

Der Traum vom Glück bei der Arbeit

VON WOLFGANG SCHMITZ

Mathias Binswanger hatte keine Lust mehr. Die lange Anfahrt zur Fachhochschule Nordwestschweiz verhägelte dem Wirtschaftsprüfer die Laune. Seitdem er in unmittelbarer Nähe seines Arbeitgebers wohnt, erspart er sich das Pendeln und fühlt sich weit weniger gestresst. Der Befreiungsakt war für den Wissenschaftler kein Kraftakt, schließlich hat sich der Bestsellerautor („Die Tretmühlen des Glücks“) intensiv damit befasst, was unzufrieden macht und was zu tun ist, um die Tretmühlen zu verlassen. Lange Pendelzeiten stellen demnach einen der größten wiederkehrenden Unglücksfaktoren dar.

Wer es an seinen Arbeitsplatz geschafft hat, ist vor weiterer Unbill nicht sicher. Die nächste Tretmühle wartet bereits. „Wenn es um das konkrete Management von Unternehmen und Mitarbeitern geht, ist von Freude an der Arbeit meist keine Rede mehr. Es wird auf Zuckerbrot und Peitsche statt auf intrinsische Motivation gesetzt, denn nur darauf scheint Verlass zu sein“, bekennt Binswanger. Hinter dem System von Lohn und Strafe stecke ein Menschenbild, das zunächst alle Mitarbeiter grundsätzlich als schwarze Schafe betrachte. „Diese müssen ständig beweisen, dass sie doch weiße Schafe sind und Leistung erbringen. Und kaum ist dieser Beweis erbracht, werden alle wieder auf schwarzes Schaf zurückgesetzt und müssen erneut den Gegenbeweis antreten.“

In solchen Misstrauenskulturen mangle es zwangsläufig an Zufriedenheit, erst recht an Glück. Für Binswanger befinden sich aber nicht nur die Mitarbeiter unterhalb der Chefebene in der Tretmühle, auch die Führungskräfte seien Ge-

triebene. „Es sind nicht mehr die Menschen, die das System antreiben, sondern das System treibt uns an. Wachstum wird uns nicht als etwas dargestellt, das uns ein besseres Leben ermöglicht, sondern als Zwang.“ Der Professor plädiert für ein moderates Wirtschaftswachstum, um den Druck zu mildern und Platz für Glück, Gesundheit und Zufriedenheit zu schaffen. Denn: „Wir haben ein Niveau erreicht, wo wir feststellen, dass noch mehr materieller Wohlstand nicht mehr glücklicher macht.“ Mit dieser Aussage könnte der Schweizer Ökonom Botschafter der Vereinten Nationen sein, die den Weltglückstag 2012 ins Leben riefen, um an jedem 20. März darauf hinzuweisen, dass Wohlstand nicht mehr allein über materielle Güter definiert ist.

Ein einziger Tag reicht Gina Schöler nicht, um das Glück als gesellschaftlich erstrebenswertes Ziel in den Köpfen der Menschen zu verankern. Die selbst ernannte „Glücksministerin“ bietet in Vorträgen, Workshops und Coachings Hilfe zur Selbsthilfe an, um glücklich, mindestens aber zufrieden mit sich und seiner (Arbeits-)Umwelt zu sein.

Glück und Arbeit schließen sich aus, so die landläufige Meinung. Lachen oder arbeiten – beides zusammen funktioniert nicht. Das will Gina Schöler so nicht stehen lassen. „Wir verbringen so viel unserer Zeit bei der Arbeit, da wäre es doch verschwendete Lebenszeit, wenn wir nicht glücklich sind mit dem, was wir tun.“ Der Wunsch nach einer Arbeit mit hohem Wohlfühlfaktor sei daher nicht vermessen.

Knapp über 60 % der Arbeitnehmer in Deutschland, so Schöler, seien unzufrieden mit ihrem Job. „Die Kombination von Glück und Arbeit birgt ungeahntes Potenzial, weswegen diese beiden Themen unbedingt zusammengehören.“ Wer in-

des den Anspruch erhebe, auf der Fahrt zur Arbeit die Insel der Glückseligkeit anzusteuern, werde sich verfahren.

Glück ist dennoch zu Teilen gestaltbar. Laut Psychologieprofessorin Petra Arenberg lassen sich Unterschiede im Glücksempfinden zu 50 % über die Genetik, zu 10 % über die Situation und zu 40 % über Aktivitäten erklären. „Jeder kann also selbst einen erheblichen Teil dazu beitragen, glücklich zu werden.“

Wenn die Menschen auch im Arbeitskontext nach ihren persönlichen Werten lebten, so Gina Schöler, könnten sie gemeinsam die Zufriedenheit am Arbeitsplatz steigern. „Wer stärkenorientiert eingesetzt wird und Wertschätzung für seine Arbeit erhält, ist viel motivierter und zufriedener und kann bessere Ergebnisse liefern.“ Es sei längst nachgewiesen, dass zufriedene Mitarbeiter produktiver, engagierter, loyaler, kreativer, teamfähiger und resistenter gegenüber Stress seien.

Glück und Arbeit – für Wolfgang Hien schließt das eine das andere nicht aus, dem Bremer Arbeitswissenschaftler reicht der Job als alleiniger Glücksbringer aber nicht. „Arbeit hatte von alters her immer einen Doppelcharakter: Mühe und Anstrengungen und auch Gefahren und Verschleiß auf der einen Seite, Anerkennung und Freude über das Geschaffene auf der anderen Seite. Auch wenn wir Gefahren und Verschleiß so weit wie möglich reduzieren, so wird dieser Doppelcharakter immer bleiben.“ Glück ginge weit über die Ebene der Arbeit hinaus, zum Gesamtpaket gehörten die sinnliche Erfahrung unserer äußeren und inneren Natur, die Liebe, die Spiritualität und das Erleben von Gemeinschaft.

Technologische Errungenschaften könnten uns die neue Arbeitswelt schmackhaft machen – tun sie

BERUF: Das Coronavirus hält die Menschen dazu an, ihre Blicke auf das Wesentliche zu richten: Gedanken zum Weltglückstag (20. März).

aber häufig nicht. Stattdessen regierten Leistungs- und Zeitdruck, der Druck, „immer gut drauf“ sein zu müssen und wenn möglich keine Schwächen zu zeigen. „All das entspricht anthropologisch nicht dem Menschen, oder genauer: nur der einen Seite des Menschen. Denn der Mensch selbst ist mehrdeutig, er trägt die Sehnsucht in sich, auch mal in großer Ruhe und im Müßiggang leben zu können.“

Dass Maschinen Schwerarbeit und stumpfsinnige Tätigkeiten übernehmen, begrüßt Hien. Doch wenn der Roboter den Takt angebe, in dem Menschen zu arbeiten hätten, fiel man wieder in die alte Befehl-Gehorsam-Zeit zurück – diesmal allerdings als Farce. „Denn es ist ja nicht der Roboter, der uns antreibt, auch nicht der Programmierer, sondern derjenige, der letztlich die Anweisung dafür gibt, dass der Prozess als Ganzes so gestaltet wird,

wie er leider oft gestaltet ist.“ Der Lehrbeauftragte der Universität Bremen spricht aus Erfahrung, schließlich hat er sich in den vergangenen Jahren ein Bild von der Arbeit in Automobil- und Zulieferbetrieben gemacht. Der Druck sei enorm, Taktgeber sei der Weltmarkt. „Und genau das ist meine Kritik am Kapitalismus, dass er die Entwicklung weitertreibt in Sphären, die ich als Arbeitswissenschaftler und Humanwissenschaftler nur als unmenschlich charakterisieren kann. Wir müssen global über alternative Wirtschaftsmodelle nachdenken.“

Hien stellt nicht in Abrede, dass Menschen bei der Arbeit Glück empfinden, „sogar das große Gefühl der Selbstverwirklichung“. Er vermutet dahinter jedoch in Anlehnung an Erich Fromm ein „Pseudo-Selbst“, das „einem Freiheit und Glück suggeriert, aber in Wirklichkeit ein Sich-Beugen vor den großen Ideologien ist, die uns der unendliche Markt, das Geld, die Macht und die vielen Versprechen des Kapitalismus wie eine Droge in unsere Köpfe hinein hämmern oder – noch hinterhältiger – hineinsäuseln“.

Ihr viel beachtetes Buch „Die Rettung der Arbeit“ schließt die Philosophin Lisa Herzog mit dem Appell, die Gestaltung humaner Arbeit aktiv anzugehen und sich damit auch ein Stück Glück an den Arbeitsplatz zu holen: „Nutzen wir die Algorithmen, Computer und Roboter für das, was an der Arbeit am wenigsten menschlich ist – für die routinierte Plackerei, für körperlich anstrengende Tätigkeiten, für undankbaren Formalkram. Aber erhalten wir uns die Arbeitswelt als eine, die für den Homo sapiens geeignet ist – für soziale Wesen, deren zwischenmenschliche Kontakte durch Technik niemals ersetzt werden können.“ In Corona-Zeiten merken wir, wie wichtig diese Kontakte sind.

Gesünder und glücklicher dank Facebook-Reduzierung

- Wer seine Facebook-Nutzung reduziert, raucht weniger, bewegt sich mehr, fühlt sich besser – die Lebenszufriedenheit steigt. Das haben Psychologen der Ruhr-Universität Bochum mithilfe von insgesamt 286 Testpersonen ermittelt. Suchtartige Symptome hinsichtlich der Facebook-Nutzung gingen zurück. Diese Effekte blieben auch drei Monate nach dem Ende des Experiments erhalten.
- Die Forscher resümieren: Bereits die Reduktion der täglich auf Facebook verbrachten Zeit kann ausreichen, um ein Suchtverhalten zu vermeiden, das Wohlbefinden zu steigern und einen gesünderen Lebenswandel zu unterstützen. Ein totaler Verzicht auf die Nutzung der Plattform sei nicht nötig.