

Über das Glück
des Tätigseins

Freiheit und Zufriedenheit

Franz Kromka

„Ich dachte, jeder müsse bei sich selber anfangen und zunächst sein eigenes Glück machen, woraus denn zuletzt das Glück des Ganzen unfehlbar entstehen wird“, stellte Goethe 1830 in seinen „Gesprächen mit Eckermann“ fest. Doch trotz der sozialistischen Verheerungen, die das vergangene Jahrhundert geprägt haben, hat sich bei vielen Menschen die Ansicht verbreitet, dass vornehmlich die – von Joachim Gauck in seiner Vereidigungsrede kritisierte – „paternalistische Fürsorgepolitik“ für das Lebensglück zu sorgen habe. Einschlägige Meinungsumfragen belegen dies. Mittlerweile pflichtet zwar wieder jeder zweite Befragte der Aussage bei: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“, doch mit den überaus hohen Raten der Zustimmung zu diesem Sprichwort, die es vor einigen Jahrzehnten gab, ist bis auf Weiteres wohl nicht mehr zu rechnen.

Freiheit und Arbeitsfreude

Wenn nun aber, wie Studien zeigen, unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden nicht einmal zu einem Zehntel von äußeren Umständen bestimmt werden, dann stolpern, wie Stefan Klein in seinem Buch *Die Glücksformel* treffend schreibt, viele Menschen „bei der Jagd nach dem Glück über die eigenen Beine“. Es sind viel weniger angeblich ungerechte Zustände in der Gesellschaft oder im Betrieb, vielmehr ist es das eigene Unge-nügen, das Missmut, Ärger und Stress zeitigt. Sehr oft ist es der Einzelne selbst, der sich überschätzt oder unterschätzt, der

Fehler macht und so nicht den befriedigenden richtigen Lebensweg beschreitet.

Arbeitsfreude hat wesentlich mit Freiheit, mit freier Entscheidung zu tun. Es ist beinahe in Vergessenheit geraten, dass die Begründer unserer Marktwirtschaft, namentlich auch Ludwig Erhard, der Freiheit einen höheren Rang einräumten als der Effizienz und Produktivität der Wirtschaftsordnung, für die sie stritten. Während Alexander Rüstow seinerzeit als einen „ganz unwahrscheinlichen und unverdienten Glücksfall“ pries, dass die Marktwirtschaft beides miteinander verbindet, nämlich Wirtschaftserfolg und Freiheit, stufen wir diese Verbindung heute aber eher als etwas Zwangsläufiges ein.

In einer freien Gesellschaft ist am ehesten die Gewähr gegeben, dass die Menschen sich einer Arbeit zuwenden, die sie befriedigt und das heißt herausfordert. In seinem klugen Büchlein über „die Pflicht, glücklich zu sein“, hat Émile-Auguste Chartier, genannt Alain, dargelegt, dass die selbst gewählte, freie Arbeit „das einzig Befriedigende und Genußreiche ist“. 1984, fünf Jahre vor dem Fall der Berliner Mauer, hat Gabriele Oettingen im Rahmen einer bemerkenswerten Untersuchung das Verhalten der Besucher von Arbeiterkneipen in West- und Ostberlin miteinander verglichen. Dabei zeigten sich bei den Ostberliner Arbeitern deutlich mehr Anzeichen von depressiver Verstimmtheit als bei den Westberliner Kollegen. Das Arbeiten wie überhaupt das Leben im Kommandosystem der DDR hatte

zur Folge, dass „weniger gelächelt und gelacht wurde“. Bei den Entscheidungen mitwirken zu können, die einen unmittelbar wie mittelbar betreffen, zeitigt allerorten Zufriedenheit. Bruno Frey und Alois Stutzer haben herausgefunden, dass die Schweizer in denjenigen ihrer Kantone am glücklichsten sind, in denen die politischen und sonstigen Mitbestimmungsrechte am weitesten ausgebaut sind. Wer auf Vorgänge Einfluss auszuüben vermag, der wird daran tätig mitwirken. Mit Entfremdung, wie sie Karl Marx einst beschrieb, ist dagegen zu rechnen, wenn Menschen über ein zu geringes Maß an Kontrolle über den mit Berufsarbeit ausgefüllten Teil ihres Daseins verfügen.

Vertrauen in die eigene Kraft

Menschen sind gewöhnlich erst dann in der Lage, ihre Freiheit zu nutzen, wenn sie sich durch Vertrauen in die eigene Kraft, Zuversicht und Ausdauer auszeichnen. Es sind dies Eigenschaften, die sich dann umfassend herausbilden, wenn das als sogenannte Nesthocker zur Welt gekommene Kind in den ersten drei Lebensjahren in eine warmherzige, stabile Umgebung eingebettet ist – gewöhnlich ist das die elterliche Familie. In ihrem Buch *Was Kindern zusteht* beschreiben die Verhaltensbiologen Bernhard und Helma Hassenstein auf vortreffliche Weise, was gegeben sein muss, damit es zu Verhaltenssicherheit und damit nachfolgend zur Entfaltung jener Selbstständigkeit kommt, ohne die im Verlauf des späteren Lebens die Möglichkeiten, die eine freie Gesellschaftsordnung bietet, nicht oder nur ungenügend genutzt werden können. Wenn Kleinkinder nicht selten schon das erste Lebensjahr in Krippen zubringen müssen, dann ist mit einem „Abbau des Menschlichen“ (Konrad Lorenz) zu rechnen, der sich in einer späteren Angst vor der Freiheit äußern kann. Fürs Erste mag der mächtig geförderte Ausbau der Kinderbetreuungsstätten volkswirtschaftli-

chen Nutzen stiften, doch auf längere Sicht könnte er sich in einer spürbaren Verschlechterung des „Humankapitals“ (Theodore W. Schultz) niederschlagen.

Wenige Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg hat Arnold Gehlen in seiner Abhandlung „Über die Geburt der Freiheit aus der Entfremdung“ auf das sich ausbreitende illusionäre Bedürfnis hingewiesen, „sich vollständig dem Joch der Umstände zu entziehen“. Und in seiner 2011 gehaltenen „Berliner Rede zur Freiheit“ hat Peter Sloterdijk die „epochale Auflehnung gegen den erdrückenden Lastcharakter der Realität von einst“ als einen prägenden Zug der Moderne eingestuft. Selbst das Spiel mit allerlei technischen Geräten, die auf wenig nützliche Weise einfache Handgriffe vermeiden helfen, kann dieser Auflehnung zugerechnet werden. Doch der Erfolg der Rebellion, von Verbänden scheinbar zu Recht erstritten, geht sehr oft nicht mit einem Mehr an Glück einher. Immer noch gilt, was Aristoteles in seiner *Nikomachischen Ethik* niedergeschrieben hat: „Glück ist ein Tätigsein im Sinne der Trefflichkeit“; und dieses „erfordert Anstrengung und ist kein Spiel“.

Wer nicht gegen die vermeintliche Tyrannei der Wirklichkeit, die Widerspenstigkeit der Sachen, kämpfen darf oder muss, der ist mitnichten glücklich. Auch unter versorgungsstaatlichen Bedingungen, die materielle Absicherung garantieren, ist nach Martin Walser die Arbeitslosigkeit „das Leiden aller Leiden“. Arbeitslose fühlen sich nutzlos und von den Mitmenschen wenig oder überhaupt nicht geschätzt. Das Leben ohne Arbeit stürzt vor allem die Männer in ein Unglück, an das sie sich selten gewöhnen. Arbeitslose Frauen können dagegen ihr Los durch einen Rückzug auf Haushalt und Familie oft spürbar abmildern. Die Verheerungen, die lang andauernde Arbeitslosigkeit etwa im Gefolge der großen Wirtschaftskrise des Jahres 1929 angerichtet

hat, haben österreichische Sozialwissenschaftler in ihrer berühmten Studie über „die Arbeitslosen von Marienthal“ beschrieben. Die Langeweile, die die beschäftigungslosen Menschen befällt, wird als unsägliche Pein empfunden.

Untätigkeit ist seit eh und je der größte Feind des Glücks. Bei grassierender Arbeitslosigkeit mindert die Furcht vor möglichem Nichtstun auch das Wohlbefinden derjenigen, die noch eine Arbeit haben. Diejenigen, die einer sogenannten *Work-Life-Balance* das Wort reden, suggerieren den Menschen hingegen, dass letztlich der Arbeit aus dem Weg zu gehen ist. Es wird die Ansicht verbreitet, dass die Arbeit nicht Leben sei und das Leben erst fern der Arbeit anfangen. Bei der heutigen Dreiteilung des Lebens, nämlich Ausbildungs-, Berufs- und Rentenjahre, geht es vielen darum, die vermeintliche Bürde der Arbeit streng auf den mittleren Abschnitt zu begrenzen. Doch was einst als soziale Er rungenschaft betrachtet wurde, der gesetzlich festgelegte Eintritt in das arbeitsfreie Leben, die „Rente“, erweist sich heute – auch in volkswirtschaftlicher Hinsicht – als Irrweg. Arbeit und Freizeit, Anstrengung und Erholung gehören weitgehend zusammen und nicht auf die aufeinanderfolgenden Lebensphasen aufgeteilt. Es spricht alles dafür, den Leistungsdruck zu verringern, den viele Menschen gegenwärtig in den Berufsjahren hinnehmen müssen, und dafür es den älteren Personen zu ermöglichen, weiter ihrer angestammten Arbeit (in Teilzeit) nachzugehen. Dabei ginge es weniger um die zu erbringende Arbeitsleistung als mehr um die auch heute immer noch wichtige Erfahrung eines langen Lebens.

Phänomen des Flows

Arbeit ist – ein Gemeinplatz – nicht gleich Arbeit. Nur die Arbeit wird als sinnvoll erlebt und befriedigt, die weder überfordert noch unterfordert, sondern umfassend herausfordert. Den besonderen Zustand,

mit dem das herausfordernde Tun einhergeht, es kann auch ein rein gedankliches sein, hat Mihaly Csikszentmihalyi, der ungarisch-amerikanische Psychologe, in seinen vielen Schriften treffend als *Flow*, als Fließen, bezeichnet. *Flow* ist gewissermaßen als Tätigkeitsrausch aufzufassen, bei dem es zu einem Gefühl der Vertiefung und des Aufgehens im Handeln kommt. Das Phänomen des *Flows* kann nachgerade einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen werden. *Flow* äußert sich physisch in einer kardialen Kohärenz, das heißt in einer optimalen Synchronisation von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Im harmonischen Einklang stehen dabei die aktuellen Emotionen, die vom limbischen System gesteuert werden, mit dem Bewusstsein und dem Verstand, die ihren Sitz in der neokortikalen Gehirnregion haben. Menschen im Zustand des *Flows* sind stresstolerant und durch den Ausstoß verschiedener Neurotransmitter zu besonderen Leistungen fähig. Und weil sie sich an diesen Zustand immer wieder positiv erinnern, sind sie bestrebt, ihn immer wieder zu erleben. Es kommt sozusagen – ohne Drogen! – zu einer psychischen Abhängigkeit, deren Befriedigung aber immer wieder aufs Neue herausfordert. Csikszentmihalyi zeigt das eindrucksvoll an Beispielen: Nicht wenige Chirurgen sehnen sich in ihrer gewiss nicht erlebnisarmen Freizeit nach ihrer zwar anstrengenden, aber ungemein viel *Flow* versprechenden beruflichen Tätigkeit. Die Bergbauern, die Landwirte schlechthin, können von ihrer täglichen Arbeit oft allein deshalb fast nicht lassen, weil sie ihnen in aller Regel immer wieder neue, ungewohnte Befriedigung bereitet. Und diejenigen, die geistig-schöpferisch tätig sind, sind von ihrem Tun in aller Regel gefesselt. In all diesen Fällen entdecken die Menschen recht oft ungewöhnliche Wege, Probleme zu lösen, und stärken dadurch ihren den *Flow* fördernden Tätigkeitsdrang.

Um *Flow* handelt es sich, wenn Handlung und Bewusstsein miteinander verschmelzen. Wer im Zustand des *Flows* ist, ist sich wohl seines Handelns, nicht aber seiner selbst bewusst. Blickt man allerdings gleichsam von außen auf das eigene Tun, dann teilt sich sozusagen die Aufmerksamkeit, und es verliert sich das Gefühl des *Flows*. Weil diese ungeteilte Aufmerksamkeit aber immer wieder von allerlei äußeren Einflüssen unterbrochen wird, ist *Flow* auch immer nur phasenweise erlebbar. *Flow* kann als ein autotelisches Erleben aufgefasst werden. Äußere Ziele oder Belohnungen spielen dabei keine Rolle. Die Person geht in ihrer Aktivität, die fortwährend herausfordert, völlig auf. Was sie treibt, kann als „Funktionslust“ (Karl Bühler) bezeichnet werden. Ängste und Sorgen drängen dabei nicht ins Bewusstsein, sodass das Potenzial an Fähigkeiten ungestört ausgeschöpft werden kann. Der Handelnde fließt gleichsam von einem Augenblick zum nächsten. Weil es stets klare Rückmeldungen über den Erfolg oder Misserfolg der bereits vollzogenen Schritte gibt, ist er Meister seines Tuns. Wird einem eine Tätigkeit aber allmählich zur Routine, schwächt sich das *Flow*-Empfinden ab. Oft ist man dann bestrebt, bei derselben oder einer anderen Aktivität neue, größere Herausforderungen zu finden und zu bewältigen, um wieder starke *Flow*-Erfahrungen zu erleben. *Flow*-Aktivitäten sind dadurch charakterisiert, dass der Handelnde ein Gefühl der Kontrolle über das Geschehen hat. Es ist nahezu ausschließlich diese Erfahrung der Kontrolle, die die Menschen zu einer Identifikation mit ihrer Arbeit bringt. Man ist bereit, sich an einem Geschehen aktiv zu beteiligen, wenn man es kontrollieren kann.

Ausweitung der Selbstgrenzen

Rainer Hank schlägt in seinem Buch *Die Pleite-Republik* vor, wohlfahrtsstaatlichen Deformationen mit Mitteln der direkten Demokratie zu begegnen. Hanks Rezept

hat wesentlich mit einem Mehr an Kontrolle und somit mit einer die gesellschaftliche Stabilität fördernden „Ausweitung der Selbstgrenzen“ (Csikszentmihalyi) der Bürger zu tun. Zu dieser Grenzausweitung sollte es vor allem und zuallererst bei der Berufsausübung kommen. Im internationalen Vergleich zeichnet sich das deutsche Arbeitsrecht in besonderer Weise dadurch aus, dass der Arbeiter dem Unternehmer seine Fähigkeit gleichsam verkauft, Arbeit zu leisten, und sich damit den Anspruch einhandelt, adäquat beschäftigt zu werden. In England dagegen, der Geburtsstätte der Industrialisierung, verkauft der Arbeiter nicht seine Arbeitskraft, sondern deren Resultate. Er gleicht somit einem Subunternehmer, der – trotz formeller Bindung an ein Unternehmen – Kontrolleur und das heißt Herr seines Tuns ist. Bei der Ausweitung der Selbstgrenzen stellt die aus dem Zeitalter der Zünfte stammende deutsche Idee des Rechts auf umfassende Kontrolle der Arbeiter durch den Unternehmer und Meister ein erhebliches Hemmnis dar. Dass in Deutschland die Ansicht, man solle kein Unternehmen gründen, wenn das Risiko des Scheiterns besteht, stärker verbreitet ist als in Großbritannien und in den USA und sogar in Frankreich, hängt auch mit der vergleichsweise starken Neigung unserer Arbeitnehmer zur Selbstunterwerfung zusammen. Der Wunsch, sich dieser Unterwerfung zu entziehen, scheint hierzulande eher abzunehmen als zuzunehmen. Dem *Handelsblatt* vom 12. April 2012 ist zu entnehmen, dass es „im Jahr 2012 weniger als 400 000 Existenzgründungen geben wird – und damit so wenig wie in keinem Jahr zuvor seit der Wiedervereinigung“.

Einer Kontrolle können nur Tätigkeiten unterworfen werden, die einen herausfordern, aber nicht überfordern. Bei optimaler Herausforderung ist volle Konzentration vonnöten, die mit einem Höchstmaß an *Flow* einhergeht. Csikszentmihalyi hat

dargelegt, dass dagegen bei einer Handlung, die überfordert, mit Sorge zu rechnen ist. Sogar große Angst und Panik können sich einstellen, wenn die Person sich überhaupt nicht in der Lage sieht, die gestellte Aufgabe zu bewältigen. Der oft beschrittene Weg, mithilfe pharmakologischer Mittel die Situation zu meistern, ist indessen samt und sonders ein Irrweg. Zufriedenheit bereitet aber auch nicht das Tun, bei dem man unterfordert ist. Herausforderungslose Arbeit geht mit Langeweile einher, die, wie Sören Kierkegaard in seinen *Philosophischen Schriften* feststellte, „die leiseste Form des Unglücks“ und „die Wurzel allen Übels“ ist. Arthur Schopenhauer begriff sie in seinen *Aphorismen zur Lebensweisheit* als eine „schreckliche Stagnation aller Kräfte im ganzen Menschen“. Sie ist für ihn zudem ein „marterndes“ Phänomen. Mit abträglichen Gefühlen geht die Langeweile vor allem dann einher, wenn jemand nach einer herausforderungsreichen Arbeit sich mit einer anspruchslosen abfinden muss.

Eine Arbeit, bemerkt Csikszentmihalyi, „die kein *Flow*-Erleben zulässt, sollte auf einer Skala der sozialen Kosten hoch eingestuft werden, da sie zur menschlichen Stagnation beiträgt“. Derartige Kosten sind zwar real, aber sie lassen sich nicht auf herkömmliche betriebswirtschaftliche Weise berechnen und werden folglich oft nicht wahrgenommen. So kommt es bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen immer noch zur vermeintlich kostensparenden Rationalisierung von Handlungsabläufen. Die Beschäftigten sind dabei – im wahrsten Sinne des Wortes – zwar weiter beschäftigt, aber ihre Möglichkeiten, in der Arbeit Freude zu finden, sind eingeschränkt. Dass die anstrengende, harte Arbeit gewöhnlich viel mehr Beglückung bereitet als irgendeine Freizeitunternehmung, wird namentlich im protestantischen Kulturkreis mit seiner immer noch asketischen Prägung oft nicht bemerkt oder einfach verleugnet. Ein Tun,

das Freude verschafft, trüge ja hedonistische, gar unmoralische, dekadente Züge, wäre somit fragwürdig und nicht gottgefällig. Gerade weil die meisten Menschen genötigt sind, intensiv zu arbeiten, fühlen sie sich in der Arbeit aber wohler als in der vom ernstesten Leistungsdruck weitgehend verschonten Freizeit.

Bindung und Gesundheit

In der Architektur der Zufriedenheit nimmt – wie dargelegt wurde – die gute Arbeit einen zentralen Rang ein. Doch zur befriedigenden Arbeit müssen sich auch noch andere Bedingungen gesellen, wenn es um ein möglichst dauerhaftes Lebensglück gehen soll. Dabei handelt es sich um Faktoren, deren Qualität in beträchtlichem Maße vom Individuum selbst und weniger von den sogenannten gesellschaftlichen Verhältnissen abhängt.

Einen besonderen Einfluss auf unser Glück und unsere Zufriedenheit haben unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen, besonders in der Arbeitswelt. Wer andere schätzt und im Gegenzug von anderen respektiert wird, wird sich selbst achten und das heißt über ein befriedigendes Selbstwertgefühl verfügen. Besonders bedeutsam sind hierbei die ehelichen wie auch die partnerschaftlichen Bindungen. So wie im Jahr der Eheschließung das Glücksgefühl am größten ist, so wird in aller Regel das Jahr der Ehescheidung als das Jahr des tiefsten Unglücks empfunden. Weil sich die Zahl der Scheidungen, der Trennungen und des Unverheiratetseins ständig erhöht, sinkt auch das Glücksniveau in der Gesellschaft ständig weiter ab.

Der Zufriedenheitsgrad des Menschen hängt auch von dessen physischer und psychischer Verfassung ab. Die meisten Menschen kommen indessen mit Krankheiten und Behinderungen oft so gut zurecht, dass sich ihr Glücksempfinden nicht wesentlich vermindert. Was uns aber fortwährend im Leid verharren lässt

und viel zu oft auch ein befriedigendes Tätigsein erschwert, dass sind chronische Schmerzen und psychische Erkrankungen.

Den Menschen verschafft Zufriedenheit, wenn sie ihr Handeln selbst gestalten und kontrollieren können. Ihnen liegt mehr daran, frei entscheiden zu können, als Wünsche erfüllt zu bekommen, bei denen sie in die Abhängigkeit fremder Menschen geraten. Für die Menschen auf der Straße bedeutet Freiheit nicht mehr und nicht weniger, als über ein Höchstmaß an Selbstbestimmung zu verfügen.

Lebenseinstellung und materielle Lage

In seiner Abhandlung *Der Wettbewerb der Gauner* legt Hans-Hermann Hoppe dar, dass sich im heutigen System des demokratischen Staates der Bereich für die Achtung der Individualrechte und damit auch der Raum für die selbstbestimmte Arbeit in zunehmendem Maße verkleinert. Doch wenn die Menschen nicht in Freiheit leben und Herr ihres Schicksals sein können, steht es auch um die Bedingungen für eine optimistische Lebenseinstellung nicht zum Besten. Ein Mangel an Optimismus hemmt die Hin-

wendung zu Tätigkeiten, die *Flow* schaffen, und er legt dem Vergleich mit anderen keine Zügel an, sodass sich die zerstörerischen Gefühle des Neides ausbreiten können. Dass unabhängig von den gesellschaftlichen Umständen religiöse Personen eher als areligiöse optimistisch, glücklich und somit arbeitsfreudig sind, wird durch viele Untersuchungen belegt. Gläubige Menschen fühlen sich von einer göttlichen Macht beschützt und in ihr aufgehoben.

Aber neben der weltanschaulichen Orientierung spielt bei der Zufriedenheit auch die materielle Lage der Menschen eine Rolle. Herausforderndes und *Flow* erzeugendes Schaffen einerseits und die Einkommenssituation der Individuen andererseits beeinflussen sich wechselseitig. Bei befriedigender Arbeit werden Qualitätsprodukte hergestellt, die sich gut verkaufen lassen und das heißt hohe Einkommen ermöglichen. Und gegen die verschiedenen Widrigkeiten des Lebens stellt die finanzielle Absicherung oft ein wirksames Mittel dar. Nicht bedrängt von den mit Geld beseitigbaren Nöten des Alltags, können sich die Menschen voll ihrer Arbeit hingeben – und dabei *Flow* erfahren.

Bürgerlicher Stolz

„Der moderne Staat erwächst nicht aus der Gleichgültigkeit seines Bürgers gegenüber dem Sinn des Lebens, sondern aus dessen Stolz, ihn in sich selbst finden zu können und finden zu müssen. [...] Der Staat kann an unserem Stolz nur partizipieren, indem er ihn uns nicht austreibt. Durch alle seine Institutionen und von allen seinen Beamten und Bürgern muss er daran erinnert werden: Nicht er hat uns erwählt, wir haben ihn erwählt!“

Walter Schweidler in: „Über Menschenwürde. Der Ursprung der Person und die Kultur des Lebens.“ Wiesbaden 2012, Seite 131