

GA 25.9.2017 Work-Life Balance

Der erste Gästeabend im neuen Maurerjahr führte uns zu einem aktuellen Thema, das sowohl für jede Einzelne als auch für unsere heutige Gesellschaft als ganze von großer Bedeutung wichtig ist und uns somit alle betrifft.

So erfuhren wir an diesem Abend, dass die Ursachen von Stress, seine Folgen und seine Bewältigung jeweils von inneren und äußeren Umständen abhängig sind. Besonders beeindruckend war in diesem Zusammenhang das Bild eines Esels, vor dessen Schnauze eine Möhre hängt, die er aber nie erreichen kann. Es bringt zum Ausdruck, dass wir alle nach etwas streben – jeder nach seiner individuellen Möhre. Die Reaktion darauf, dass wir sie nicht erreichen, kann ganz unterschiedlich ausfallen. Dabei spielen unsere Glaubenssätze, die wir meist schon von Kindesbeinen an entwickeln und unser ebenfalls von ihnen beeinflusstes Selbstwertgefühl eine entscheidende Rolle.

Der Umgang mit dieser Problematik steht im direkten Zusammenhang mit Freimaurerei, insofern als hier eine innere Bereitschaft zur Arbeit an sich selbst vorausgesetzt und Authentizität angestrebt wird. Die Annahme eigener Verantwortung sowie das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen kann ebenfalls als Stressprävention dienen.

In der anschließenden lebhaften Diskussion, an der sich viele der Anwesenden beteiligten, wurden vor allem Überlegungen zum Begriff „Work-Life Balance“ und zur historischen Entwicklung bis zur heutigen Aktualität angestellt.