

6. Elemente einer postmaterialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens

Wie im vorherigen Kapitel aufgezeigt wurde, zeigt eine kritische Analyse der vorherrschenden materialistischen Lebensweise ihre Widersprüchlichkeit auf. Einerseits steht das Streben nach Wohlbefinden im Fokus der aufgeklärten Moderne, andererseits wird dieses Ziel in der derzeit vorherrschenden Lebensweise nur bedingt erreicht. Somit stellt sich die Frage, was mögliche alternative Ansätze sind, um das als legitim anerkannte Ziel des guten Lebens besser erreichbar zu machen, die zudem mit dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung kompatibel erscheinen. Wie aufgezeigt wurde, ist das Ineinandergreifen von Arbeits- und Konsumgesellschaft von besonderer Relevanz und dementsprechend muss die Suche nach Alternativen die Verschränkung der beiden Aspekte in den Blick nehmen: Auf der einen Seite ist die Rolle von Arbeit im Sinne ihrer Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden zu hinterfragen und auf der anderen Seite gilt es, Glückskonzepte jenseits der Konsumwelt zu entwickeln. Diese Aufgabe wird von AutorInnen im Postwachstumsdiskurs, zum Beispiel Serge Latouche, genauso formuliert: »Ziel ist der Aufbau einer Gesellschaft, die uns ein besseres Leben mit weniger Arbeit und weniger Konsum ermöglicht.«¹ Diese Formulierung einer allgemeinen Aufgabe gibt aber noch wenig Auskunft darüber, wie eine solche Gesellschaft aussehen könnte und wie sich die einzelnen Elemente der Lebensweise zur Frage nach dem Wohlbefinden verhalten. Die Leitfrage für den folgenden Abschnitt lautet also: Wie könnte der Mensch sein Leben gestalten und seine Zeit verbringen, so dass diese Lebensgestaltung zum Wohlbefinden beiträgt und zugleich kompatibel mit den Anforderungen nachhaltiger Entwicklung im Sinne der Suffizienz ist?

Im Folgenden werden die beiden Felder Arbeit und Konsum nacheinander betrachtet: der notwendige Wandel von Rolle und Ausmaß von Arbeit und im Anschluss die Frage, wie sich ein suffizientes Leben gestalten lässt, in dem Konsum

1 Latouche (2015): S. 26.

eine weniger zentrale Bedeutung einnimmt für die wichtigen Elemente des Wohlbefindens wie Freiheit, Anerkennung und persönlichem Ausdruck.²

6.1 Die Abkehr von der Arbeitsgesellschaft

Die Reduktion der Arbeitszeit wird in der Diskussion um nachhaltige Entwicklung und vor allem in der Debatte um Postwachstumsökonomien häufig als ein wichtiges Anliegen genannt. Vorgeschlagen werden diesbezüglich Modelle einer – am bisherigen Vollzeitstandard gemessenen – Halbtagsarbeit von 20 Stunden pro Woche oder einer Reduktion auf die 4-Tage-Woche.³ Bereits 1998 empfehlen die Autoren eines Berichts an den Club of Rome zum Thema Arbeit die 20-Stunden-Woche, sowie eine stärkere Anerkennung von Sorgearbeit stärker als Arbeitszeit anzusehen.⁴ Konsequenterweise wird dabei jedoch nicht mehr von Halbtagsarbeit gesprochen, sondern, wie die New Economics Foundation aus Großbritannien in ihrem Konzept *21 hours* betont, wird die von ihnen vorgeschlagene 21-Stunden-Woche bewusst als Normalarbeitszeit vorgegeben, um damit einen neuen Standard für Vollzeit zu etablieren und das Bewusstsein für die Rolle von Arbeit zu beeinflussen. Die Ausgestaltung bleibt in diesem Konzept wie in den meisten anderen Vorschlägen überaus flexibel: Die gut 1000 Arbeitsstunden pro Jahr könnten relativ frei eingeteilt werden und eine Anpassung von Mindestlöhnen und Sozialleistungen wird bedacht, um die Existenzsicherung zu garantieren.⁵

Noch über eine solche Ansätze einer 20-Stunden-Vollzeit-Woche hinausgehend sind Konzepte von VertreterInnen, die unter dem Begriff *post-work* agieren. Hier geht es um eine größtmögliche Reduktion der Arbeitszeit, etwa auf nur 10 Stunden pro Woche oder sogar noch weniger.⁶ Diese aktuellen Ansätze beziehen sich auf eine historisch Reihe an teils prominenten Kritikern einer arbeitszentrierten Gesellschaft, die Arbeit als Leitmotiv des Lebens ablehnen und die absolute Reduktion der Arbeitszeit entsprechend zum Ziel erklärten. Dazu zählen Nietzsche,

2 Da es hier vor allem um den Zusammenhang mit Suffizienz geht, wird auf andere Fragen von Wohlbefinden in der Arbeitswelt nicht weiter eingegangen, vgl. hierfür zum Beispiel Laine/Rinne (2015).

3 Paech (2012b); Massarrat (2011); Haug (2011a); Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 266; Gorz (2000): S. 136ff.

4 Orio/Liedtke (1998).

5 New Economics Foundation (2010). Hiermit wird berücksichtigt, dass Flexibilisierung nicht gleichbedeutend mit Intensivierung sein muss, sondern gerade auch eine Arbeitszeitgestaltung nach den eigenen Bedürfnissen bedeuten kann. Vgl. Mückenberger (2012).

6 Srnicek/Williams (2016) sind die gegenwärtig bekanntesten VertreterInnen von *post-work*. Für weitere Beiträge zur Debatte siehe Jäger et al. (2001), Krull (2010).

Marx, Lafargue und Adorno.⁷ Auch aus ökonomischer Sicht gab und gibt es immer wieder entsprechende Konzepte. So postulierte Keynes vor fast 100 Jahren, dass im 21. Jahrhundert die Menschen nur noch 15 Stunden pro Woche arbeiten werden müssen, um alles für sie nötige zu produzieren.⁸ Aktuelle Studien belegen zudem, dass die Reduktion von Arbeitszeit zu weniger Unfällen führt, mehr Wohlbefinden generiert, geringerer Umweltbelastung bedeutet und zu einer besseren Verteilung von Arbeit beitragen kann.⁹

Wie im vorherigen Kapitel gezeigt wurde, hat eine Reduktion der Arbeitszeiten in den letzten 20 Jahren jedoch kaum stattgefunden. Somit bleibt allein von der aufgewendeten Zeit und Aufmerksamkeit Arbeit das prägende Element der Menschen, ungeachtet des bereits enorm angewachsenen Wohlstandes. »Es ist eine Paradoxie, dass wir uns Tag und Nacht mit Arbeitsproblemen beschäftigen müssen, obwohl unsere Gesellschaft so reich ist wie noch nie in ihrer Geschichte.«¹⁰ In der kritischen Analyse der Arbeits- und Konsumgesellschaft wird davon ausgegangen, dass die Unterbrechung des sich gegenseitig stützenden Kreislaufs die Möglichkeit der Befreiung eröffnet, wie dies beispielhaft von André Gorz formuliert wird:

7 Lafargue beschreibt die »seltsame Sucht der Arbeit« (Recht auf Faulheit, S. 9). Arbeit hat den Platz zur Selbstverwirklichung eingenommen. Er schlägt vor, nur 3 Stunden am Tage zu arbeiten: »Er zwingt sich dazu, nur drei Stunden am Tag zu arbeiten, und den Rest des Tages und der Nacht zu faulenzen und zu prassen« (S. 133).

Nietzsche äußert sich (Morgenröte, § 173) abfällig über die Arbeit: »Bei der Verherrlichung der »Arbeit«, bei dem unermüdlichen Reden vom »Segen der Arbeit« sehe ich denselben Hintergedanken, wie bei dem Lobe der gemeinnützigen unpersönlichen Handlungen: den der Furcht vor allem Individuellen. Im Grunde fühlt man jetzt, beim Anblick der Arbeit – man meint immer dabei jene harte Arbeitsamkeit von früh bis spät – daß eine solche Arbeit die beste Polizei ist, daß sie jedem im Zaume hält und die Entwicklung der Vernunft, der Begehrlichkeiten, des Unabhängigkeitsgelüstes kräftig zu hindern versteht. Denn sie verbraucht viel Nervenkraft und entzieht dieselbe dem Nachdenken, Grübeln, träumen, Sorgen, Lieben, Hassen, sie stellt ein kleine Ziel immer vor's Auge und gewährt leichte und regelmäßige Befriedigungen«. An anderer Stelle (Menschliches, allzu menschliches, §283): »Alle Menschen zerfallen, wie zu allen Zeiten so auch jetzt noch, in Sklaven und Freie; denn wer von seinem Tage nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave, er sei übrigens wer er wolle: Staatsmann, Kaufmann, Beamter, Gelehrter.«

Der bekannte Ausspruch von Marx zum Thema lautet »Das Reich der Freiheit beginnt in der Tat erst da, wo das Arbeiten, das durch Not und äußere Zweckmäßigkeit bestimmt ist, aufhört. [...] Jenseits desselben beginnt die menschliche Kraftentwicklung, die sich als Selbstzweck gilt, das wahre Reich der Freiheit, das aber nur auf jenem Reich der Notwendigkeit als seiner Basis aufblühen kann. Die Verkürzung des Arbeitstages ist die Grundbedingung.« (Marx 1988: S. 828). Für Adorno besteht ebenso eine Unvereinbarkeit von Arbeit und Freiheit: Glück sei nicht die Freiheit zur, sondern die Freiheit von der Arbeit. Sona (2004): S. 7.

8 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 33.

9 Bregman (2017): S. 142-145.

10 Negt (2012): S. 185.

»Die Arbeiter werden die Grenzen der ökonomischen Rationalität aber nur dann entdecken können, wenn ihr Leben nicht völlig durch Arbeit besetzt und ihr Geist nicht völlig von ihr beherrscht ist wird; mit anderen Worten, wenn ihnen ein genügend großer Raum an freier Zeit offen steht, um eine Sphäre nicht quantifizierbarer Werte zu entdecken: die Werte der »Zeit zum Leben« und der existenziellen Souveränität.«¹¹

Die im vorherigen Kapitel angeführte Analyse hat jedoch bereits die Komplexität der Verflechtung von Arbeit, Konsum und dem Streben nach Wohlbefinden deutlich gemacht. Ebenso zeigen historische und gegenwärtige Erfahrungen, dass sich ein verändertes Bewusstsein nicht automatisch einstellt, wenn die Arbeit zumindest zeitlich ihre dominante Rolle im Lebensalltag verliert. Aufschlussreich hierzu ist ein reales Beispiel, welches in dieser Hinsicht als ungewolltes soziales Experiment angesehen werden kann. Beim Automobilkonzern Volkswagen wurde in den 1990er Jahren für eine Weile die 24-Stunden Woche eingeführt, um den Abbau von Arbeitsplätzen zu vermeiden. Es galt als ein vielversprechendes und zukunftsweisendes Projekt, was aber durch spätere Lohnreduktionen und Flexibilisierungen bald wieder gestrafft wurde, seine visionäre Strahlkraft verlor und später ganz aufgegeben wurde.¹² Für den hiesigen Zusammenhang ist besonders interessant, dass die begleitende Forschung dabei zu aufschlussreichen Erkenntnissen hinsichtlich des transformatorischen Potentials solcher (unfreiwilliger) Arbeitszeitreduzierung kam:

»Die Annahme, dass durch die mit der Arbeitszeitverkürzung gewonnenen Zeitpotentiale quasi »von selbst« einen Reflexionsprozess in Gang setzen würde, an dessen Ende eine Umstellung der Lebensführung nach sozial-ökologischen Gesichtspunkten erfolgen könnte, wird auch durch die wenigen »Gestaltungspioniere« nicht belegt.«¹³

Diese Ergebnisse bestätigen die starke soziale und kulturelle Komponente von (Vollzeit-)Erwerbsarbeit für Menschen, die entsprechend sozialisiert wurden und auch ihre Lebensweise darauf hin eingerichtet haben. Die weitreichende Identifikation von Berufstätigen mit ihrer Tätigkeit und auch dem Arbeitgeber ist für die eigene Identität von großer Relevanz. So berichtet der Journalist Timo Lehmann in seiner Reportage mit dem Titel *Für immer Opelaner* welche Leere die in den Frühergestand gegangenen ehemaligen Mitarbeitern des Automobilkonzerns empfinden: »Zuhause können sie einfach nichts so richtig mit sich anfangen.«¹⁴

11 Gorz (2010): S. 187.

12 Hielscher/Hildebrandt (1999).

13 Hildebrandt (1999b): S. 27.

14 Lehmann (2016). Zum Selbstverständnis von Arbeitern siehe auch beispielhaft den Sachroman *Maloche* von Theriault (1996).

Diese ideelle Bedeutung von Arbeit zeigt sich auch beispielhaft an der nostalgischen Berichterstattung zur Beendigung des Bergbaus in der BRD. Die *Arbeit unter Tage* war historisch eine der anstrengendsten, gefährlichsten und besonders gesundheitsbelastenden Berufe und dennoch (oder auch gerade deshalb) erzeugte er eine hohe Identifikation der Bergarbeiter. Zu nennen wäre auch die gegenwärtige Debatte über neue Automatisierungstechniken der Robotik, welche in absehbarer Zukunft eine beachtliche Anzahl von manuellen Arbeiten ersetzen könnten. Die Aussicht, dass bis zu 50 % der Jobs von Robotern übernommen werden könnten, wird dabei weniger als ein willkommener Entwicklungsschritt der Befreiung von Arbeit angesehen, der nun lediglich die Frage der Verteilung von Wohlstand folgen sollte, sondern als Bedrohung nicht nur des Einkommens, sondern des sinnhaften Seins der Arbeitnehmenden.¹⁵ Die deutliche Reduktion der Arbeitszeit bedeutet also einen fundamentalen Wandel, der Grundfeste gesellschaftlicher Entwicklung von Jahrhunderten angreift und somit als epochaler Kulturwandel zu verstehen ist. Es geht letztendlich nicht nur um eine anteilige Reduktion der Arbeit, es geht um die Ablösung der Sinnkonstruktion von Arbeit.¹⁶

Diese grundlegende Sinnkonstruktion beruht mithin auf dem historisch gewachsenen Selbstverständnis des Menschen. Arbeit gilt als ein, wenn nicht sogar *das* Grundmerkmal des menschlichen Seins schlechthin. Durch Arbeit tritt der Mensch aus dem Naturgegebenen hervor, kultiviert die Landschaft, schafft seine Umwelt und somit auch sich selbst als der Natur partiell enthobenen Wesen. Arbeit gilt als Grundlage menschlicher Zivilisation, denn durch sie gelingt es dem Menschen sich über die anderen Tiere hinaus zu heben, indem er das Bewusstsein über das Instinkthafte stellt und die Gestaltung der Umwelt und des Lebens als Option erlangt.¹⁷ Die Aussage von Friedrich Engels zum »Anteil der Arbeit an der Menschwerdung des Affen«¹⁸ benennt die zentrale Rolle von Arbeit für den Menschen und auch Marcuse betont, dass der Mensch mittels seiner Arbeit Freiheit erlangt.¹⁹ Die Tendenz des Menschen zur Aktivität lässt sich evolutionsbiologisch aus seiner Herkunft als Nomade und der Notwendigkeit, als soziales Wesen produktive Tätigkeiten zu übernehmen erklären.²⁰ Der Zustand von Passivität ist für Menschen oft

15 Eine Studie von Frey/Osborne (2013) für die US-Wirtschaft schätzt, dass bis zu 50 % der Jobs ersetzt werden könnten. Eine andere Studie, die das Szenario auf die BRD überträgt, sieht nur 10 % der Berufsfelder zur Disposition stehen: ZEW (2015). Eine Übersicht zur Debatte bei Krämer (2015). eine Studie zur entsprechenden Entwicklung in der EU in den Jahren 1999–2010 zeigt eher einen Jobzuwachs durch neue Produktionstechnologien. Gregory/Salomons/Zierahn (2016).

16 Gorz (2000): S. 110ff.

17 Lukács (1973): S. 56ff.

18 Engels (1962).

19 Marcuse (1969): S. 21, S. 30f.

20 Reichholf (2010).

unangenehm und will vermieden werden: Menschen suchen Beschäftigung und Unterhaltung; tätig sein hilft, glücklicher zu sein.²¹

Wird Arbeit als die erfolgreiche Kultivierung der Umwelt und Grundelement der Menschwerdung angesehen, so wäre es aber möglicherweise ein naturalistischer Fehlschluss, deshalb die Arbeit als finalen Sinn des Menschseins zu bestimmen. Eine Differenzierung zwischen Arbeit und tätig sein kann hier eine entsprechend differenzierte Perspektive eröffnen. Arbeit bildet im Sinne der Selbstversorgung und Besorgung der materiellen Grundbedürfnisse die Basis für Wohlbefinden, sowie als erfahrene Selbstwirksamkeit der Selbstversorgung im Sinne von Autonomie und (gewissermaßen) Subsistenz ein relevantes Kernelement des guten Lebens. Tätig sein kann aber darüber hinaus vielfältigere Formen annehmen, die keineswegs an die Notwendigkeiten der Reproduktion gebunden sind.

»Leben heißt Tätigsein, und in welcher Weise die Menschen tätig sind, hängt zu einem großen Teil von ihrem Wollen ab und davon, worauf sich das Wollen richtet. Wer die Struktur und die Ausrichtung des menschlichen Handelns verstehen will, muss deshalb fragen, auf welche Weise das Wollen seine Gegenstände findet. Die Welt, wie sie unabhängig von unseren mentalen Einstellungen ist, ist neutral, sie bietet dem Wollen nichts, auf das es sich richten könnte.(...) Hier herrscht völlige Indifferenz.«²²

Der Philosoph Jean-Luc Nancy fragt, ob Arbeit als Bedürfnis verstanden werden sollte und wenn ja, was wäre eine normale Portion dessen?²³ An der gleichen Frage arbeitend verweist Gorz auf Hannah Arendt: die Gesellschaft will von den Fesseln der Arbeit befreit werden. Doch sie kann nicht untätig sein. Was kann oder soll sie dann tun?²⁴

6.2 Zeitwohlstand: Vom guten Leben mit wenig Arbeit

Als Modell zur Reduktion der Arbeitszeit steht das Konzept von »Zeitwohlstand« im Mittelpunkt einer nachhaltigen Lebensweise jenseits von Produktion und Konsum. Ausgehend vom Befund, dass möglicherweise mehr gearbeitet wird als für das subjektive Wohlbefinden zuträglich ist, soll hierbei die Frage nach dem qualitativen Empfinden von Arbeit, Tätig sein und anderen Optionen der Zeitverwendung erörtert werden. Im Fokus steht die Idee, Zeitstrukturen zu etablieren, die eine verbesserte Befriedigung menschlicher Bedürfnisse erlauben. Damit steht Zeitwohlstand in direktem Zusammenhang zu Fragen nachhaltiger Entwicklung und Post-

21 Martens (2014): S. 146. Siehe auch Csikszentmihalyi (1992): S. 161.

22 Stemmer (2013): S. 157.

23 Nancy (2014): S. 142.

24 Gorz (2010): S. 35. Arendt (2002).

wachstumsökonomien und wird bereits vielfältig thematisiert.²⁵ Zeitwohlstand ist dabei nicht als reine Menge an Zeit als Ressource zu verstehen, sondern als Modus der Befindlichkeit, als Wohlbefinden *in* der Zeit: »Zeitwohlstand erfordert genug Zeit, um einzelne Aktivitäten angemessen durchzuführen, d.h. der Aufgabe und der eigenen Leistungsfähigkeit gerecht zu werden.«²⁶ Zeitwohlstand ermöglicht es somit, im Alltag Tätigkeiten langsamer und mit mehr Genuss angehen zu können, stellt sich jedoch auch nur dann als Wohlstand dar, wenn die frei verfügbare Zeit auch positiv empfunden wird und nicht als leere Zeit erlebt wird.²⁷ Der Aspekt von Autonomie in der Zeitverwendung gemäß dem eigenen Befinden ist somit zentrales Merkmal. Zeitwohlstand sieht sich dabei in Abgrenzung beziehungsweise sogar als Gegenbegriff zum materiellen Wohlstand und erweitert somit das Verständnis von Wohlstand um die qualitative Ebene. Entgegen der allgemeinen Annahme wächst der Güterwohlstand nicht dauerhaft automatisch mit der Gütermenge und weniger Güter können, effizient eingesetzt, ebenso zu einem Güterwohlstand führen:

»Güter steigern den Zeitwohlstand, wenn sie Aktivitäten anreichern oder entlasten; sie verringern ihn, wenn die Zeit pro Aktivität zu knapp wird, sei es, weil zusätzliche Güter zusätzliche Aktivitäten verursachen, sei es, weil die Steigerung der Arbeitsproduktivität im Erwerbsleben zur Abwälzung von Aktivitäten auf den Konsumbereich führt.«²⁸

Güterbesitz und Zeitwohlstand verhalten sich oft umgekehrt proportional: Mehr Güterbesitz bringt mehr Zeitaufwand der Anschaffung, Pflege, Nutzung der Güter mit sich.²⁹ Das vermeintlich *nicht-produktive* der Freizeit soll im Ansatz von Zeitwohlstand in ihrem Sinn und Nutzen wieder sichtbar gemacht werden. Dazu gehört die Einsicht, dass immaterielle Güter aufwändiger in der Produktion, aber auf Dauer erfüllender seien.³⁰ Als Zeitwohlstand gilt jene Zeit, die jenseits der notwendigen Reproduktionstätigkeiten oder der elementaren Erholung sich eröffnet, »das Reich der Freiheit im Bereich der Freizeit«.³¹

Der Bezug zur Suffizienz wird offensichtlich, wenn es um das konkrete Abwägen geht: »Zeitwohlstand gibt sich im Grunde erst dann deutlich als solcher

25 Reisch (2002): S. 39; Konzeptwerk Neue Ökonomie (2014); Schor (2016): S. 127ff. Für die Frühphase der Wachstumsdebatte siehe Gruhl (1975): S. 151-154.

26 Scherhorn (2002): S. 102.

27 Rinderspacher (2000): S. 53. Siehe auch Mückenberger (2002): S. 119.

28 Scherhorn (2002): S. 101.

29 Reisch (2002): S. 44-45. Im Detail ist es oft schwer zu entscheiden, welchen Aufwand sogenannte *time saving services* mit sich bringen, also die externalisierte Dienstleistungen wie Haushaltstätigkeiten, Nahrungszubereitung, und andere. Whillans et al. (2017).

30 Reisch (2002): S. 39f.

31 Rinderspacher (2000): S. 36.

zu erkennen, wenn er notfalls sogar um den Preis der Stagnation oder Minimierung des Güterwohlstandes beibehalten werden soll bzw. kann.«³² Das »weniger ist mehr« kann hier jenen Besitz vermeiden helfen, der in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden eigentlich als »überflüssig« zu bestimmen wäre.³³ Zeitwohlstand ist somit eingebunden in eine umfassende Refokussierung des Alltagslebens, in dem Zeitpioniere ihren eigenen Lebensstil entwerfen und das im Modell von vier Feldern bestimmt wird, die 1996 in der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* skizziert werden: *Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung, Entrümpelung*.³⁴ Somit zeigt sich ein Ansatz zum Ausstieg aus den im vorherigen Kapitel erwähnten Tretmühlen des Glücks. Gelingt dieser Austritt, so bietet sich etwa bei Gorz ein umfassendes Bild eines besseren Lebens an:

»...[dann] kann die verfügbare Zeit von Tätigkeiten ausgefüllt werden, die man ohne ökonomische Zwecksetzung unternimmt und die das Leben des einzelnen sowie der Gemeinschaft bereichern: kulturelle und ästhetische Aktivitäten, die darauf abzielen, Freude zu empfinden und zu spenden, die Lebensumwelt zu verschönern und zu »kultivieren«; unterstützende und pflegende Tätigkeiten gegenseitiger Hilfe, im Stadtviertel oder in der Gemeinde ein Netz solidarischer Sozialbeziehungen knüpfen; Entwicklung von Beziehungen der Freundschaft und des affektiven Austauschs; erzieherische und künstlerische Tätigkeiten; Reparaturarbeiten und Eigenproduktion von Nahrungsmitteln »aus Freude am Selber-Tun« und daran, die Gegenstände an denen man Gefallen findet, zu bewahren und weiterzugeben; Genossenschaften und Austauschbörsen für Dienstleistungen (und so weiter).«³⁵

Die Skizzierung eines solchen alternativen Verständnisses vom Umgang mit der Zeit führt aber nicht automatisch zur Realisierung entsprechender Modelle. Dem stehen zum einen Interessen entgegen, die sich im Bereich der Arbeits- und Konsumgesellschaft verorten lassen, aber auch der Umstand, dass der Umgang mit Zeit kulturell gebunden ist und durch historisch-ökonomische Einflüsse geprägt wurde. Menschen werden in ein Zeitverständnis geboren, darin sozialisiert und zum entsprechenden Umgang mit der Zeit erzogen.³⁶ Das gegenwärtig dominierende Verständnis, dass Zeit ein knappes Gut ist und genutzt werden muss, kommt aus der Ökonomie der Produktion, welche sich im Zuge der Industrialisierung durchgesetzt hat. Mit Einführung des Taylorismus entstand die Optimierung der

32 Rinderspacher (2000): S. 42.

33 Hierzu haben in den letzten Jahren auch zahlreiche Ratgeber Popularität erlangt, etwa *Simplify your life* (Küstenmacher, 2002), *Feng shui gegen das Gerümpel des Alltags* (Kingston, 2009) oder *Magic Cleaning* (Kondo, 2017).

34 BUND/Misereor (1996): S. 222. Siehe auch Kleinhüeckelkotten (2005): S. 61f.

35 Gorz (2010): S. 350.

36 Levine (1998); Klein (2007): S. 119-132.

Produktion, indem er die Sekunden und Zehntelsekunden maß, die ein Handgriff braucht und somit real auf die Produktivität Auswirkung hatte und somit die Gleichung schuf, dass Zeit Geld ist.³⁷ Religiöse Rückbezüge wie in der protestantischen Ethik spielen dabei eine wichtige Rolle, ebenso wie die kalendarische Wocheneinteilung in 6 Arbeitstage und den arbeitsfreien Sonntag. In anderen Kulturkreisen war die Relation von Arbeit und Ruhetag meist gleichteiliger strukturiert und das Verständnis der Arbeitswoche wird erst im Zuge der fortschreitenden Globalisierung weltweit implementiert.³⁸ Auch in Europa gab es im Mittelalter noch eine enorme Menge an Feiertagen, an denen zumindest nur reduziert gearbeitet wurde, in manchen Regionen waren dies bis zu 200 Tage im Kalenderjahr. Diese hohe Anzahl wurde erst im 18. und 19. Jahrhundert deutlich reduziert, vor allem unter Verweis auf die Erhöhung von Wirtschaftlichkeit und Produktivität.

»Die Zurichtung der Menschen auf die moderne Zeitordnung geht also nicht nur von den Appellen der puritanischen Prediger aus. Zeitdisziplin wird zu einer Grundvoraussetzung, um in einer Marktgesellschaft als Individuum zu bestehen und um an den Segnungen der neuen Maschinenwelt teilzuhaben.«³⁹

Ebenso war Müßiggang in der Vergangenheit wesentlich verbreiteter und weniger verpönt: die individuell oder vom Gemeinwesen zunächst erwirtschafteten Güter wurden konsumiert und genossen, bevor dann die Arbeit erneut aufgenommen wurde.⁴⁰

Wenn die im Konzept des Zeitwohlstands vorgeschlagene Reduktion von Arbeit zunächst einfach und positiv klingt, erscheint sie auf den zweiten Blick komplexer und widersprüchlicher, nämlich wenn die oben genannten Aspekte der gegenwärtigen Arbeits- und Produktivitätsorientierung in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden berücksichtigt werden sollen. »Die Realisierung von individuellem Wohlstand im Allgemeinen und Zeitwohlstand im Besonderen ist somit abhängig zum einen von gesamtwirtschaftlichen Rahmendaten, zum anderen von den individuellen Kompetenzen der Akteure.«⁴¹ Es ist neben dem ökonomischen Rahmen somit vor allem eine Frage des sozialen und kulturellen Kapitals, wie ein Mensch mit Zeit umgehen kann und will. Dabei wird der Bezug zu Fragen sozialer Gerechtigkeit offenbar: so steht Arbeitslosen oder armen Menschen oft ein großes Kontingent an *freier Zeit* zur Verfügung, dieses kann aber häufig nicht nach eigenem

37 Held (2002): S. 25ff.; Schaaff (1991): S. 94-101; Levine (1998): S. 110f., S. 132ff. Es ist anzumerken, dass ähnliche Zeitmessungen erneut in der Welle der Unternehmensberatung in den 1990er Jahren populär wurden und bis heute aktuell sind, siehe Kapitel 5.

38 Levine (1998): S. 43f.

39 Rinderspacher (2000): S. 20.

40 Wendler (2008): S. 37ff., 144ff.

41 Rinderspacher (2000): S. 50.

Interesse genutzt werden.⁴² Auf individueller Ebene braucht es zudem neben dem ökonomischen Absicherung auch den entsprechenden Willen und die praktische Kompetenz: »Die Kunst des Unterlassens setzt Entschiedenheit, Kundigkeit und Selbstbegrenzung (also eine durch und durch aktive Einstellung zum Leben) voraus.«⁴³ Dies kann beispielhaft an einem Zitat von Meinhard Miegel veranschaulicht werden, der sich zu Präferenzen von Zeitznutzung und dem daraus resultierenden Wohlbefinden äußert:

»Fragt man, was macht Dich zufriedener, ein Auto oder die Fähigkeit, eine Fremdsprache zu sprechen, dann sagen die meisten: die Fremdsprache. Das gilt auch für den Vergleich: große Wohnung oder Fähigkeit, ein Instrument zu spielen. Das Instrument macht zufriedener. Doch aufgrund unserer Ideologie verschaffen derartige Fähigkeiten weiter weniger gesellschaftliches Ansehen als große Wohnungen oder dicke Autos. Und das ist die Crux. Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach Ansehen, nach Anerkennung. Lässt sich das eher durch materielles Erlangen, dann streben sie eben danach und setzen so einen Teufelskreis in Gang.«⁴⁴

Miegel befürwortet damit eine stärkere Rolle von humanistisch-bildungsbürgerlich fundierten Werten, in denen zum Beispiel Fremdsprachen und Musikalität stärker wertgeschätzt werden als materielle Besitztümer. Da bei der Aussage die empirische Basis vage ist, handelt es sich jedoch um eine zunächst normative Aussage. Die historische Perspektive zeigt, dass jene bürgerlichen Bildungswerte sich in der Regel auf einer meist soliden Grundlage der materiellen Absicherung entwickelt haben. Die Frage stellte (und stellt) sich also weniger zwischen Besitz oder Kultur, sondern ob Besitz *und* Kultur, oder Besitz und mehr Besitz. Das angeführte bürgerliche Bild des gebildeten, kulturell interessierten Menschen beruht auf Voraussetzungen, die sozioökonomisch nicht allen gegeben sind. Wer in einem Milieu von Arbeit und Konsum groß geworden ist, der fängt nicht ohne weiteres an, sich mit Kunst und Kultur zu befassen. Es bleibt aber auch nach dieser kritischen Differenzierung zu attestieren, dass in den materiell reichen Ländern der Welt eine entsprechende Ausgangslage des allgemeinen Wohlstands besteht, die eine Zuwendung zu humanistischer Bildung und kultureller Praxis erlaubt.

»Ohne die entsprechende materielle Grundlage, die erst die Muße zur Beschäftigung mit kulturellen Dingen gewährt, bleibt die geistige Freiheit, die mit der Idee der Bildung proklamiert wird, schlicht unerreichbar.«⁴⁵

42 Sennet (2006).

43 Gronemeyer (1988): Die Macht der Bedürfnisse, S. 249, zitiert nach Paech (2005): S. 285.

44 Miegel (2010): S. 55-56.

45 Sona (2004): S. 44.

»In unseren Überflussgesellschaften sind jedoch die materiellen Voraussetzungen für Gesundheit, Muße und Persönlichkeit seit Langem erfüllt; unser Problem besteht darin, den richtigen Gebrauch davon zu machen.«⁴⁶

Der Umgang mit Zeit steht dabei im Mittelpunkt und stellt eine Herausforderung dar für das verbreitete Motto der Entschleunigung *weniger ist mehr*. Das *mehr* ergibt sich im *weniger* nur dann, wenn sowohl die eigene Kompetenz besteht, Wohlbefinden mit weniger materiellem Besitz generieren zu können, als auch die gesellschaftliche Zustimmung im Sinne der Anerkennungsstrukturen dafür vorhanden sind. Je nach ökonomischem Status, kann zunehmender Zeitwohlstand auch Rebound Effekte mit sich bringen, etwa die Ausweitung von ressourcenintensiven Hobbies wie Reisen, Motorsport oder ähnlichem.

Eine Analyse in OECD-Ländern zeigt jedoch ein deutliches Potential für Suffizienz und Wohlbefinden. Es kommt darauf an ob die zusätzliche Freizeit für mehr Konsum und Reisen oder für mehr suffiziente Aktivitäten (Garten, Muße etc.) genutzt wird. Für die meisten Menschen bedeutet weniger Arbeiten weniger Einkommen, was den Konsum automatisch reduziert, vor allem von energieintensiveren Produkten die Zeit sparen wie etwa Fertigessen oder schnellerer Transportmittel.⁴⁷ Menschen, die ihre Arbeitszeit deutlich reduzieren zeigen dabei bislang nur geringe Rebound-Effekte: Eltern verbringen mehr Zeit mit Kindern, Menschen, deren Lebensstil bereits Ansätze von Suffizienz zeigt widmen zusätzliche Freizeit ihrem Engagement. Aber sie berichten jedoch auch kritisch von den Auswirkungen auf ihren Verdienst, fehlende Karrieremöglichkeiten und reduzierte soziale Anerkennung.⁴⁸ Die möglichen Sensibilisierung für Bezüge zum subjektiven Wohlbefinden könnte bisher vereinzelt festgestellte Phänomene breitenwirksam machen.

»Die Sinnhaftigkeit im Umgang mit der Zeit muss sich nun auf einem anderen, dem postmateriellen Feld bestätigen, also nicht nur darin, in der sehr wertvollen Freizeit ein teures Segelboot zu nutzen oder eine kostspielige Bildungsreise in ferne Länder zu unternehmen.«⁴⁹

»Wir fanden heraus, dass Menschen bei Freizeitaktivitäten, deren äußeres Zubehör oder Ausrüstung teuer waren, bei der Strom oder eine andere Energie benutzt wurde, wie Motorbootfahren, Autofahren oder Fernsehen, deutlich weniger glücklich waren als bei einer unaufwändigen Tätigkeit. Am glücklichsten waren sie, wenn sie einfach mit einem anderen Menschen redeten, bei Gartenarbeit, Stricken oder einem Hobby.«⁵⁰

46 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 229.

47 Knight/Eugene/Schor (2013).

48 Buhl/Acosta (2015).

49 Rinderspacher (2000): S. 46.

50 Csikszentmihalyi (1992): S. 137.

6.3 Kernbereiche des Wohlbefindens einer postmateriellen Lebensweise

Im Folgenden werden vier Elemente aufgeführt, die als zentral angesehen werden für eine Lebensweise, die Wohlbefinden und Suffizienz gut verbinden kann. In Hinsicht auf Wohlbefinden orientiert sich die Auswahl an den Aspekten die bereits in Kapitel 3 erläutert wurden und die einem aufgeklärten Glücksstreben entsprechen.

6.3.1 Pflege sozialer Beziehungen: Anerkennung, Würde, Liebe

Wie bereits in Kapitel 3 gezeigt wurde, sind soziale Kontakte das wichtigste Element des subjektiven Wohlbefindens. Gelingende Beziehungen zu Familie, Freunden und anderen Menschen sind unentbehrlich für den Menschen als soziales Wesen. Die Pflege sozialer Beziehungen ist somit als das wohl bedeutendste Anliegen für subjektives Wohlbefinden. Der Begriff Pflege ist dabei nicht nur als Versorgung eines bestehenden oder bedürftigen Verhältnisses zu anderen Menschen zu verstehen, sondern eher als Kultivierung von Beziehungen, die mehr oder weniger gut gedeihen können.

Basis guter sozialer Beziehungen ist die gegenseitige Anerkennung. Durch die Anerkennung seitens des anderen entsteht das Selbstwertgefühl und die eigene Wertschätzung, wie Axel Honneth in seiner Theorie der Anerkennung dargelegt hat. Anerkennung bildet die Grundlage von Kommunikation und Intersubjektivität und stellt damit auch die Basis der Selbstbeziehung dar.

»Insofern scheint es mir gerechtfertigt, von einem ganz normalen, geradezu natürlichen Bedürfnis der Subjekte auszugehen, als Mitglied in sozialen Gruppen anerkannt zu werden, in denen es seine Bedürfnisse, sein Urteilsvermögen und seine verschiedenen Fähigkeiten dauerhaft in direkter Interaktion bestätigt sieht.«⁵¹

Gelingende Anerkennung konstituiert somit die Würde des Menschen, da er sich durch das anerkannt werden als Person akzeptiert und geschätzt erlebt. Der Schriftsteller und Philosoph Peter Bieri beschreibt die Vielfalt und die Feinheiten dessen, was menschliche Würde ausmacht:

»Unser Leben als denkende, erlebende und handelnde Wesen ist zerbrechlich und stets gefährdet – von außen wie innen. Die Lebensform der Würde ist der Versuch, diese Gefährdung in Schach zu halten. [...] Die Lebensform der Würde ist deshalb

51 Honneth (2010): S. 267.

nicht *irgendeine* Lebensform, sondern die existenzielle Antwort auf die existenzielle Erfahrung der Gefährdung.«⁵²

»Die Würde eines Menschen ist seine Selbstständigkeit als Subjekt, seine Fähigkeit, über sein Leben selbst zu bestimmen. Seine Würde zu achten, heißt, diese Fähigkeit zu achten.«⁵³

Wie Bieri betont, wird Würde gegenseitig verliehen und entsteht erst durch das gegenseitige Verleihen als reziproker Akt der Anerkennung. Wir werden, was wir sind, so Bieri, auch dadurch, wie wir andere behandeln, denn die Würde anderer zu missachten, beeinträchtigt auch die eigene Würde.⁵⁴ Die Sensibilität und Fragilität von Würde als Anerkennung ist groß und geht der körperlichen Unversehrtheit noch voraus, wie Habermas betont.⁵⁵ Die Anerkennung der Würde ist dabei sowohl Aufgabe des Staates, nämlich Anerkennung und Würde strukturell zu ermöglichen und zu verteidigen, als auch Aufgabe der Gesellschaft und somit der einzelnen Menschen. Die spezifische Ausprägung von Formen der Anerkennung ist allerdings Frage der Sozialisation und gesellschaftlichen Ausgestaltung.⁵⁶

»Erst, wenn die Bürgerinnen und Bürger sich heute in all diesen Elementen ihrer Persönlichkeit geachtet und anerkannt wissen können, werden sie dazu in der Lage sein, mit Selbstachtung öffentlich aufzutreten und sich für ihre eigenen Lebenswege einzusetzen.«⁵⁷

»Eine gerechte Gesellschaftsordnung würde verlangen, dass die Mitglieder in den unterschiedlichen Rollen der Privatperson, des Staatsbürgers und des Arbeitsbürger genügend soziale Anerkennung erfahren, um ein Leben in Freiheit und ohne Scham leben zu können.«⁵⁸

Eine zentrale Aufgabe einer weniger materialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens wäre es, die Formen und Grundlagen von Anerkennung zu verändern, die sich bisher primär über das Leistungsprinzip und die Güterausstattung äußern, beziehungsweise über seine Funktionalitäten wie Formen der Anerkennung in der Servicekultur. Die Alternative würde lauten, soziale Kontakte zu pflegen, sich anerkennend zu begegnen und würdevoll im Umgang miteinander zu sein, ohne dies auf den gegenwärtig etablierten Maßstäben zu gründen. Der Bezug zur nachhaltigen Entwicklung wird dabei vielfach offensichtlich, nicht nur im

52 Bieri (2013): S. 14-15. Kursiv im Original.

53 Bieri (2013): S. 346.

54 Bieri (2013): S. 269f.

55 Habermas (1991): S. 15ff.

56 Honneth (2015).

57 Honneth (2010): S. 74-75.

58 Honneth (2009): S. 44.

Sinne einer Entschleunigung und damit Reduktion von Produktion und Konsum, sondern auch weil mit der erhöhten Achtsamkeit für das Selbst und andere. Dies hat direkt und indirekt große Auswirkungen darauf, wie sich Menschen gegenüber der Natur/Umwelt verhalten.⁵⁹ Dies kann sowohl in der Arbeit geschehen, wenn diese mit weniger Leistungsdruck verbunden ist und somit entschleunigt wird, als auch in der Sphäre jenseits der Arbeit. Nach Harald Welzer finden sich Ansatzpunkte auf alltäglichen Ebenen und gerade in jenen Projekte, die zur nachhaltigen Transformation beitragen.

»Es genügt, mit der Zerstörung von Beziehungen aufzuhören, die auf Effizienz und individuelle Optimierung ausgelegte Institutionen wie Schulen und Universitäten heute permanent praktizieren. [...] Anhand vieler neuer oder wieder entdeckter sozialer Praktiken wie Gemeinschaftsgärten, Produktions- und Konsumgenossenschaften, Regionalwährungen etc. sind erste Ansätze zu einer Revolution des ›Wirkens‹ erkennbar.«⁶⁰

Aus der Perspektive einer *longue durée* formuliert Jeremy Rifkin die These der Entwicklung der Menschheit hin zu einem mehr an Empathie – und damit gutem Leben. Rifkin verweist darauf, dass die Entwicklung von bedeutenden Zivilisationen immer auch mit der Entwicklung von empathischer Moral zusammenhing, weil sie erst die wohlwollende Kooperation erlaubte.⁶¹ Ähnlich formuliert Marta Nussbaum die Idee einer »Religion der Menschlichkeit«, welche jene Ansätze der abendländischen Ideengeschichte aufnimmt und weiterentwickelt, die eine Gefühlskultur als Zivilreligion formulieren.⁶² Dazu zählen für Nussbaum Mitgefühl und Miteinander, statt Konkurrenz und blindes Gewinnstreben. Da die Abwesenheit von Gefühlen eine Entfremdung signalisiert, gelte es, Emotionen nicht zu begraben, sondern ihnen positive Emotionen entgegen zu setzen und die negative Vergangenheit auch emotional zu bearbeiten, ist das Anliegen von Nussbaum: »das liebevolle Miteinander« zu ermöglichen und zu erschaffen.⁶³ Solche guten Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen ist eine durchaus anspruchsvolle, weil zeitintensive und herausfordernde, anstrengende Tätigkeit, aber es ist dem Wohlbefinden langfristig zuträglich da es substanzielle Bedürfnisse erfüllt.⁶⁴

Das fürsorgliche Miteinander lässt sich mit dem Begriff der »Liebe« benennen, als Sorge und Kümmern wie es Harry Frankfurt formuliert: »worum wir uns

59 Honneth (2015).

60 Welzer (2012): S. 79; siehe auch Hüther (2006): S. 41f.

61 Rifkin (2010).

62 Nussbaum (2014). Sie nennt hier unter anderem Comte, Mill, Rousseau, Herder.

63 Nussbaum (2014): S. 593. »Die Institutionen einer guten Gesellschaft halten Angst und Neid in Grenzen und schützen Bürger vor Erniedrigung.« (Ebd. S. 566.)

64 Schmid (2010).

sorgen, was uns wichtig ist und was wir lieben«. ⁶⁵ Liebe ist ihm zu Folge eine »interessefreie Sorge um die Existenz dessen, was geliebt wird, um das, was gut für es ist«. ⁶⁶ Liebe verlangt danach, sich auszudrücken, zunächst unabhängig von der Reziprozität. Liebe ist Ausdruck der Bejahung des Seins, des Lebens an sich und konstituiert das Menschsein. Der Philosoph Schnädelbach benennt es in ähnlichem Verständnis als Grundlage des ethischen Miteinanders.

»Egal, wie passend oder unpassend die Dinge sein mögen, die uns am Herzen liegen, das Sich-Sorgen um etwas ist wesentlich dafür, dass wir die Art von Wesen sind, die Menschen nun einmal sind.« ⁶⁷

»Liebe in diesem Sinne ist dasjenige am moralischen Gefühl, was den anderen – wie Kant formulierte – nicht bloß zum Mittel macht, sondern als Zweck anerkennt; Zweck ist er im Lichte der Antizipation einer befreiten und glücklichen Menschheit.« ⁶⁸

Ausgehend von einem Zustand der Ausrichtung auf Arbeit und Konsum, auf Leistung, Intensivierung und Beschleunigung, ist dies ein nicht zu unterschätzender Anspruch an die Werte und Kompetenzen des Individuums. Es verlangt sowohl Formen der Selbstsorge als auch die Sorge um andere. »Es fällt Menschen nicht gerade leicht, zu erkennen, um was sie sich wirklich sorgen oder was sie in Wahrheit lieben.« ⁶⁹ Somit ergibt sich das Lernfeld des sozialen Miteinanders:

»Menschliches Wachstum, so die Idee, besteht darin, vielsprachig zu werden in den Sprachen der Liebe, mit besonderem Blick auf den besonderen Menschen die je eigene Sprache zu lernen. [...] Das gute Leben ist die Liebe, das, was Liebe schafft und durch die Liebe geschafft wird.« ⁷⁰

6.3.2 Spiel als Alltagspraxis von Wohlbefinden und Anerkennung

In seinem Standardwerk über das Spiel schreibt der Historiker Huizinga vom *Ursprung der Kultur im Spiel* und betont damit, wie signifikant das Element des Spiels

65 Frankfurt (2005): S. 16. Als mögliche Objekt versteht er primär Personen, aber auch ein Land, ein Ideal, eine Tradition. Kennzeichen der Liebe ist, dass sich das Objekt nicht leichtens substituieren lässt, also es nicht um seine reine Funktion geht. Frankfurt (2001): 213ff.

66 Frankfurt (2005): S. 48. Es ist also deutlich zu unterscheiden zur im Alltagsgebrauch vor allem auf romantische Zweierbeziehungen beziehenden Verständnis von Liebe. Ähnlich grundlegender, weiter und offener bezeichnet Luhmann Liebe als Praxis der Freiheit (von Partnerwahl, Lebensform etc.). Luhmann (2008).

67 Frankfurt (2005): S. 23.

68 Schnädelbach (1987): S. 221.

69 Frankfurt (2007): S. 68.

70 Sedmak (2015): S. 95.

für menschliche Entwicklung als Individuum aber auch der menschlichen Kultur ist. Spiel versteht er dabei als eine freie Handlung, die außerhalb des gewöhnlichen Lebens stehend empfunden wird, mit der kein Nutzen erworben wird und die ihre eigenen Regeln hat.⁷¹

Spielen als Form der Betätigung ist ein Urelement des menschlichen Seins: Es dient der Entwicklung von Geist und Körper, des Ichbewusstseins, dem sozialen Zusammenleben und wesentlich auch der Lebensfreude.⁷² Es war bereits in den Zivilisationen der Antike beliebt, findet sich in Berichten aus dem Leben im Mittelalter wieder und war auch in der Renaissance in den Kreisen der Reichen populär, etwa in Form von Verkleidungen und den großen Bällen am Hofe.⁷³ Spiel zieht sich somit seit jeher durch alle Lebens- und Kulturbereiche, selbst in den Ritualen des Glaubens vermischen sich religiöser Ernst und mit spielerischen Elementen.⁷⁴ Der Begriff des Spielens ist weit gefächert, so dass er zahlreiche Aktivitäten umfasst, welche letztendlich vielfältige Bezüge zur Entwicklung der menschlichen Fähigkeiten aufbieten. Dies gilt erstens für die sensorischen und motorischen Fertigkeiten in Spielarten von Geschicklichkeit oder Wettkampf. Zweitens für kognitive Fähigkeiten in nahezu allen Spielen, da diese meist auch Kreativität im Sinne von Problemlösung verlangen. Drittens für soziale Kompetenzen des Miteinanders (Kommunikation, Empathie, Kooperation), da die meisten Spiele mit mehreren gespielt werden. Viertens bestehen markante Bezüge zur Selbstentfaltung bei allen weiter gefassten, kreativen-spielerischen Tätigkeiten wie etwa bei Musik und Theater, oder in der Poesie als Spiel mit Sprache, Wahrnehmung und Realität.⁷⁵

Als Element der menschlichen Entwicklung findet sich das Spielen auch im *Capability-Ansatz* von Marta Nussbaum als eine der Befähigungen (siehe Kapitel 4). Axel Honneth zeigt mit Verweis auf einschlägige Studien zur kindlichen Entwicklung, dass Anerkennung ein menschlich erlerntes interaktives Verhalten ist, das vor allem auch durch und im Spiel erlernt wird: »Der Heranwachsende entwickelt erste, keimende Formen der Selbstachtung oder des Selbstrespekts, indem er sich im Spiel als ein Interaktionspartner erfährt, dessen Urteilsbildung als wertvoll oder zuverlässig empfunden wird...«⁷⁶

Spiel lässt sich also als eine Praxis der Anerkennung verstehen und bezieht sich somit auf das vorherige Unterkapitel der gelingenden sozialen Beziehungen. Für die Abgrenzung zum Leistungsprinzip ist dabei die Unterscheidung von Wettbewerbsspiel und freiem Spiel relevant. Der Religionswissenschaftler James P. Carse unterscheidet zwischen den englischen Begriffen *Game* und *Play*, also dem ge-

71 Huizinga (1987): S. 22.

72 Hüther/Quarch (2016). Winnicot (1971): S. 56.

73 Huizinga (1987); Weeber (2007); Hüther/Quarch (2016); Adamowsky (2013).

74 Huizinga (1987): S. 32ff.

75 Huizinga (1987): S. 146ff., 173ff.; Kauke (1992); Hüther/Quarch (2016).

76 Honneth (2010): S. 266.

geschlossenen und dem offenen Spiel.⁷⁷ Das geschlossene Spiel hat Regeln, einen Anfang und ein Ende, sowie damit verbunden meistens Gewinner und Verlierer. Das Modell des geschlossenen Spiels ist heutzutage vorherrschend, dazu zählen die meisten Gesellschaftsspiele und Sportspiele. Das offene Spiel ist hingegen nicht reglementiert, sondern ein sich selbst genügender Prozess ohne festes Ziel. Als freies Spiel kann beispielhaft das Spiel von Kindern genannt werden, die zwar im miteinander gewisse Regeln und Rahmen für ihr Spielen bestimmen, diese aber auch flexibel anpassen, wann immer es nötig ist, um den Prozess des Spiels zu erhalten. Es handelt sich somit um eine fortwährende Improvisation, die keinem Ende oder einer Entscheidung zustrebt. Im Sinne des Spiels als Lebenskunst wäre auf die offene Form von Spiel zu verweisen, in diesem Sinne ist es wohl auch zu verstehen, wenn Carse sein Buch mit der Bemerkung schließt: »There is but one infinite game«.⁷⁸

Als Alltagspraxis der Suffizienz wäre es also plausibel, Formen des Spielens – und zwar vor allem des offenen Spiels – zu fördern und ihm mehr Raum zu geben, welcher im Laufe der Geschichte eingeschränkt wurde. Die historische Perspektive zeigt, dass das Spiel weitgehend immer mit dem gesellschaftlichen Alltagsleben der Menschen verflochten war. Erst im Zuge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert geriet das unbeschwerte Spiel ins Abseits: »Arbeit und Produktion wurden zum Ideal und bald zum Idol.«⁷⁹ Spiel als Idee, Alltagspraxis und Lebenskunst geriet stark unter Druck, wurde mit Unernst und Müßiggang gleichgesetzt, negativ konnotiert und infantilisiert: »Spielen ist etwas für Kinder« galt seitdem als Maßgabe. Eine gesellschaftliche Ausgrenzung und Marginalisierung trat ein und ist bis heute vorherrschend: Einzig das *Game* ist noch genehm, das *Play* nicht. Auch die Spieltheorie ist diszipliniert gebunden und operiert mit einem begrenzten Spielbegriff:

»Dass alle Formen des Spiels feste Grenzen, feste Zeiten und feste Regeln haben sollen, entspringt jedoch der bürgerlich-kapitalistischen Ideologie vom Spiel, die eher beschreibt, in welchen Formen die moderne Gesellschaft Spiel zulässt, als dass sie Aussagen darüber erlaubt, in welchen Formen sich Spiel tatsächlich entfaltet.«⁸⁰

In den letzten Jahren beginnt eine leichte Renaissance einzusetzen, die sich auf die oben bereits benannten Erkenntnisse bezieht. Zahlreiche Studien belegen, dass Spielen und Verspieltheit (*Playfulness*) die Kreativität fördert, was zu Innovation und Problemlösungen beiträgt und zudem eine höhere, weil intrinsische Motivation generiert.⁸¹ Allerdings findet sich in dieser Maßgabe auch letztendlich wieder

77 Carse (1986).

78 Carse (1986): S. 177.

79 Huizinga (1987): S. 208.

80 Adamowsky (2013): S. 24.

81 Chang/Hsu/Cheng (2013); Lin et al. (2010); Ceci/Kumar (2015).

die Nutzbarmachung von spielerischen Ansätzen in ökonomischen Zusammenhängen. Vor allem in der Form des geschlossenen Spiels geschieht dies bereits in der Praxis der *Gamification* von Arbeitsprozessen und Konsumakten.⁸²

Die Forschung zu subjektivem Wohlbefinden zeigt derweil, dass aber gerade die freie Form des Spielens für das Wohlbefinden der Menschen zuträglich ist. Playfulness bei Erwachsenen korreliert mit höheren intrinsischen als extrinsischen Zielen, höherer Spontaneität und positiver Selbsteinschätzung, wozu Selbstwirksamkeit gehört, sowie insgesamt mit höherem subjektivem Wohlbefinden.⁸³ Jene emanzipativen Ansätze wären zu stärken und könnten ein Grundstein sein, um »Spiel als Vollzugsform einer ludischen Ökologie«⁸⁴ zu entwickeln. Spiel ist als Reich der Freiheit anzusehen, als Sphäre von Muße und Freude, aller Nötigung der Bedürfnisse entbunden, der Sorge und der Pflicht.⁸⁵ Es kann hierbei auf die fortwährende Gültigkeit des bekannte Zitats von Friedrich Schiller verwiesen werden: »[...]der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«⁸⁶

6.3.3 Kultur und Kunst als Selbstwirksamkeit und Selbstverwirklichung

Im Streben nach Wohlbefinden und Sinn bietet das Feld der Kunst und Kultur eine vielversprechende Perspektive für suffiziente Lebensweisen an. Künstlerische Tätigkeiten eröffnen die Möglichkeit zur Aneignung der Welt sowie zu Erkundung und Ausdruck des eigenen Selbst. Sie offerieren damit eine Alternative zur Arbeit als Produktionserfahrung und Tätigkeit. Die Selbstentfaltung als künstlerisch-gestalterisches Individuum hat dabei je nach Ausrichtung asketische und hedonistische Aspekte mit wechselndem Schwerpunkt. Sie bedingt aber vor allem Freiheit und bezieht sich auch auf die aktive Nutzung der Fähigkeiten.⁸⁷ Hier ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein und der Welt möglich, ein Freiraum jenseits von Gegebenheiten bietet sich in der Imagination und Poesie, das Verständnis des Menschseins geht über den ökonomischen Akteur, der sein (Über)Leben organisiert und optimiert, und für den Kultur eine Unterhaltungsform ist, deutlich hinaus.

»Statt Kunst zu produzieren, bestaunen wir Gemälde, die bei der letzten Auktion den höchsten Preis erzielt haben. Wir gehen nicht das Risiko ein, nach unseren Überzeugungen zu handeln, sondern verbringen täglich Stunden damit, [im TV]

82 Cederström/Spicer (2016): S. 140-149.

83 Proyer (2012), (2013).

84 Adamowsky (2013): S. 26.

85 Vgl. Berghahn (2000): S. 264f.

86 Schiller, Friedrich (1795): Über die ästhetische Erziehung des Menschen. In: Berghahn (2000): S. 62-63.

87 Vgl. Höffe (2015): S. 196-230.

Schauspielern zuzusehen, die so tun, als erlebten sie Abenteuer, und die sich mit vermeintlich bedeutungsvollen Situationen abmühen.«⁸⁸

Dabei ist zu differenzieren zwischen dem Begriff von Kunst als Praxis der klassischen Hochkultur, die vorwiegend professionell geschaffen und dargestellt, aber von der Menge passiv konsumiert wird, und Kunst als Alltagspraxis, welche selbstständig und von jedem produziert werden kann. Heutzutage gilt das Museum als typischer Ort zur Darstellung von Kunst, die dann mit gebührendem Respekt und dem Alltag enthoben betrachtet werden kann; recht ähnlich verhält es sich mit Formen darstellender Künste wie dem Theater. Dabei liegt auch die Urform der distanzierten bürgerliche Hochkultur in einer bürgerlichen Alltagsroutine: Kunst war eine Praxis der kollektiven Selbstbildung, etwa in Deutschland im 18. Jahrhundert, als in Salons und Höfen eine »Kultur zum Selbermachen« mit Hauskonzerten, Theateraufführungen etc. bestand.⁸⁹ Kunst diente hier zur (Selbst)Darstellung, als Form des Ausdrucks und zugleich der Erkundung des Selbst. Dadurch etablierte sich Kunst im Bürgertum, erlangte aber zugleich jene gewisse Exklusivität, welche sich von der späteren Populärkultur der Arbeiterschaft abhob und bewusst abgrenzte. Der Kunstbetrieb behielt seine Exklusivität weitgehend bei, ungeachtet der Tatsache, dass angesichts der heutigen Produktivverhältnisse wesentlich mehr Menschen sich der Muße bemächtigen könnten, um sich künstlerisch zu betätigen.⁹⁰ So ist Kunst gegenwärtig zum einen vorwiegend ein Konsumgut und zum anderen zugleich Mittel der Distinktion, um soziale Zugehörigkeit zu bestimmen. Kulturschaffende sind bezahlte Profis, der normale Mensch ist Rezipient von kulturellen/künstlerischen Darbietungen und Produkten.⁹¹ Eine Annäherung findet sich lediglich im kontemporären Bild des kreativen Gestalters, der in der Logik von Produktion und Performanz verfangen ist. Seine kreative Tätigkeit muss sich letztendlich immer auf die Verwertbarkeit des Resultats und der Optimierung des Prozesses fokussieren (etwa in der Werbung oder dem Produktdesign).⁹² Dem (Ideal)Typus des Künstlers geht es derweil um das Erforschen des Seins, dem Nachspüren von Ideen und Emotionen, sowie dem zweckfreien Ausdruck und dem Erkunden ohne notwendiges Produkt. Für den künstlerisch tätigen Menschen ist dabei nicht mehr deutlich zwischen Hochkultur und Alltagskultur zu unterscheiden, denn diese klassische Trennung schwimmt indem auch Alltagskultur nicht nur ein Pro-

88 Csikszentmihalyi (1992): S. 214.

89 Terkessidis (2015): S. 215. »Es war also nicht mehr der Herrscher, der die Kunst mit der ästhetischen Abbildung der Gemeinschaft beauftragte, sondern die Bürger wurden repräsentativ aktiv, experimentierten, füllten Räume und schufen ihren eigenen Widerhall.« (Ebd.).

90 Terkessidis (2015): S. 215-216.

91 Vgl. Bourdieu (2014), (2015a). Zur Institutionalisierung der Kunst siehe auch Weibel (2004).

92 Vgl. Raunig/Wuggenig (2016); Reckwitz (2016).

dukt von Tradition und Naturgegebenheit ist, sondern bewusst gestaltete Praxis wird.⁹³

Zur Entwicklung von Kunst und Kultur als Element einer suffizienten Lebensweise wäre das gegenwärtige elitäre Verständnis von Hochkultur aufzulösen. Zum einen wäre die Trennung von Kunstschaffenden und Rezipienten anzugehen und, zumindest in zahlreichen Settings, zu überwinden. Dies könnte geschehen, indem etwa Kunst von jenen Orten gelöst wird, deren traditioneller »panoptischer Aufbau« (Konzert, Oper, Theater) von den Zuschauenden eine enorme Passivität, sowie die Selbstbeherrschung von Körper und Geist erzwingt.⁹⁴ Partizipative und kollaborative Kunst könnte diese Strukturen zusätzlich aufbrechen helfen: »Mit der Kollaboration als ethische Leitidee könnte Kunst einen Raum öffnen, der Erkenntnis- und Aushandlungsprozesse über affektive Zusammenhänge und unbestimmte Sensibilitäten ermöglicht.«⁹⁵ Das sinnliche Erleben ermöglicht vielfältige Zugänge zu den Aspekten und Bruchstücken des eigenen Lebens und eröffnet eine »hedonistische Seite von Wissenserwerb und -erweiterung«⁹⁶.

Zum anderen – und dies dürfte der relevantere Anteil sein – wäre die Ausweitung der Praxis des Kunstschaffens die epochale Aufgabe. *Jeder Mensch ein Künstler* lautet ein bekannter Ausspruch von Joseph Beuys. Beuys führt weiter aus, dass Kunst nicht als etwas anzusehen ist, mit dem man sein Wohnzimmer dekoriert, sondern als Praxis von Freiheit und eines selbstbestimmten Lebens. Ähnlich sah bereits Adorno das Potential von Kunst, die sich aus dem bürgerlichen Rahmen befreit und als freie und funktionslose, letztendlich neutrale Spielwiese eröffnet wird.⁹⁷ Künstlerisches Tätigkeit hat in diesem freien Verständnis mit dem Wunsch nach Selbsterfahrung zu tun und ist dem Charakter nach eine Praxis von Selbsterfahrung und Selbstreflektion. Reckwitz bringt dieses gesellschaftliche und politische Element prägnant auf den Punkt, indem er »ästhetische Praxis als Emanzipation vom zweckrationalen Handeln« bezeichnet und eine ästhetisch geprägte

93 Zum Kulturbegriff vgl. Luhmann (1995): S. 31-54. In diesem Verschwimmen der Kulturbegriffe ergibt sich auch eine Anerkennung von Formen der Populärkultur, wenn sie nicht nur passiv konsumiert, sondern selber als kulturelle Praxis zelebriert wird, beispielsweise bei Volksmusik etc. »Die Legitimation einer Ästhetik der populären Kunst könnte zusammen mit einer verkörperten Ethik der Stilisierung des Selbst zu einem umfassenderen und demokratischeren Verständnis der Kunst beitragen.« Shusterman (2005): S. 189.

94 Terkessidis (2015): S. 244. »Welche Funktion hat Kunst heute und an wen sollte sie sich richten? Zunächst müsste Kunst befreit werden von den Überresten der implizierten Koppelung an das bürgerliche Individuum und die nationale Gemeinschaft.« (Ebd. S. 216)

95 Terkessidis (2015): S. 221-223. »Wenn man sein Anliegen nur in der Sprache ausdrücken kann, die vom gegenüber dominiert wird, bietet Kunst eine Alternative« – gerade also für die geforderten Diskurse kann Kunst auch ein hilfreiches Medium sein. (Ebd.)

96 Terkessidis (2015): S. 222.

97 Sona (2004): S. 50ff.

Lebensform auf das Primat der »Freiheit für die sinnlich-affektiv-kreative Selbstbezüglichkeit der ästhetischen Praxis« bezieht und somit zum Schluss kommt, dass »ästhetische Praxis als Subversion herrschender sozial-kultureller Formen« anzusehen sei.⁹⁸

Ästhetik als Erfahrung verweist hier auf die Kombination aus Zeitvertreib, Freude und persönlichem Wachstum. Ästhetisches Erleben beruht dabei zunächst auf der ästhetischen Einstellung, die *interesselos* ist, also das Erleben als für sich wertvoll ansieht, ohne einen funktionalen Aspekt zuzuschreiben. Dem klassischen Ausspruch gemäß: Kunst um seiner selbst willen.⁹⁹ Statt einem schönen Erlebnis, wie es der Warenästhetik mit ihren ansprechenden Oberflächen zu eigen ist, bietet Kunst ein Erleben des Schönen mit einer anderen Tiefe und dem Verständnis, sich die Dinge nicht aneignen zu können. Ästhetik ist dabei sinnlich in ihrem sensorischen Verstehen verankert, kann aber auch kognitiv sinnlich sein, etwa als das ästhetische Erleben von Literatur. Das künstlerische Schaffen bieten zudem einen Modus der Aneignung der Welt, welcher sich als Alternative zur Arbeit anbieten kann.¹⁰⁰

»Damit hört die Kunst auf, der bloßen Repräsentation, Unterhaltung oder Moral zu dienen; statt dessen antizipiert sie einen Zustand, in dem der Mensch im zweckfreien Spiel zu sich selbst findet. Ziel einer neuen, ästhetischen Kultur würde es also sein, dem Menschen ›die Freyheit zu seyn, was er seyn soll‹ [Schiller], vollkommen zurückzugeben.«¹⁰¹

Die Formen des künstlerisch-kreativen Lebensweise sind dabei beinahe unendlich vielfältig. Beispielhaft verweist Bieri auf Literatur als Bezugspunkt für Selbsterkenntnis: Lesen erweitert den gedanklichen Spielraum, erzählerische Konstrukte, Selbstbilder von Anderen, in die wir uns einfinden, an denen wir uns selber vergleichen, abbilden, kontrastieren.¹⁰² Daran anknüpfend ist auf das eigene Schreiben zu verweisen – und sei es auch lediglich in Form von Tagebucheinträgen – es fungiert als Form von Reflexion, Abstraktion und Transformation.¹⁰³ Die mehrfache Glückskomponente von Musik hat eine neurobiologische Grundlage: Musik mobilisiert zudem die Emotionszentren und setzt Dopamin frei.¹⁰⁴ Das Glückspotential

98 Reckwitz (2016): S. 242-243, alle Zitate.

99 Reicher (2010): S. 49-53. Reicher differenziert hier *Erfahrung* und *Erlebnis* leider nicht, sondern verwendet die Begriffe explizit synonym. (Ebd. S. 13).

100 Vgl. Jaeggi (2016): S. 257-264.

101 Berghahn (2000): S. 265. Berghahn zitiert hier aus Friedrich Schiller, *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*, 21. Brief, in ebd. S. 84.

102 Bieri (2011): S. 24ff. Ähnlich siehe Schmid in Bezug auf Lesen als Praxis der Lebenskunst: Schmid (2004b): S. 344f.

103 Schmid (1991): S. 308-316.

104 Bauer (2006): S. 43; Csikszentmihalyi (1992): S. 149.

von Musik verstärkt sich in der Regel noch, wenn selber musiziert wird. Musizieren fördert die Vernetzungen und neuronale Aktivität im Gehirn und eine Vielzahl von Studien belegt die positiven Zusammenhänge von Singen und Gesundheit und subjektivem Wohlbefinden.¹⁰⁵

»Musical abilities – practising, anticipating improvement while enjoying the moment, making music, performing individually and collectively, listening – are some of the life skills that are most crucial for happiness, and yet these tend in many cultural contexts to be inadequately nurtured.«¹⁰⁶

Der Dirigent und Pianist Daniel Barenboim beschreibt Musik als Lernfeld, um den Ausgleich von Denken und Fühlen zu erkunden, das eigene ertasten, überdenken und interpretieren von Musik.¹⁰⁷ Zudem ist eine soziale Komponente enthalten, da das Musikspiel oft gemeinsam geschieht und achtsame Kommunikation erfordert. Hier zeigt sich ein Rückbezug auf das Element des sozialen Miteinanders und der Anerkennung. Ähnlich bietet das Singen über ein reines Freizeitvergnügen hinaus eine fokussierte Erkundung der Möglichkeiten der eigenen Stimme als leibliches Erlebnis, sowie eine umfangreiche Selbsterfahrung. So berichten beispielsweise auch berühmte Opernsänger, wie sehr das Singen mit Selbstliebe und Selbstsorge verbunden ist.¹⁰⁸

Huizinga verweist auf die Rolle von Musik und anderen spielerisch-kreativen Praktiken als Erziehung und bildende Beschäftigung, also nicht nur reines Vergnügen und Genuß, sondern als Form der persönlichen Entwicklung.¹⁰⁹ In den verschiedenen Formen der künstlerischen Betätigung bietet sich Improvisation als besonderes Aspekt, welcher spielerische Kreativität mit ästhetischer Praxis als Form der beständigen, zirkulären und doch offenen Auseinandersetzung mit der Welt, als ein In-der-Welt-sein, allein oder in Kollaboration verbindet und sich zunehmend in allen Bereichen der kulturellen Arbeit und Darbietung verbreitet.¹¹⁰ Künstlerische Tätigkeit verbindet somit die bereits genannten Elemente von Spiel und sozialem Kontakt und bildet potentiell die zentrale Säule für eine Lebensweise, die Wohlbefinden generiert und, da sie sich nicht an Arbeit und Konsum im Sinne der materiellen Lebensweise orientiert, eine Verbindung zur Suffizienz aufzeigt.

105 Kreutz (2014): S. 113ff. Es gibt gegenwärtig zahlreiche Ansätze und Versuche diese Effekte zu nutzen indem Singen auch in Heilverfahren eingebunden wird. Kreutz (2014): S. 147-169.

106 Thin (2011).

107 Barenboim (2008): S. 52f.

108 Woll (2014).

109 Huizinga (1987): S. 176f.

110 Landgraf (2011); Terkessidis (2015): S. 252-260.

6.3.4 Müßiggang und Kontemplation

In Kapitel 3 wurde bereits auf die Bedeutung von Pausen und Erholung für das Wohlbefinden eingegangen und in Kapitel 5 zeigte sich, dass gerade das permanente Überschreiten der physischen und psychischen Kapazitäten das Wohlbefinden der Menschen in der materiellen Lebensweise signifikant reduziert. Der Begriff der Muße ist als Gegenpart der geschäftig-produktiven Tätigkeit des Selbstoptimierens anzusehen. Muße bedeutet dabei nicht automatisch ein Nichts-tun, sondern zunächst eine *Zweckhaftigkeit ohne Zweck*, wie der Künstler, der ganz in seine Tätigkeit versunken ist. Etwas mit Muße zu tun heißt in diesem Sinne, etwas um seiner selbst willen gut tun, ungeachtet der äußeren Anerkennung und Belohnung.¹¹¹ Muße kann also als Inbegriff der Freiheit gelten, nämlich ohne Not zu sein, sich um Dinge wie Erwerb oder Reproduktion kümmern zu müssen. Sie relativiert und überwindet die Maßgabe von Nützlichkeit und Produktivität. In der Idee der Muße gibt es zugleich keine Langeweile und keine unangenehm leere Zeit, die zu füllen wäre. Es geht um Zeit, die nicht schon anderweitig gefüllt ist, also zum Überleben gebraucht wird oder fremdbestimmt ist. Diese freie Zeit bedarf nun, wie bereits oben im Abschnitt zum Zeitwohlstand erläutert, der Kompetenz mit Freude genossen zu werden, sei es durch aktives Nutzen oder durch reine Kontemplation. Langeweile entsteht nur dort, wo diese Kompetenz nicht vorhanden ist. Der niederländische Philosoph Coen Simon schreibt:

»Mit Warten bezeichnet man nicht nur einen bestimmten Zeitraum, Während des Wartens nehmen wir einen grundlegenden Kontakt zur Welt auf, der es uns sogar gelegentlich ermöglicht, den Lauf der Welt mit dem Lauf des individuellen Erlebens in Übereinstimmung zu bringen.«¹¹²

Die Betrachtung von Muße und Kontemplation aus historischer Perspektive zeigt, dass dieses Verständnis von Zeitwohlstand für lange Zeit dem Ideal einer guten Lebensweise entsprach. So galt den Bürgern des alten Athens Arbeit als unschicklich, die freie Zeit zur Muße war hingegen der wahre Luxus und Arbeitslosigkeit somit ein Privileg des guten Bürgers.¹¹³ Für die meiste Zeit der Geschichte wurde das vermeintliche *nichts-tun* als mehr denn eine unbedingt zu füllende Leere wertgeschätzt, nämlich als Ausdruck von Freiheit: »Nur die Muße ist imstande, als operatorischer Begriff zu fungieren, anhand dessen man den freien Mann vom Knecht zu unterscheiden vermag.«¹¹⁴ Mit Ausbreitung der protestantischen Ethik im Zuge der Industrialisierung ändert sich auch hier herrschende Auffassung, so wie bereits

111 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 21.

112 Simon (2015): S. 178.

113 Wotschack (2002): S. 148f.

114 Onfray (1991b): S. 159. Siehe auch Levine (1998): S. 76f.

in Bezug auf Arbeit und auf das Spiel gezeigt wurde. Bis heute gilt Nichtstun, wie zum Beispiel *aus dem Fenster zu schauen*, als eine inferiore Tätigkeit, die systematisch aus dem Alltag verdrängt wurde, da sie nicht in das (Selbst)Bild der hochindustrialisierten und hochproduktiven Gesellschaft passt.¹¹⁵ Die Praxis der Kontemplation als Befreiung des Geistes vom Alltag wurde nur noch in Kreisen von Künstlern und Lebenskünstlern gepriesen. Beispielhaft beschreibt Hermann Hesse die *Kunst des Müßiggangs* als Kunst, welche der abendländischen Zivilisation nicht gegeben ist.¹¹⁶ Ebenso bietet Bertrand Russel mit seinem *Lob des Müßiggangs* sowohl eine Kritik der materialistischen Lebensweise als auch eine Alternative, die mehr Wohlbefinden mittels Muße verspricht.¹¹⁷ Derweil lässt sich entlang der empirischen Glücksforschung die Praxis der Muße in ihrer Auswirkung auf das Wohlbefinden recht eindeutig positiv bewerten. Müßiggang bringt Glück, fördert die Gesundheit und ist gut für die Gesellschaft.¹¹⁸

»Tagträumen hilft nicht nur, emotionale Ordnung zu schaffen, indem man sich in der Phantasie für die unangenehme Realität entschädigt und Frustration und Aggression gegen jemanden abbauen kann, der einem weh getan hat, indem man sich eine Situation vorstellt, in der der Aggressor bestraft wird. Es ermöglicht Kindern (und Erwachsenen) zudem, imaginäre Situationen zu erproben, die beste Strategie für eine Konfrontation herauszufinden, alternative Möglichkeiten in Betracht zu ziehen und unvorhergesehene Folgen zu entdecken – allesamt Methoden, die helfen, die Komplexität des Bewusstseins zu steigern.«¹¹⁹

Biologische und anthropologische Basis dessen ist die *Chronobiologie*, welche die Bedeutung und den Umgang mit natürlichen Rhythmen des Körpers erforscht und deren Relevanz für Gesundheit belegt.¹²⁰ Wie bereits in Kapitel 3 betont, gehört Schlafen zu den wichtigsten Tätigkeiten in Hinsicht auf Gesundheit und Wohlbefinden, bis zu 10 Stunden pro Tag sind je nach persönlicher Veranlagung notwendig. Zunehmende Popularität erlangen in den letzten Jahren Praktiken zur Achtsamkeit, wie etwa Meditation. Die können im weiteren Sinne dem Müßiggang zugeordnet werden, da sie keine zweckhafte Tätigkeit an sich sind, sondern sich vorwiegend dem subjektiven Wohlbefinden widmen. Praktiken zur Achtsamkeit geben dem Gehirn eine Pause, die ähnlich wie Schlaf wirkt: es entspannt, erlaubt Dinge zu verarbeiten, sich zu erholen, Stress abzubauen. Die deutlichsten Resultate zeigen

115 Rinderspacher (2000): S. 44.

116 Hesse (1973).

117 Russel (2006).

118 Wuppertal Institut (2012): S. 5.

119 Csikszentmihalyi (1992): S. 162. Ähnlich konstatiert Schnabel (2010: S. 120f.): »Für die geistige Gesundheit ist Leerlauf elementar.«

120 Fauteck (2018).

medizinische Studien jedoch bei Menschen, die, statt sich kurze Achtsamkeitspausen zu nehmen, ihr Leben in weiteren Teilen nach solch Lebensweisen ausrichten, also insgesamt stressfreier leben und sich damit einhergehend zum Beispiel auch bewusster ernähren.¹²¹

Muße, Pausen und Achtsamkeit sind dem Wohlbefinden somit nicht nur direkt zuträglich, sondern auch indirekt, da sie es dem Körper und Geist erlauben, Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten und wertzuschätzen. Eine potentielle Entschleunigung kann dabei mit einer Intensivierung einhergehen, da dem einzelnen Erlebnis mehr Aufmerksamkeit zuteil wird. Während hiermit zum einen die unmittelbare Glückskomponente des Erlebnisses berücksichtigt wird, erlaubt die Pause zwischen den Erlebnissen, dass diese auch zu Erfahrungen verarbeitet werden können.¹²² Im Sinne der klassischen Philosophie wäre auch die geistige Freude des Denkens zu benennen. Entschleunigung kommt damit den bisher genannten Aspekten von Beziehungspflege, Spiel und Kunst zugute, wenn Aufmerksamkeit statt Hyperaufmerksamkeit praktiziert wird:

»Ein rascher Fokuswechsel zwischen verschiedenen Aufgaben, Informationsquellen und Prozessen kennzeichnet diese zerstreute Aufmerksamkeit. Da sie auch eine sehr geringe Toleranz für die Langeweile hat, lässt sie genauso wenig jene tiefe Langeweile zu, die nicht unwichtig wäre für einen kreativen Prozess.«¹²³

6.4 Wohlbefinden als Motiv einer nachhaltigen Lebensweise

Die oben angeführten vier Elemente stellen kein komplettes Konzept für eine Lebensweise dar, die subjektives Wohlbefinden und Suffizienz verbindet. Sie bieten lediglich einen Referenzrahmen und verweisen auf wesentliche Details, wie ein subjektives Wohlbefinden jenseits der materialistischen Lebensweise gepflegt und mithin gesteigert werden kann. Wichtig ist hierbei die reflektierte Zuwendung zu Aspekten, die dem dauerhaften Wohlbefinden zuträglich sind, auch wenn sie

121 Nehls (2014): S. 234ff.; Ivtzan et al. (2016); Seligman (2002): S. 109f. In manchen Unternehmen werden Praktiken der Achtsamkeit mittlerweile gezielt eingesetzt um die Konzentrationsfähigkeit und Produktivität der Arbeitenden zu steigern. Achtsamkeit, Meditation etc. in Unternehmen wie Google bis hin zur US Marine Corps. Cederström/Spicer (2016): S. 34ff.

122 Wie Schulze (2005: 59) in seiner Studie zur Erlebnisgesellschaft attestiert: »Erlebe Dein Leben! Ist der kategorische Imperativ unserer Zeit.« Walter Benjamin hat bereits die Unterscheidung aufgebracht von Erlebnissen als episodischen Dinge und Erfahrungen als jene Ereignisse, die uns prägen und verändern. Siehe Rosa (2013): S. 139. Bei Illouz (2011a) wird Erlebnis und Erfahrung nicht unterschieden, möglicherweise weil im Englischen beides als Experience bezeichnet werden kann.

123 Han (2010): S. 28.

nicht den derzeit vorherrschenden Anerkennungsmustern und Belohnungssystemen entsprechen.

Der Psychologe Marcel Hunecke benennt in seinem Konzept *psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile* sechs Ressourcen, die zu einem kulturellen Wandel zugunsten von nachhaltigen Lebensstile beitragen können: Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion, Solidarität.¹²⁴ Diese Auflistung bietet eine große Schnittmenge mit den in dieser Arbeit benannten Elementen. Eher offen bleibt bei der rein psychologischen Betrachtung allerdings die Rolle der Lebenswelt beziehungsweise der gesellschaftlichen Dimension, also etwa der gemeinschaftlichen Sinnkonstruktionen und Wertemuster hinsichtlich eines guten Lebens. Die bei Hunecke genannten Ressourcen lassen sich grundlegend auch in einer materialistischen Lebensweise einbringen und als Form der Selbstoptimierung praktizieren.¹²⁵

Wie bereits in Kapitel 5 angemerkt, ist die Vereinnahmung von Aspekten des Wohlbefindens in der Arbeits- und Konsumgesellschaft ebenso umfangreich wie effektiv. Als Beispiel: Bei Schlafmangel ist ein deutlicher Abfall von Aufmerksamkeit und geistiger Leistungsfähigkeit zu verzeichnen, entsprechend hat die Managementliteratur die Bedeutung von Pausen und Schlaf längst erkannt.¹²⁶ Gleiches gilt für Achtsamkeitstrainings, Fitness, Wellness und andere Formen, die dazu dienen, die Arbeitskraft zu regenerieren.¹²⁷ Der Genuss der Pause wird hier aufgewogen durch die erwartete höhere Leistungserbringung. Jegliche Zuwendung zum persönlichen Wohlbefinden, die nicht auch die Wertemuster hinterfragt und verändert, droht in der Logik der Leistungsideologie zu verweilen. Kurz- bis Mittelfristig ist dann durchaus eine Steigerung des Wohlbefindens möglich, weil die Ressourcen besser genutzt werden, langfristig wird sich dieser Effekt aber durch eine erhöhte Anforderung ausgleichen. Die Selbstoptimierer befinden sich in einer Sackgasse.

Wie bereits erwähnt bietet die Fähigkeit des Menschen zur Kultur Möglichkeiten zur freudevollen und sinnvollen Lebensgestaltung zuhau.¹²⁸ Dieses *Reich der Freiheit* liegt jenseits der Arbeits- und Konsumgesellschaft und bietet die Möglichkeit, ein höheres Maß an Wohlbefinden zu generieren, als es der materialistische Lebensweise gelingt. Nicht weil eine postmaterialistische Lebensweise bequemer und komfortabler wäre, sondern weil sie interessanter ist und es den Menschen

124 Hunecke (2013).

125 Bei den Praxisbeispielen im Bildungsbereich differenziert Hunecke nicht zwischen den Zielen Wohlbefinden und Leistungssteigerung, wie sie in den dort angeführten Konzepten von Seligman und Fritz-Schubert in Mischform bestehen. (Hunecke 2013): S. 48ff.

126 Nehls (2014): S. 225-234; Hancock (2008).

127 Über reale Ansätze einer Art Gesundheitspflicht in Unternehmen berichten beispielsweise Cederström/Spicer (2016).

128 Vaneigem (2008): S. 288.

ermöglicht, ihre Befähigungen besser zu entfalten. Der Künstler und Kulturphilosoph Raoul Vaneigem schrieb 1973: »Eine Welt von Genüssen ist zu gewinnen. Wir haben nichts zu verlieren als die Langeweile.«¹²⁹ Die Langeweile wäre angesichts der heutigen Leistungs-, Erlebnis- und Spaßgesellschaft vielleicht eher wiederzu-entdecken, um die Welt der Genüsse zu betreten.

129 Vaneigem (2008): S. 343; vgl. auch Kanitscheider (2008): S. 210.

