

"Arbeit und Leben - Wie gelingt das?"

(angekündigt: „Arbeit ist wichtig für die Teilhabe in der Gesellschaft“)

Impulsvortrag in der Handelskammer Kiel am 10. Mai 2019

*„Der ist Göttern und Menschen verhasst, der ohne zu wirken
Hinlebt; gleicht er doch den faul-nichtsnutzigen Drohnen,
Die da als zwecklose Fresser das Werk der Bienen vernichten.
Dir aber sei es gelegen an wohlgemessener Arbeit, ...“*

Hesiod

1. „Arbeit und Leben - Wie gelingt das?“ Das Thema ist komplex und kann aus den vielfältigsten Perspektiven behandelt werden. Ich bin praktischer Philosoph und tue dies folglich aus philosophischer Sicht, d.h. aus möglichst allgemeiner, zeitloser, das ganze Leben mitberücksichtigender Perspektive.

Mit einem Zitat von Hesiod, einem der ersten griechischen Dichter, etwa aus der Zeit Homers, also 800 v. Chr.:

*„Der ist Göttern und Menschen verhasst, der ohne zu wirken hinlebt; ...
Dir aber sei es gelegen an wohlgemessener Arbeit, ...“*

Hesiod

Kein Leben gelingt ohne Arbeit im weitesten Sinne, d.h. unter Einschluss von unbezahlter Beschäftigungen, Hausarbeit, Kinderbetreuung etc., also einer Tätigkeit, die irgendeinen Beitrag für unser menschliches Zusammenleben darstellt. Arbeit schafft Sinn, sie leistet einen Beitrag, mag er auch noch so gering erscheinen; sie lässt uns spüren, dass wir etwas schaffen oder herstellen, dass wir produktiv sind, helfen und etwas beitragen können. Sie spiegelt uns unsere Lebendigkeit, ja unsere Existenz: wir wirken.

Der Philosoph Hegel zeigte sehr plastisch auf, dass wir im Arbeitsprozess uns selbst finden und dabei unser Selbstbewusstsein sowie unser Selbstwertgefühl entwickeln, ja

dieses überhaupt erst auf diese Weise konstituieren. Was in unserem Kopf als Idee oder Plan existiert, so führte er aus, wird zu einem Teil von mir gestalteter Wirklichkeit. Der Schuhmacher hat zunächst nur die Idee eines Schuhs im Kopf. Wenn er dann nach der Bearbeitung des Materials den fertigen Schuh vor sich hat, kann er seine Idee, die zuvor nur im Kopf existierte, anfassen und greifen, selbst benutzen oder verkaufen. Er „begreift“ in diesem Moment sich selbst und die Tatsache seiner Existenz. Er hat sich selbst in seinem Werk vergegenwärtigt, verwirklicht und sich so in der Welt präsentiert.

So antiquiert dieses Bild ist, die Grundstruktur dieses psychologischen Geschehens wiederholt sich auch heute noch nahezu bei jedem Arbeitsprozess. Er ist stets verbunden mit der Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Arbeit im weitesten Sinne ist daher ein Existenzial, das wir in der einen oder anderen Form brauchen, um uns unserer selbst zu vergewissern, um uns zu erleben, um unsere Lebendigkeit, Produktivität, das Schöpferische in uns zu spüren. Haben wir keinerlei Gelegenheit, uns auf diese Weise im Außen wiederzufinden, dann wird es sehr schwer, ein Selbstwertgefühl zu entwickeln, das für ein gelingendes Leben schlechthin unverzichtbar ist. Zu Recht sprechen wir auch von einem „erfüllten“ Leben: Wir füllen etwas aus, haben uns in der Welt verobjektiviert. Wir haben, sei es auch in einem noch so beschränkten Maße, dazu beigetragen, dass etwas entsteht, gelingt oder funktioniert. So schafft jede Arbeit Sinn, der uns erfüllt und Halt und Selbstvertrauen gibt.

2. Wenn wir diesen Sinn für uns noch dadurch anreichern, dass wir in dem, was wir tun, unsere Veranlagung, unser Talent oder gar unsere Bestimmung verwirklicht finden, dann können wir sogar, wie Sokrates meinte, ein glückliches Leben führen. Er sagte nämlich einmal, dass wir dann glücklich leben, wenn wir das gut tun, was wir gelernt haben und am besten können. Gewiss ist das nicht die einzige Voraussetzung für ein glückliches Leben, aber ihm kommt unbestritten eine wichtige Funktion in einem gelingenden Leben zu. Und das hat viel damit zu tun, dass wir in einer solchen idealen Arbeitssituation das leben, was wir sind, unser inneres Telos, unsere Bestimmung erfüllen. Dieser Gedanke stand im Zentrum sowohl der aristotelischen praktischen Philosophie wie auch im Denken der chinesischen Daoisten. Sie teilten die Vorstellung, dass wir glücklich werden, wenn wir in irgendeiner Form in dem, was wir tun, unser Wesen, unsere Persönlichkeit, unsere tiefsten Veranlagungen und Talente realisieren. Nichts anderes hatten die Stoiker mit einem ihrer Kernsätze im Auge, nach dem wir „naturgemäß“ leben sollten, nämlich

gemäß der allgemeinen wie gemäß unserer ganz spezifisch persönlichen Natur. Wir gehen unseren Neigungen nach, tun das, wo es uns am stärksten hinzieht.

Was wir tun, soll unserem Wesen entsprechen: der handwerklich Geschickte sollte einen handwerklichen Beruf ausüben, der mathematisch Begabte einen technischen Beruf, der Geistesarbeiter einen forschenden oder lehrenden, jemand mit Sendungsbewusstsein sollte Pfarrer oder Philosoph werden usw. Darin wird er/sie am ehesten aufblühen und sich wohl fühlen. Je weiter er sich in der Arbeit aber von seiner Mitte entfernt, umso weniger wird er in ihrer Erfüllung und Befriedigung erlangen, er wird Gefühle der Entfremdung entwickeln: Äußeres Tun und innere Disposition klaffen auseinander und das führt häufig zu leidenvollen Zuständen.

3. Noch ein weiterer Aspekt von Arbeit im weitesten Sinne deutet auf seine geradezu existentielle Bedeutung hin. Arbeit steht für soziale Eingebundenheit, für Miteinander, im günstigen Fall für persönliche Anerkennung und Wertschätzung, für nährende und tragende Resonanzbeziehungen, bisweilen sogar für Gefühle der Geborgenheit, Aufgehobenheit, ja für eine Art von Heimat und Wärme. Freilich kann eine Arbeit auch die gegenteiligen Gefühle hervorrufen. Dann sollte man über kurz oder lang die Arbeitsstelle wechseln, um nicht krank zu werden. Freilich kann das schwierig sein und man muss seine Ängste vor sozialem Abstieg und materieller Not überwinden. Ungeachtet dessen ist es, auch wo wir nicht die ideale Arbeit gefunden haben, die wohltuende Zusammenarbeit und die dabei stattfindenden menschlichen Begegnungen und Beziehungen, die uns Freude machen und die wir – sei es auch unbewusst – bei der Arbeit suchen, an ihr schätzen, die uns zu ihr hinzieht.

Nur ein Tier oder ein Gott kann allein leben, meinte Aristoteles, wir Menschen sind gemeinschaftsbildende Wesen und brauchen Miteinander, Zuwendung, Austausch, Aufeinander-Eingehen. Finden wir das nicht, verkümmern wir emotional, werden leer, apathisch und vereinsamen. Nur im Du finden wir das Ich und wird es gespiegelt, was der Religionsphilosoph Martin Buber in das Zentrum seiner Philosophie und seines Glaubens stellte. Dieses Mit-Sein mit anderen findet natürlich auch in der Familie statt; aber es hat eine andere Qualität und Mächtigkeit, wenn die Begegnung „außer Haus“ stattfindet, im Kontakt mit Dritten oder gar Fremden. Was wir dort an Zuspruch, Wertschätzung, Dank und Anerkennung erhalten, was uns mit Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Geschäftspartnern

und Kunden gelingt, das erleben wir in einer gewissen Hinsicht stärker, weil es den Anschein eines objektiven Urteils hat, das frei ist von jeglicher Färbung familiärer Bindung und Liebe.

Arbeit, wenn sie außerhalb des häuslichen Rahmens stattfindet, schafft zudem Distanz zum Häuslichen. Diese Distanz wirkt auf die häusliche Beziehung oder Familie häufig belebend. Ohne Spannung, Kontrast, Polarität und Revitalisierung verliert jede dauerhafte Beziehung an innerer Kraft und Lebendigkeit. Die tragfähigsten persönlichen Beziehungen beruhen auf der Wahrung der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, die sich nicht aus Gewohnheit, sondern aus immer wieder erneuerter Neigung frei zum anderen bekennt. Diese Selbstständigkeit aber vermitteln starke außerhäusliche Resonanzachsen, die wir nicht selten in der Arbeit finden.

Diese Wertschätzung von Außen geschieht in vielfältigen, subtilen, auch unbewussten Formen und nicht selten in scheinbaren Kleinigkeiten und nebenher. Sie muss keinen direkten Bezug zur Arbeit haben. Ein Arbeitskollege bringt Kuchen mit, lädt uns zum Espresso ein, fragt uns, wie es uns geht, zeigt Anteilnahme an freudigen oder auch traurigen Momenten, ist bemüht, unsere schlechte Stimmung aufzuheitern oder ist einfach nur da und hört uns zu, wenn wir etwas loswerden müssen. Viele dieser Kleinigkeiten geschehen selbst an Arbeitsstellen, wo wir uns im Übrigen vielleicht gar nicht wohl fühlen. Und es ist dann nicht leicht zu beurteilen, ob diese scheinbar unbedeutenden Kleinigkeiten nicht bisweilen größere Probleme, die uns die Arbeitsstelle bereitet, aufwiegen können und die Gesamtsituation immer noch besser zu sein scheint als ohne Arbeit. Das ist manchmal genauso schwer zu entscheiden, durchzustehen und auszuhalten und wie Beziehungskrisen. Und gewiss gibt es immer eine Grenze, bei deren Überschreitung das Negative derart überwiegt, dass wir besser kündigen sollten, selbst wo wir nicht absehen, wie es weitergehen soll.

4. Ich möchte hervorheben, dass all dies nicht notwendig bezahlte Arbeit voraussetzt, sondern dass sich unter Umständen die aufgezählten positiven Faktoren auch bei unbezahlten Beschäftigungen, bei freiwilligen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten, im Haushalt oder bei der Kindererziehung einstellen können. Zwar fehlt es dabei an einer wesentlichen formellen Bekundung der Wertschätzung, nämlich der Lohntüte; und kommen nicht immer alle zuvor genannten Aspekte zum Tragen. Wo wir aber zeitweise

oder auf Dauer keine bezahlte Arbeit finden können, da müssen wir uns überlegen, ob wir diese Phase nicht dadurch erleichtern oder überbrücken, dass wir uns in Projekten engagieren oder Tätigkeiten übernehmen, für die wir keinen Lohn erhalten, so dass wir uns ausschließlich mit jenen Aspekten zufrieden geben müssen, die ich zuvor geschildert habe, und die nichts mit Bezahlung zu tun haben. Häufig mag es besser sein, diesen Weg zu gehen, als untätig zu Hause zu sitzen oder den Tag ausschließlich mit dem Schreiben von Bewerbungen zu verbringen. Manchmal ergeben sich aus solchen unentgeltlichen Tätigkeiten unerwartete Kontakte oder Gelegenheiten, die zu einer bezahlten Arbeit führen. Ich gebe zu, dass dies leichter gesagt ist als getan. Es gehört viel Kraft, Selbstvertrauen und Eigeninitiative dazu, die bei längerer Arbeitslosigkeit häufig fehlen.

5. Ich möchte nicht verschweigen, dass Arbeit einem gelingenden Leben auch häufig im Wege steht und verhindert, dass wir uns wohl fühlen, dass sie uns im Gegenteil krank macht. Gerade das aber ist im Umkehrschluss auch ein Indiz dafür, wie wichtig Arbeit für ein gutes Leben ist. Fehlt oder misslingt sie, werden wir nicht selten krank.

Arbeit kann aus vielen Gründen zu einer Quelle des Missbehagens, der Frustration und der Unzufriedenheit werden. Am häufigsten dürfte sein, dass wir etwas tun, das uns nicht oder nicht gut liegt, dass wir eigentlich etwas ganz anderes machen wollen, oder dass wir keinen Sinn in der Arbeit sehen, dass sie uns über- oder unterfordert. Wir langweilen uns in einer Eintönigkeit, quälen uns mit belanglosen Aufgaben, die uns nichts geben, worin wir uns nicht wiederfinden und bei welchen uns gerade aus diesen Gründen Fehler unterlaufen.

Eine weitere Quelle von Unbehagen sind schlechte Arbeitsbedingungen oder eine schlechte Arbeitsatmosphäre, ein unausstehlicher Vorgesetzter, gehässige Arbeitskollegen, mit denen wir uns nicht verstehen, Mobbing, übermäßiger Druck, utopische Umsatzzahlen, ständige innerbetriebliche Veränderungsprozesse, erhöhte Anforderungen, zunehmende Beschleunigung und permanente Erreichbarkeit. Wir fühlen uns ausgebeutet, missbraucht, ausgequetscht und als Mensch nicht mehr wahrgenommen, nicht mehr respektiert. Vielleicht könnten wir unsere Arbeit sehr gut machen und uns an ihr erfreuen, aber uns wird die notwendige Zeit und ein eigenverantwortlicher Handlungsspielraum nicht gegeben. Alles muss schnell gehen, der Profit muss ständig steigen.

Leider sprechen wir hier von Problemen der Arbeit, die sich quasi zwangsläufig aus unserem globalen, kapitalgesteuerten, vollkommen vernetzten und unaufhörlich expandierenden Wirtschaftssystem ergeben, für das kontinuierliches Wachstum lebensnotwendig geworden ist. Hier kann es sehr schwer sein, im Arbeitsprozess wohltuende Resonanzbeziehungen herzustellen oder aufrecht zu erhalten, die sinnstiftend, nährend, wertschätzend sind und daher uns mit unserer Arbeit und dem Leben zufrieden sein lässt. In der Regel verbringen wir in keiner zwischenmenschlichen Beziehung auch nur annähernd so viel Zeit wie bei der Arbeit, die wir häufig noch mit nach Hause nehmen, im wörtlichen wie im übertragenen Sinne, d.h. dass wir uns von ihr mental nicht lösen können.

6. Wir haben es also bei der Arbeit mit etwas zu tun, das einerseits ganz wesentlich zu einem gelingenden Leben gehört, andererseits aber ein großes Potential enthält, uns unser Leben schwer, ja unerträglich zu machen, sprich: dass wir uns nicht wohl fühlen, unzufrieden sind, häufig frustriert und enttäuscht werden, uns leer und ausgelaugt fühlen und unsere Existenz als sinnentleert, als eine Last und Mühsal empfinden. Da wir in der Regel in keiner unserer Lebenswelten *mehr* Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit aufwenden als bei der Arbeit, kommt dieser für die Frage eines gelingenden Lebens eine Bedeutung zu, die vielleicht von keiner anderen unserer Bezugssysteme erreicht wird, vielleicht nicht einmal von der Familie. Bestenfalls lieben wir hier mehr, sind die emotionalen Bindungen intensiver und rangiert die Wertigkeit der Partner- und Familienbeziehung höher als die Arbeit. Aber womit verbringen wir mehr Lebenszeit? Was beschäftigt uns mental und psychisch mehr und intensiver, **jedenfalls wenn die Beziehung nicht gerade krisielt?**

Wie dem auch sei – Arbeit als sinnvolle, erfüllende gesellschaftliche Tätigkeit, in welcher Form auch immer, ist so notwendig für ein gelingendes Leben wie die Luft zum Atmen. Sie ist aber zugleich eine der größten Gefahrenquellen für ein misslingendes Leben. Es scheint daher - sowohl auf gesellschaftlich-staatlicher wie auf der persönlichen Ebene - nichts so wichtig zu sein, als seine Kräfte dauerhaft darauf zu konzentrieren, wo wir in der Arbeitswelt unseren Platz finden, zu lernen, wie wir dort mit den vielfältigen Herausforderungen und Schwierigkeiten, mit den Menschen, auf die wir treffen, mit den schicksalhaften Abläufen, denen wir hier häufig machtlos ausgesetzt sind, ja mit uns selbst, der versucht, sich im Außen authentisch und erfüllend zu verwirklichen – wie wir mit all dem auf die beste Weise umzugehen lernen.

Das stellt jedenfalls in meiner Schule „Maß und Mitte“, in der ich antike Lebensweisheit lehre und das überlieferte Weisheitswissen aus Orient und Okzident für die Probleme des Menschen von heute nutzbar zu machen versuche, einen der wesentlichen Unterrichtsgegenstände dar. Und die Lösung all der genannten Probleme hat immer bei uns selbst anzufangen. „*Nicht die Dinge, die äußeren Umstände und Verhältnisse*“, nicht die Arbeitsstelle, auch nicht die Arbeitslosigkeit, sind entscheidend für ein gelingendes Leben; sondern was wir aus all dem machen, was wir rund um die Arbeit oder die Arbeitssuche vorfinden, was wir aus den Dingen, die geschehen, aus den Umständen, in die wir hineingeworfen werden, mit den Menschen, mit denen wir es dabei zu tun haben, was wir aus all dem machen. Alles ist hier auch Chance und Möglichkeit, mag es auch schwierig sein, das Gute darin zu finden. Aber, wie Konfuzius sagte: Der Weise versteht Unglück in Glück zu verwandeln. Das war eine der wesentlichen Einsichten aller antiken Weisheitslehren, und das hat uneingeschränkte Gültigkeit bis zum heutigen Tag. Um das gut zu bewältigen und so das Leben angenehm zu gestalten, ist auch eine Art von Arbeit vonnöten, eine Arbeit, die uns ein Leben lang begleitet und die noch wichtiger ist als alle Arbeit, von der ich zuvor gesprochen haben, weil sie diese mit umfasst: „*Die Arbeit an sich selbst, an unserer Persönlichkeit, an unserem Charakter.*“ Wer sich nicht um sich selbst und sein Seelenleben kümmert, meinte Sokrates, dem kann weder das Leben noch die Arbeit nachhaltig gelingen, gleichgültig in welchen äußeren Umstände er sich wiederfindet.

7. Abschließend noch ein Wort zur momentan viel diskutierten Zukunft der Arbeit. Man hört vielfach die Befürchtung, dass die Arbeit demnächst überwiegend von Robotern erledigt wird und für viele Menschen keine Arbeit mehr übrig bleibt. Ich erinnere mich daran, dass wir schon vor 50 Jahren im Schulunterricht, also noch lange vor der digitalen Revolution, diese Frage angesichts der damals schon rasanten technischen Entwicklung diskutiert haben. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass der Verlust von Arbeitsplätzen durch Automatisierung durch das Entstehen neuer Arbeitsplätze an anderen Stellen kompensiert werde. Mir scheint, diese Antwort hat sich bis heute weitgehend bestätigt und wird es vielleicht auch weiterhin tun, mögen sich die neu entstehenden Berufe auch vornehmlich im Dienstleistungssektor finden: für Coachs, Psychotherapeuten, Ärzte, Juristen, Politiker, Beamte, Berater und Philosophen.

Ein anderer Aspekt scheint mir aber das Potential zu haben, alle Prognose, die zurzeit die Runde machen, zu unterlaufen. Meine persönliche Befürchtung, die ich mit anderen teile, ist es nämlich, dass wir die selbstverursachte Umweltzerstörung nicht mehr aufhalten und dass wir Katastrophen ungeahnten Ausmaßes entgegengehen. Diese werden alles auf den Kopf stellen, kein Stein mehr auf dem anderen lassen, eine vollkommen veränderte Welt mit ganz anderen Strukturen entstehen lassen, von denen ich nicht zu sagen wage, ob sie mehr Arbeitslosigkeit oder mehr Arbeitskräftemangel hervorbringen werden, was für Anforderungen und Herausforderungen sie an uns stellen, welche Chancen und Möglichkeiten sie für uns bereithalten. Aber hier begeben wir uns in einen Bereich unüberschaubarer vager Spekulationen und verlassen unser Thema, wie ich auch sie nun verlasse, indem ich meinen Vortrag mit einem Zitat des ersten abendländischen Philosophen beenden möchte. Es stammt von Thales von Milet, einem der Sieben Weisen, die sich durch knappe Sinnsprüche auszeichneten, die teilweise bis heute überlebt haben, so auch der folgende, wie ich glaube:

Unerfreulich ist Untätigkeit.

Thales von Milet

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit und freue mich auf die nun folgende Diskussion.

Es lebt nur, wer sich vielen nützlich erweist, es lebt nur, wer von sich selbst den rechten Gebrauch zu machen weiß. Aber wer sich versteckt hält und im Stumpsinn dahinlebt, für den bedeutet sein Haus soviel wie sein Grab. III 219 ep 60 SENECA

Daher gilt es, uns zu einem tätigen Leben aufzuraffen ..., sooft die sich selbst unausstehliche Trägheit uns in Missstimmung versetzt. III 195 f Brief 56 SENECA

Ferner darf man den Geist nicht in unausgesetzt gleichmäßiger Anspannung halten, sondern muss ihm auch Erheiterung schaffen. Sokrates schämte sich nicht, mit Knaben zu

spielen, ... Auch große Männer gaben sich, wie gesagt, für gewisse Tage des Monats Ferienurlaub; manche machten es auch so, dass sie jeden Tag zwischen Musse und anstrengender Arbeit teilten. ... Manche machen eine Pause in der Mitte des Tages und verschieben leichtere Arbeiten auf die Nachmittagsstunden. ... II 107 ff

Man muß mit dem Geist schonend verfahren und muß ihm bisweilen Ruhe gönnen, die ihm Nahrung und Kraft gibt. Auch muß man sich an der freien Luft ergehen, damit die Seele in vollen Zügen die frische Luft genieße und sich dadurch kräftige und erlabe. Zuweilen tut auch eine Spazierfahrt wohl, eine Reise und Ortsveränderung, Geselligkeit und voller Becher; das frischt den Geist auf. Zuweilen mag es auch bis zu einem Räuschchen kommen, nicht bis zum Untertauchen, aber doch bis zum Eintauchen. Denn der Wein spült die Sorgen weg, greift tief ein ins Gemüt und ist ein Mittel wie gegen manche Krankheiten, so auch gegen den Trübsinn, und der Erfinder des Weines ist Liber (lat. „frei“, der „Freie“) genannt worden, nicht wegen der Ungebundenheit der Zunge, sondern weil er die Seele erlöst von der Knechtschaft der Sorgen, sie frei macht, belebt und ihr frischen Mut gibt zu jedem Vorhaben. II 109 (von der Gemütsruhe, Kap. 17) SENECA

*... Du liebe die Arbeit in mäßigen Grenzen,
Daß dir von ihrem schönen Ertrag sich füllen die Scheunen. ::: HESIOD*

Wer wohlgemut leben will, der darf nicht vielerlei treiben, weder in eigener noch in öffentlicher Sache. Und was er auch treibt, darf seine eigene Kraft und Begabung nicht übersteigen. ... Denn rechtes Maß ist sicherer als Übermaß. C 444 Demokrit

Der Druck der Geschäfte ist sehr schön der Seele, wenn sie entladen ist, spielt sie freier und genießt des Lebens. Elender ist nichts als der behagliche Mensch ohne Arbeit, das Schönste der Gaben wird ihm ekel. ... Goethe, Tagebuch 13.01.1779

.. und nur so viel kann ich meinen werten Freunden, die mir das Beste wünschen, versichern, dass nur ununterbrochene Tätigkeit nach innen und außen mich lebendig erhält. ... Goethe an Marianne von Willemer am 6.10.1860?

Da (in einer pflichtgemäßen Tätigkeit) lernt er (der Mensch) erst sich selbst kennen, denn das Handeln eigentlich vergleicht uns mit andern. Goethe

*„Ein tüchtiger Mensch aber... (hat) täglich zu streben, zu kämpfen und zu wirken“,
GoeMA 19,85 (zu Eckermann, 25.02.1824)*