

## Recht auf Ruhe und Unerreichbarkeit

---

Als krönenden Abschluss der Schöpfungswoche segnete und heiligte Gott den siebten Tag als Ruhetag. In der Bibel heisst es: „Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an diesem Tag ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollbracht hatte“ [1 Mose, Kapitel 2, Vers 3]. Und dann kamen Bill Gates, Steve Jobs und andere Informatik-Götter und entschieden: „Auch am siebten Tag sollst Du E-Mails bekommen und sofort antworten.“ Über E-Mails sind wir kontinuierlich erreichbar, viele von uns lesen die Mails auch auf ihrem Handy. Nach Feierabend, am Wochenende und in den Ferien geht die Arbeit oft weiter. Wer sein E-Mail-Postfach in den Ferien nicht regelmässig leert, braucht bei Wiederbeginn der Arbeit erstmal mindestens drei Tage, um Unmengen an Mails abzuarbeiten.

Wir sind es uns gewohnt, an Wochenenden zu arbeiten, und als Teil einer Leistungsgesellschaft definieren wir uns oft über das, was wir „geschafft“ haben. Nichtstun gilt als Zeitverschwendung, Ausruhen wird zum Stress. Dabei sind Auszeiten von Job und Stress unerlässlich. Die deutsche Ministerin U. von der Leyen zum Beispiel schottet sich am Wochenende von der Politik ab, hört kein Radio, liest keine Zeitung, sieht nicht fern. Nur der Pressesprecher und die Bundeskanzlerin dürfen sie im allergrößten Notfall anrufen. Das hat ihre Karriere nicht beeinträchtigt.

Vor allem der dienstliche E-Mail-Verkehr raubt die Entspannung. Aus Sorge vor zu hoher Arbeitsbelastung haben verschiedene Grosskonzerne die automatische Löschung dienstlicher E-Mails während der Freizeit eingeführt. Wer Arbeit und Freizeit nicht klar trennt, was in unserem Beruf oft schwierig ist, ist schneller erschöpft und gefährdet sein Wohlbefinden. Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass Erholung für die Produktivität und Kreativität essenziell ist.

Um entspannen zu können, ist es wichtig, dass man sich gedanklich komplett von der Arbeit löst. Deshalb muss mit der elektronischen Dauererreichbarkeit Schluss sein. Zu wenig Auszeit von der ununterbrochenen Unterbrechung kann krankmachen. Stellen Sie deshalb ihre Mailbox so ein, dass Mails, die während Ihrer Ferien eintreffen, automatisch an den Absender zurückgeschickt werden und einkommende Mails in Ihrer Mailbox automatisch gelöscht werden und geniessen Sie Ihre Ferien.

*Für die Herausgeber  
Prof. Michael D. Mueller*