gegeben. Oft entwickelt sich sogar eine gewisse Gegenseitigkeit: Wenn dein Chef in seiner Autorität und Kompetenz von dir bestärkt wird, dann kann es gut sein, dass er nun seinerseits möchte, dass du gut aussiehst. Das biblische Prinzip dahinter ist das vom Säen und Ernten, angewandt auf deinen Arbeitsplatz. [Galater, Kapitel 6, Vers 7](#) erklärt, dass man vervielfältigt zurückerhält, was man pflanzt. «Ich lasse dich gut aussehen» kannst du auf diese Weise säen.

Ein biblisches Prinzip ist kein Automat. Du hast also keine Garantie auf die positive Reaktion deines Chefs, eine Beförderung oder eine Gehaltserhöhung. Möglich ist es aber. Und auf jeden Fall beeinflusst dein Handeln das Betriebsklima positiv.

Jede Arbeit hat das Potenzial dazu, geliebt oder gehasst zu werden. Tatsächlich liegt es zu einem grossen Teil in deiner Hand, wie es bei dir aussieht. Und eine entscheidende Rolle spielt dabei, wie du dich und deine Nachfolge am Arbeitsplatz verstehst. Probier doch einmal diese und weitere Schritte zur «Fülle».

*Dieser Artikel erschien im Mai 2021 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch).*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[«The HEARbeit of Worship»: Arbeit als Form des Gottesdienstes](#)

[Prof. Claas Lahmann: Glücklich arbeiten anstatt auszubrennen](#)

Datum: 19.05.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: [Jesus.ch](https://jesus.ch)

Tags

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Leadership](#)