

Psychologe Benjamin Sager

## «Niemand steht morgens auf, um etwas schlecht zu machen»



Benjamin (Bensch) Sager im Livenet-Talk

Quelle: Livenet

Benjamin «Bensch» Sager ist Innovationspsychologe und motiviert Teams und Führungskräfte zu einem «Mutanfall» – so auch der Name seiner Firma. Dabei ist ihm die Verbindung von Arbeit und Glaube besonders wichtig.

Im aktuellen Livenet-Talk ist der nach eigener Aussage «womöglich drittbeste Humortrainer der Schweiz» zu Gast bei Chefredaktor Florian Wüthrich. Bensch Sager erzählt ihm, dass er gar nicht anders kann, als vor Ideen überzusprudeln, die er dann möglichst schnell umsetzen will. Viele dieser Ideen drehen sich darum, Glauben im Arbeitsalltag sichtbar zu machen.

**Work and faith**

Auch wenn der christliche Glaube für Bensch nicht nur sonntags Raum hat, sondern auch mitten im Leben, zeigt er im Gespräch ein häufiges Missverständnis auf. «Work and faith» bedeutet für ihn nicht, im Büro möglichst viele Glaubensgespräche herbeizuführen. Das wäre für die meisten Beteiligten überfordernd und oft auch nicht in die Situation passend. Vielmehr geht es darum, Arbeit grundsätzlich neu zu verstehen: Ist sie Fluch oder Segen? Die Bibel zeigt, dass Arbeit ursprünglich als etwas Gutes gedacht war, als Möglichkeit zu gestalten und Verantwortung zu übernehmen. Gleich zu Beginn zeigt sie allerdings auch, dass sie zur Identitätsfalle werden kann, wenn Menschen ihren Wert nur noch aus ihrer Leistung ziehen – das ist dann wie beim Turmbau in Babel, mit dem die Menschen sich «einen Namen machen» wollten. Die Herausforderung für Christen im Spannungsfeld aus Arbeit und Glaube besteht darin, aus einer gesunden Identität heraus zu arbeiten: Nicht um wertvoller zu werden, sondern weil Gott ihnen ihren Wert bereits zugesprochen hat.

## Arbeit als Segensreise

Eine weitere wichtige Frage im Arbeitsleben ist, welche Funktion sie eigentlich im Leben von Christen erfüllt. Bensch zeigt, dass sie ein Ort sein kann, um Gutes zu gestalten, andere zu segnen und gleichzeitig selbst zu wachsen. Doch dies geschieht nicht automatisch, es bleibt eine Lernreise, auf der man immer wieder prüfen muss, woher die eigene Motivation kommt. Ein typischer Gedanke zum Segnen anderer kommt aus dem [Buch Jeremia](#): «Sucht den Frieden der Stadt!» In einer zunehmend säkularen Gesellschaft bedeutet das für Christen, nicht auf Distanz zu gehen, sondern ihr Umfeld – auch das berufliche – positiv mitzugestalten. Im Neuen Testament wird dies als Berufung beschrieben, [Salz und Licht](#) zu sein. Dabei geht es laut Bensch nicht um grosse Worte, sondern um konkrete Beiträge, die dem eigenen Umfeld guttun.

## Verwurzelt in Gott

Ohne eine tiefe Verwurzelung in Gott wird es schwierig, im Berufsalltag echte Leuchtkraft zu entwickeln. Bensch beschreibt praktische Routinen als Hilfen, die einen grossen Unterschied machen können, zum Beispiel den bewussten Tagesstart mit Gott, bevor man sich von Handy, Nachrichten und To-do-Listen bestimmen lässt. Kleine Gewohnheiten machen hier einen oft grossen Unterschied. Dazu kommt ein bewusstes Einstellen auf die eigene (Arbeits-)Umgebung. Fördert sie Hoffnung oder blockiert sie sie eher? Ein Schlüsselbegriff für ihn ist hierbei die «psychologische Sicherheit». In solch einer Arbeitskultur

dürfen Menschen ehrlich sein, Fehler ansprechen und brauchen keine Angst zu haben, dafür abgewertet zu werden. Christen können an dieser Unternehmenskultur mitarbeiten, indem sie selbst anderen erst einmal gute Motive unterstellen und echte Wertschätzung leben.

## Der Faktor Humor

Als überraschend wichtig identifiziert Bensch dabei den Humor. Christsein bedeutet nicht, dauernd ernst sein zu müssen, sondern steht für eine «ernste Heiterkeit», wie es jemand einmal nannte. Christen leben in der Spannung zwischen Karfreitag und Ostern, zwischen Leid und Hoffnung – auch am Arbeitsplatz. Humor hilft, diese Spannung auf eine gesunde Art zu halten, sich nicht selbst zu wichtig zu nehmen und Hoffnung auszustrahlen. Sein Plädoyer für einen christlichen Lebensstil anstelle christlicher Aktionen schliesst Bensch Sager mit der Frage: «Wie <riechen> und wirken wir als Christen im Job? Sind wir Menschen, in deren Nähe sich andere gern aufhalten? So wird Glaube sichtbar. Durch diese Haltung, diesen Charakter und die Art, wie wir über andere sprechen und mit ihnen umgehen, wird unser Alltag selbst zur stärksten Predigt.

***Am 21. März (9:00-13:00 Uhr) findet in Zürich der Pontes Dialog statt - ein inspirierender Vormittag über Menschsein in Zeiten von KI! Mehr Infos unter <https://www.pontesinstitut.org/veranstaltungen/pontes-dialog/>.***

Zum Talk:

Zum Thema:

[Dossier: Livenet-Talk](#)

[Ist Gott überflüssig?: Onlinekurs soll Lücke zwischen Denken und Glauben schliessen](#)

[Talk mit Heike Breitenstein: «Ich liebe es, mit Menschen im Gespräch zu sein»](#)

Datum: 14.03.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)