

**HEYNE <**

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut und lehrt an der Universität Freiburg. Für seine Forschungsarbeiten erhielt er 1996 den renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. Er veröffentlichte zahlreiche Sachbücher, unter anderem *Das kooperative Gen. Evolution als kreativer Prozess*, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, *Prinzip Menschlichkeit*. *Warum wir von Natur aus kooperieren* sowie *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*.

**JOACHIM BAUER**

# **ARBEIT**

**WARUM SIE UNS GLÜCKLICH  
ODER KRANK MACHT**

**WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN**



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Pamo House*  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Taschenbucherstausgabe 02/2015  
Copyright © 2013 by Karl Blessing Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Der Wilhelm Heyne Verlag, München,  
ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2015  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-60354-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel 1 Die Arbeit und das Leben:**

<b>Resonanz Erfahrung oder Entfremdung?</b> .....	9
Von der »Erfindung der Arbeit« zur »New Economy« .....	11
Arbeit als Resonanz Erfahrung oder Entfremdung .....	14
Keine Arbeit ist auch keine Lösung: Das Doppelgesicht der Arbeit zwischen Potenzial und Zerstörungspotenzial .....	17
Pro und kontra Arbeit: Vom Alten Testament bis Karl Marx .....	20
Menschliche Arbeit aus der Perspektive Ernst Jüngers, Ernst Blochs und Hannah Arendts .....	23

## **Kapitel 2 Arbeit trifft Gehirn:**

<b>Die neurobiologische Klaviatur der Arbeit</b> .....	25
Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche .....	26
Das Motivationssystem .....	28
Das Empathiesystem .....	31
Zwei neuronale Stresssysteme .....	37
Das »klassische« Stresssystem .....	38
Das »Unruhe-Stresssystem« (»Default Mode Network«) .....	42
Multitasking als »ADHS-Trainingslager« .....	46
Aggressions- und Depressionsmechanismen .....	47
Der »Sense of Coherence«: Sinnfindung und Sinnverlust am Arbeitsplatz .....	49
Die Neurobiologie als Navigationshilfe in der Welt der Arbeit .....	52

## **Kapitel 3 Die Vermessung der Arbeitswelt** .....

Was erleben Beschäftigte als »gute« oder »schlechte« Arbeit? .....	56
Wer arbeitet – und wie viel? .....	57
»Atypische« Arbeit, »prekäre« Beschäftigungen und Niedriglöhne .....	60
Zeit- und Leiharbeit .....	62
Armutsrisiko und Armut .....	62
Die »ganz normale Arbeit«: Wöchentliche Arbeitszeit, Nacht- und Wochenendarbeit .....	63

Körperliche und psychische Belastungen .....	65
Kollegialität versus Mobbing .....	66
Verdichtung, Fragmentierung und Multitasking .....	67
Arbeitsplatzunsicherheit .....	68
Mobilität, Pendeln .....	69
Belastungen durch die Arbeit nach Branchen und Schichtzugehörigkeit .....	70
Erschöpfung und Nicht-abschalten-Können .....	71
Doping für die Arbeit .....	72
Arbeitsunfähigkeit durch psychische Gesundheitsstörungen .....	73
Arbeitsunfähigkeit durch allgemeine Gesundheitsstörungen .....	74
Verschleiß durch Arbeit: Die Frühberentung .....	76
Erwerbstätige unter Druck: Der »Stressreport Deutschland 2012« .....	77
Resümee .....	80
<b>Kapitel 4 Burn-out, Depression und das gestresste Herz</b> ..	83
Der Beginn der Burn-out-Forschung: Kurt Lewin .....	85
Pionier und Namensgeber: Herbert Freudenberger .....	88
Definition und Feldforschung: Christina Maslach .....	92
Modelle zur Erfassung von Stress am Arbeitsplatz: Karasek, Theorell, Schaufeli, Demerouti und Siegrist .....	95
Das »Job Demands-Control«-Stressmodell .....	97
Das »Job Demands-Resources«-Stressmodell .....	99
Das »Effort-Reward«-Stressmodell .....	101
Der »Realitätstest« der Stressmodelle .....	102
Burn-out versus Depression: Unterschiede und Überschneidungen .....	107
<b>Kapitel 5 Von der industriellen Arbeitswelt zur »Kultur des neuen Kapitalismus«</b> .....	113
Abschied vom Agrarstaat .....	114
Textilindustrie, Bergbau, Eisen und Stahl als Schlüsselindustrien .....	114
Die Lebensverhältnisse arbeitender Menschen im 19. und frühen 20. Jahrhundert .....	116
Der Mensch als Maschine: Entfremdung und Taylorismus .....	118

Nach 1945: Sozialstaat und Sozialpartnerschaft .....	121
Die 80er-Jahre und danach:	
»Die Kultur des neuen Kapitalismus« (Richard Sennett) .....	123
Instabilität als Dauerzustand:	
Folgen der »Kultur des neuen Kapitalismus« .....	126
Droht die »Müdigkeitsgesellschaft«? .....	129

## **Kapitel 6 Tätiges Leben und die Muße:**

### **Theorien über die Arbeit und ihre Wirkungen**

<b>auf das reale Leben</b> .....	133
Die »Erfindung« der Arbeit .....	135
Die »Erfindung« des Menschen als Arbeitskraft .....	139
Im Konflikt mit Stolz, Würde und Körperkult:	
Die Arbeit im antiken Griechenland und im Reich der Römer .....	141
Nichts Schlechtes:	
Die Arbeit in der jüdisch-christlichen Tradition .....	144
»Vita activa« und »vita contemplativa«:	
Die Arbeit im christlichen und höfischen Mittelalter .....	147
Die Reformation: Die Befreiung der Arbeit und neue Zwänge .....	150
Im Vorfeld der Industrialisierung:	
Die Etablierung der Ökonomie als Fundamentalmechanismus durch Bacon, Locke, Hume und Smith .....	152
Die Sicht auf die Arbeit in Zeiten der Industrialisierung:	
Hegel, Ricardo und Marx .....	157
Paul Lafargues Revolte gegen die »Arbeitssucht« .....	160
Fantastik versus Erdung:	
Die Arbeit bei Ernst Jünger und Hannah Arendt .....	164
Arbeit als »schwieriges Gut«:	
Johannes Paul II. und seine Enzyklika »Laborem exercens« .....	166

## **Kapitel 7 Personale, betriebliche und politische**

<b>Perspektiven und die Bedeutung der Erziehung</b> .....	171
Innere Einstellung und Verhalten am Arbeitsplatz .....	173
Kollegialität und gute Führung .....	180
Die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsvorsorge .....	188
Sozialpolitische und politische Kontexte .....	192

Erziehung und Bildung .....	196
Die Arbeit, die Freude am Leben und die Fähigkeit zur Muße .....	201
Dank .....	207
Literatur .....	209
Anmerkungen .....	225
Register .....	265



# 1

## **Die Arbeit und das Leben: Resonanzerfahrung oder Entfremdung?**

Welchen Beitrag kann die Arbeit zu einem guten Leben leisten? Auf diese Frage soll dieses Buch aus heutiger Perspektive einige Antworten geben. Wir brauchen ein neues Nachdenken, ein neues Gespräch über die Arbeit. Sowohl in ihrer Bedeutung als auch vom zeitlichen Rahmen nimmt sie im Leben der meisten Menschen einen außerordentlich großen Raum ein. Die Art und Weise, wie wir heute in unserer Arbeit gefordert sind, hat sich innerhalb nur einer Generation fundamental gewandelt und wird sich weiter verändern<sup>1</sup>.

Die Arbeit des Menschen ist eine ungeheure Ressource. Menschliche Arbeit kann ein Betätigungsfeld unserer Kreativität sein, eine Quelle der Freude und des Stolzes, der Anerkennung und der sozialen Verbundenheit. Mehr noch: Was wir beruflich tun, kann ein wesentliches Element unserer personalen Identität ausmachen. Dieses Buch soll einen Beitrag zu einem seriösen Diskurs leisten, der die Potenziale im Blick hat, die sich dem Menschen durch die Arbeit eröffnen, aber auch die Gefährdungen sieht, die mit der Arbeit unter den heutigen, gewandelten Bedingungen einhergehen.

Die Merkmale dessen, was als »moderne Arbeit« beschrieben wird, sind Beschleunigung, Verdichtung, der Umgang mit

einer ungeheuren Informationsflut, Fragmentierung der Arbeitsabläufe und Multitasking, hohe Anforderungen an die Kommunikationsfähigkeit, eine massive Zunahme beruflich bedingten Pendelns, Ansprüche nach jederzeitiger Erreichbar- und Verfügbarkeit und eine – nur zu gut begründete – andauernde Angst um den Arbeitsplatz. Dieses Buch soll keinem Trend zu Aufgeregtheiten das Wort reden, wie sie unter dem Stichwort »Burn-out« gerne verbreitet werden. Zugleich sollten wir aber auch darauf verzichten, die massiven – vor allem gesundheitlichen – Probleme, die sich bei immer mehr Beschäftigten einstellen, zu ironisieren, zu bagatellisieren oder zu psychiatrisieren, wie dies in jüngster Zeit zu beobachten war.

Die Erforschung der Auswirkungen moderner Arbeit auf die Gesundheit hat eine lange Geschichte. Das Burn-out-Syndrom ist – wie die Depression – alles andere als eine »Mode-Diagnose«. Die lange, bis in die 20er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurückreichende Geschichte seiner wissenschaftlichen Erforschung soll in Kapitel 4 ausführlich dargestellt werden. Gesundheitliche und insbesondere psychische Probleme nehmen, wie zu zeigen sein wird, nicht nur dort zu, wo gearbeitet wird, sondern sind auch bei jenen Menschen anzutreffen, die gerne arbeiten würden, aber keine Arbeit haben. Wem keine Möglichkeit geboten wird, durch Arbeit für sich und die Seinen zu sorgen, wem der Zugriff auf die vielfältigen Potenziale der Arbeit – vor allem auf Selbstverwirklichung und Selbstwerterleben – verweigert wird, erfährt ein moralisches Desaster. Von diesem sind vor allem auch die Kinder von Arbeitslosen betroffen, denn die deprimierenden Effekte, welche die Erfahrung elterlicher Arbeitslosigkeit für junge Leute haben, sind weitreichend.

Der Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit ist seit vielen Jahren eines der Forschungsfelder meiner Arbeitsgruppe<sup>2</sup>. Dabei wurden zahlreiche Forschungsprojekte, unter anderem gemeinsam mit der Berliner Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, einer Agentur der Bundesregierung in Berlin, durchgeführt, die sich nicht nur mit den Ursachen beruflich bedingter Gesundheitsstörungen beschäftigten, sondern vor allem auch mit der Erarbeitung von Lösungsvorschlägen. Als Resultat dieser Arbeit entstand eine Serie von wissenschaftlichen, in internationalen Zeitschriften veröffentlichten Arbeiten. Meine Intention ist es, mit diesem Buch die Chancen, aber auch die Gefahrenpotenziale der Arbeit aus neurobiologischer, medizinischer und psychologischer Sicht zu analysieren. Doch kann eine solche Problemanalyse kein Selbstzweck sein. Das Buch soll für alle, die sich Gedanken um die Arbeit machen, also für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, für ihre Vorgesetzten, für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, für Gewerkschafter und Gewerkschafterinnen sowie für Politiker und Politikerinnen auch eine Navigationshilfe auf der Suche nach Lösungswegen sein<sup>3</sup>.

### **Von der »Erfindung der Arbeit« zur »New Economy«**

Wir müssen neu über Arbeit nachdenken, weil wir in einer Zeit enormer, die Arbeitswelt betreffender Umbrüche leben. Die menschliche Arbeit war seit ihren Anfängen – die »Erfindung« der Arbeit datieren Archäologen auf den Beginn der Sesshaftigkeit vor rund 12 000 Jahren<sup>4</sup> – ein ambivalentes, mit gewaltigen Chancen und zugleich abgründigen Gefährdungen verbundenes Projekt. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Immer wieder neu sind jedoch die Umstände und Kontexte, in denen sich der Mensch und seine Arbeit begegnen.

Wir leben heute in einer globalisierten Welt, deren Ressourcen – ungeachtet einer weiter wachsenden Weltbevölkerung – letztlich begrenzt sind. Der Wettlauf zwischen den Herausforderungen, die sich aus dem Ressourcenmangel ergeben, und der Erarbeitung immer wieder neuer Problemlösungen verlangt dem Menschen ungeheure Anstrengungen ab. Dabei lässt sich kaum bestreiten, dass der Mensch, evolutionär gesehen, nicht für die Arbeit »gemacht« ist – jedenfalls nicht für jene Art von Arbeit, wie wir sie heute haben. Vielleicht sind es aber gerade Herausforderungen, die uns immer wieder an unsere eigenen Grenzen bringen, für die unsere Spezies »gemacht« ist.

Die Veränderungen, die durch eine globalisierte Weltwirtschaft, durch das internationale Finanzsystem, durch neue Formen der Automatisierung, durch Informationstechnologien, permanenten Strukturwandel und die allgemeine Beschleunigung des Lebens verursacht wurden, haben eine gewaltige Wucht. Viele Menschen haben, selbst wenn sie sich und ihre Angehörigen wirtschaftlich noch einigermaßen gut über Wasser halten können, das Gefühl, auf der Oberfläche einer Art Tsunamiwelle zu schwimmen, von der niemand weiß, wohin sie uns treibt. Wo Flutwellen dabei sind, Menschen und Ressourcen zu beschädigen oder zu zerstören, müssen Dämme gebaut werden. Regulierender Dämme bedarf es heute dringender denn je, an erster Stelle im Bereich des internationalen Finanzsystems, dessen Auswirkungen auf den Arbeitssektor durchschlagend sind<sup>5</sup> – doch dieses zügellose System ist nur am Rande Thema dieses Buches. Hier soll es vor allem um jene Dämme gehen, mit denen wir im Nahbereich der Arbeit unser

aller Gesundheit schützen müssen. Dieses Buch soll eine Art Kursbuch sein und Orientierung geben, worauf wir – aus Sicht der modernen Hirnforschung und der Medizin – unter den heutigen Bedingungen achten müssen, damit wir an unserer Arbeit Freude haben können, anstatt an ihr krank zu werden.

Wer zum Thema »Gesundheit und Arbeit« Stellung nimmt, kann nicht nur über die Arbeit selbst, sondern muss auch über einige Mechanismen sprechen, nach denen unsere Wirtschaft funktioniert, vor allem über die Art, wie Beschäftigte eingesetzt und von Arbeitgebern und Vorgesetzten behandelt bzw. geführt werden. Nicht nur Banken und große Konzerne, auch Beschäftigte und ihre Gesundheit sind »systemrelevant«. Nicht der Mensch ist an die Arbeit anzupassen – wie es seit den Tagen von Frederick Taylor, dem Erfinder des »Taylorismus«, bis heute immer wieder versucht wird –, sondern umgekehrt. Arbeitsbedingungen, wie sie in zahlreichen Branchen bzw. Berufen heute herrschen, widersprechen dem Grundsatz, dass »in erster Linie die Arbeit für den Menschen da ist und nicht der Mensch für die Arbeit«, wie es der legendäre polnische Papst Johannes Paul II. in einer dem Thema Arbeit gewidmeten Enzyklika ausdrückte<sup>6</sup>.

Eine Verantwortung für das Gelingen guter Arbeit als Teil guten Lebens haben aber nicht nur Wirtschaft, Arbeitgeber und Vorgesetzte, sondern auch die Beschäftigten selbst. Die entscheidenden Grundlagen für Gesundheit, soziale und berufliche Kompetenz werden in den Jahren des Heranwachsens gelegt. Indem wir Kinder und Jugendliche derzeit weder hinreichend fördern noch fordern, sondern sie einer Wohlstands- und Medienverwahrlosung<sup>7</sup> überlassen, leisten wir einen Beitrag dazu, dass viele von ihnen sich später keiner Arbeit gewachsen fühlen werden.

Die Gefahr der gesundheitlichen Beschädigung des Lebens durch die Arbeit ist nicht neu. Die Belastung durch Arbeit betrifft die in den westlichen Ländern Lebenden sehr unterschiedlich. Menschen in Wohlstand und solche, die sich in ökonomischer Not befinden, sind unterschiedlich betroffen, wobei sich die Schere zwischen Wohlhabenden und dem Rest der Bevölkerung – wie entsprechende Zahlen zeigen – in den letzten Jahren weiter geöffnet hat. Doch ganz unabhängig von ihrer wirtschaftlichen Lage haben viele Menschen angesichts einer intransparent gewordenen, globalisierten Wirtschaft heute das Gefühl, eine Einflussnahme auf die Arbeitsverhältnisse sei gar nicht mehr möglich. Eine Art kombinierter Wohlstands- und Armutsfatalismus droht sich breitzumachen. Dies darf nicht passieren. Auch wenn die seinerzeitige Situation in den 80er-Jahren im Polen des ehemaligen Ostblocks mit der Lage im heutigen Mitteleuropa nicht vergleichbar ist, täte unserem Lande ein neuer, großer Diskurs über das Thema Arbeit gut. Polens »Solidarność«-Bewegung war nicht nur eine Arbeiterrevolte gegen ein autoritäres Regime, sie war auch ein zwischen den gesellschaftlichen Gruppen des damaligen Polen geführtes Streitgespräch über die Arbeit – ja mehr noch: sie definierte die »Arbeit als Gespräch«<sup>8</sup>, das heißt als Forum der Kommunikation.

## **Arbeit als Resonanzerfahrung oder Entfremdung**

Indem wir arbeiten, begegnen wir der Welt. Zum einen begegnen wir der äußeren Welt, die einst eine noch unberührte Natur war, deren Angesicht sich im Verlauf von zwölftausend Jahren menschlicher Zivilisation jedoch erheblich verändert hat.

Eine zweite Art von Weltbegegnung ist die mit uns selbst. Hier erleben wir – in einer spezifischen, durch die Arbeit bedingten Weise – unseren Körper, unsere Sinne, unsere Potenziale, aber auch unsere Grenzen. Auch die selbst erhaltenden, unsere Bedürfnisse befriedigenden Effekte des Arbeitens sind Teil dieser Selbstbegegnung, ebenso der Beitrag, den die durch Arbeit erworbene Erfahrungen und Kompetenzen zu unserer personalen Identität leisten. Schließlich bedeutet die Arbeit aber immer auch eine Begegnung mit anderen, mit unserem sozialen Umfeld. Dies gilt nicht nur dann, wenn wir unmittelbar gemeinschaftlich tätig sind. Auch wer alleine arbeitet, ist mit dem, was er oder sie tut, immer mittelbar oder unmittelbar auf andere bezogen. Indem sie uns unausweichlich in eine Begegnung mit anderen bringt, berührt die menschliche Arbeit also immer auch Fragen der sozialen Zugehörigkeit, sozialer Hierarchien und der Konkurrenz. Zu dieser dritten Art von Weltbegegnung gehört last but not least, dass wir uns nur gemeinsam mit anderen reproduzieren können – sicher nicht das einzige, aber ein fundamentales Motiv dafür, dass Menschen arbeiten.

Die drei genannten Dimensionen der Arbeit sind nicht nur in vielfältiger Weise untereinander verbunden, sie sind alle und jede für sich auch neurobiologisch »geerdet«. Da sie Bezug zu physischen und psychischen Bedürfnissen und Funktionssystemen des menschlichen Organismus haben, können sie uns sowohl gesund erhalten als auch krank werden lassen. Alle drei genannten Dimensionen der Arbeit bergen einerseits kreative (und dann in der Regel zugleich gesund erhaltende) Potenziale, sie können, vor allem wenn sie außer Kontrolle geraten und wenn sich verselbstständigte Prozesse entwickeln, aber auch zerstörerische Auswirkungen hervorbringen (und dann zu Krankheitsrisiken werden).

Das positive Potenzial, das sich aus der Begegnung mit unserer äußeren Welt ergibt, wird dort erkennbar, wo es gelingt, unsere Umwelt zu einem wohnlichen Ort zu machen. Das sich aus der zweiten Dimension, der Selbstbegegnung, ergebende schöpferische Potenzial wird dort sichtbar, wo wir durch Arbeit in uns gewachsene Kompetenzen erleben und die Arbeit zu einem Teil unserer Identität werden konnte. Das Potenzial der dritten, sozialen Dimension zeigt sich dort, wo wir durch die Arbeit Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Teilhabe erleben. Die jeweils destruktiven Gegenpole dazu sind in der ersten Dimension die Naturzerstörung, in der zweiten die Arbeitsucht, körperlicher Verschleiß, Burn-out und Depression, und in der dritten Dimension schließlich der Kampf um Anerkennung, um Ressourcen und die sich daraus ableitende Gewalt.

Wo uns das, was wir durch Arbeit zuwege gebracht haben, gefällt und Freude macht, wo wir uns in dem, was wir tun, in unserer Identität wiedererkennen und wo wir für das von uns Geleistete die Anerkennung und Wertschätzung anderer gewinnen, dort wird Arbeit zu einer *Resonanz Erfahrung*. Die Suche nach Spiegelungs- und Resonanz Erfahrungen ist ein neurobiologisch begründetes Grundmotiv menschlichen Lebens<sup>9</sup>, eine Perspektive, die auch von philosophischer und soziologischer Seite geteilt wird<sup>10</sup>. Resonanz Erfahrungen sind sinnstiftend, sie bedeuten das Erleben von Erfüllung und Glück. Der Ansicht, dass die Arbeit eine sinnstiftende Ressource ist, stimmen in Deutschland 84 Prozent der Beschäftigten zu<sup>11</sup>. Neurobiologisch werden Resonanz Erfahrungen von der Ausschüttung von Gesundheit erhaltenden Botenstoffen begleitet. Wo Resonanz Erfahrungen ausbleiben, wird die Arbeit zur Qual.

Arbeitsabläufe, in denen Beschäftigte keine Anerkennung erhalten, in denen sie sich selbst und den Sinn ihres Tuns nicht



mehr erkennen können oder die zu Produkten führen, die nicht denen dienen, die diese Produkte erarbeitet haben, erzeugen das, was Karl Marx – in Anlehnung an einen bereits von Georg Wilhelm Friedrich Hegel geprägten Begriff – als »Entfremdung« bezeichnete<sup>12</sup>. Entfremdung ist im Arbeitsleben das Gegenstück zur Spiegelung, sie bedeutet das Ausbleiben von Resonanz und die Erfahrung von Sinnlosigkeit.

### **Keine Arbeit ist auch keine Lösung: Das Doppelgesicht der Arbeit zwischen Potenzial und Zerstörungspotenzial**

Mit Blick auf die Doppelgesichtigkeit der Arbeit kann sich ein existenzielles Dilemma ergeben. Ohne Arbeit können wir nicht leben, nicht nur deshalb, weil wir uns selbst erhalten, unser Auskommen verdienen und die Voraussetzungen für unsere biologische Reproduktion schaffen müssen, sondern auch, weil wir über die Arbeit nach etwas streben, ohne das wir – auch aus neurobiologischen Gründen – nicht leben können: soziale Teilhabe, Wertschätzung, Anerkennung, persönliche Identität und Sinnstiftung. Doch was tun, wenn wir aus Gründen der Selbsterhaltung zwar gezwungen sind, zu arbeiten, dabei aber die genannten positiven Erfahrungen, die wir über die Arbeit zu finden suchen, nicht hinreichend oder gar nicht erhalten können?

Wenn Menschen stattdessen prekären Arbeitsverhältnissen ohne Verlässlichkeit, ökonomischer Ausbeutung, andauernder Überforderung ihrer Leistungsfähigkeit oder einem chronisch missachtenden, demütigenden oder feindseligen Arbeitsklima ausgesetzt sind?

Dass ein Herausgehen aus der Arbeit kein Ausweg aus diesem Dilemma ist, zeigen Statistiken zur Lage derer, die Arbeit suchen, aber keine finden. Denn neben denen, die unter stark belastenden Arbeitsbedingungen berufstätig sind, gibt es nur eine Gruppe, der es – mitsamt ihren Familien – hinsichtlich Gesundheit und allgemeinem Lebensgefühl noch schlechter geht: Das Millionenheer der Arbeitslosen. Keine Arbeit ist also auch keine Lösung.

Das Dilemma zwischen der hohen Bedeutung der Arbeit für den Menschen einerseits und den Schwierigkeiten, die sich aus den Kontexten der Arbeit ergeben können andererseits, bildet sich auch in statistischen Untersuchungen ab. Als sinnstiftend und damit wohl auch als Teil ihrer persönlichen Identität erleben ihre Arbeit, wie schon erwähnt, 84 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland (wobei deutliche Unterschiede bestehen zwischen Akademikern mit 97 %, Technikern mit 85 %, Verkäuferinnen mit 81 %, Maschinenarbeitern mit 76 % und Hilfsarbeitern mit 60 %) <sup>13</sup>. Mehr als 70 Prozent aller Beschäftigten würden ihrer Arbeit angeblich selbst dann weiter nachgehen, wenn sie finanziell gar nicht darauf angewiesen wären <sup>14</sup>. Andererseits gaben in der gleichen Befragung 86 Prozent an, eine nur geringe oder gar keine emotionale Bindung an ihren Betrieb zu verspüren <sup>15</sup>, 33 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland bewerteten ihre Arbeit insgesamt als »schlecht« <sup>16</sup>. In Frankreich bezeichneten kürzlich 61 Prozent der Beschäftigten die Arbeit einerseits zwar als das Wichtigste (!) in ihrem Leben, während zugleich aber 24 Prozent beklagen, permanenter beruflicher Stress habe ihr Sexualleben – welches in unserem befreundeten Nachbarland mit Recht als ein Kulturgut wahrgenommen wird – anhaltend ruiniert <sup>17</sup>.

Auch ein vom Freiburger Wirtschaftsforscher Bernd Raffelhüschen, gemeinsam mit Klaus-Peter Schöppner, zusammengestellter, auf empirischen Daten basierender »Glücksatlas« weist Aspekte der Arbeit unter den zehn wichtigsten Faktoren für Lebenszufriedenheit aus<sup>18</sup>. Arbeitslosigkeit rangiert bei Raffelhüschen und Schöppner unter den drei bedeutsamsten, in anderen Untersuchungen<sup>19</sup> gar als die Nummer eins unter den Unglücksfaktoren. Interessant sind hier gewisse Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Obwohl die Arbeit inzwischen von über 70 Prozent der Befragten als die wichtigste Quelle des Selbstbewusstseins einer Frau wahrgenommen wird<sup>20</sup>, scheint ihre Bedeutung bei Männern jene beim weiblichen Geschlecht noch zu übertreffen. Arbeitslosigkeit wird von Männern als ein weitaus stärker auf das persönliche Leben durchschlagender Unglücksfaktor empfunden als von Frauen<sup>21</sup>. Mit Blick auf das Risiko, eine Depression zu erleiden, wirkt sich Erwerbstätigkeit zwar bei beiden Geschlechtern vorbeugend aus, die Depression erzeugenden Effekte von Arbeitslosigkeit sind bei Männern jedoch deutlich stärker als beim weiblichen Geschlecht<sup>22</sup>. Arbeitslosigkeit hat bei Männern einen siebenfachen Anstieg der stationären Behandlungstage zwecks Behandlung einer psychischen Gesundheitsstörung zur Folge<sup>23</sup>.

Die potenziell Gesundheit erhaltende Bedeutung der Arbeit zeigt sich auch daran, wie Menschen den Übergang in den Ruhestand erleben. Naheliegend ist, dass der Ruhestand vor allem dann, wenn eine Beschäftigung körperlich oder seelisch stark beanspruchend war, zunächst als Entlastung erlebt wird. Doch hat auch diese Medaille zwei Seiten. Bei der für den »Glücksatlas« durchgeführten Befragung fanden Raffelhüschen und Schöppner, dass ehemals Arbeitslose den Ruhe-

stand als schlechteste Alternative zur Arbeitslosigkeit erleben. Selbst Leiharbeit, Minijobs oder Teilzeitarbeit wirkten sich auf die subjektiv erlebte Lebenszufriedenheit ehemals Arbeitsloser weitaus positiver aus<sup>24</sup>. Dem entspricht eine ganze Reihe objektiver Studien, die darauf hindeuten, dass vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheidende Personen auch dann, wenn der Vorruhestand nicht durch besondere Gesundheitsprobleme verursacht war, eine signifikant verkürzte Lebenserwartung haben<sup>25</sup>. Interessanterweise ist dieser Effekt wiederum bei Männern stärker ausgeprägt, in einzelnen Studien sind Frauen von diesem Effekt sogar überhaupt nicht betroffen<sup>26</sup>.

### **Pro und kontra Arbeit: Vom Alten Testament bis Karl Marx**

Die Doppelnatur der Arbeit – ihr Potenzial und Zerstörungspotenzial – ist keine Neuentdeckung unserer Zeit. Sie wurde thematisiert, seit über die Arbeit nachgedacht und geschrieben wurde. Das Alte Testament, dessen Schöpfungslegende vor etwa 3000 Jahren niedergeschrieben wurde (mit einer vermutlich weit älteren, mündlich tradierten Vorgeschichte), erwähnt die Arbeit sowohl als Option (»Macht euch die Erde untertan«<sup>27</sup>) wie auch als strafende Verpflichtung (»Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen«<sup>28</sup>). Streit um die Anerkennung für geleistete Arbeit war der Grund für den Brudermord des Kain an Abel<sup>29</sup>. Im klassischen Griechenland war die Arbeit – ebenso wie im Römischen Reich – verpönt, wer es sich leisten konnte, arbeitete nicht, sondern ließ arbeiten. In der jüdisch-christlichen Tradition dagegen wurde jeder geachtet, der seiner Arbeit nachging, und sei sie noch so unqualifiziert oder »nieder«. Jesus Christus war nicht nur der

Sohn eines Handwerkers, sondern selbst Handwerker<sup>30</sup>, Gläubige verglich er mit Arbeitern in einem Weinberg<sup>31</sup>. Ruinöser Arbeitseifer schien Jesus Christus jedoch fremd gewesen zu sein (»Seht die Vögel unter dem Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen, und euer himmlischer Vater nährt sie doch«<sup>32</sup>). Von Paulus, einem der ersten christlichen Missionare, von Beruf Segeltuchmacher, stammt dagegen der berühmte Satz »Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen«<sup>33</sup>, ein Diktum, das knapp 2 000 Jahre später von Lenin, dem Gründer der Sowjetunion, ausdrücklich zum »sozialistischen Prinzip« erklärt wurde (»Wer nicht arbeitet, der soll auch nicht essen«<sup>34</sup>).

Die große Mehrheit der großen Denker ließ und lässt keinen Zweifel an der Notwendigkeit, dass der Mensch arbeiten müsse. Viele versahen dieses Diktum aber zugleich mit einer Warnung. Martin Luther (1483–1546) erklärte, der Mensch sei »zum Arbeiten geboren wie der Vogel zum Fliegen«<sup>35</sup>, er ermahnte seine Schäfchen, »nicht faul und müßig [zu] sein«<sup>36</sup> und wettete gegen Bettler vor den Kirchentüren. Immanuel Kant (1724–1804) sah die Arbeit als sittliche Pflicht und sprach sich dafür aus, schon Kindern die Neigung zu Arbeit in der Schule zu lehren<sup>37</sup>. Zwar äußerte er »Je mehr wir beschäftigt sind, je mehr fühlen wir, dass wir leben, und desto mehr sind wir uns unseres Lebens bewusst«<sup>38</sup>, bedachte aber auch: »Die Natur hat auch den Abscheu für anhaltende Arbeit manchem Subjekt weislich in seinen ... Instinkt gelegt: weil dieses etwa keinen langen oder oft wiederholenden Kräfteaufwand ohne Erschöpfung vertrug, sondern gewisser Pausen der Erholung bedurfte.«<sup>39</sup> Eine aus heutiger Sicht erstaunlich vorausschauende Aussage. Weniger ambivalent und völlig kongruent mit dem Geist der Französischen Revolution,

HEYNE &lt;

JOACHIM BAUER

WARUM SIE UNS GLÜCKLICH  
ODER KRANK MACHTJoachim Bauer**Arbeit**

Warum sie uns glücklich oder krank macht

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60354-7

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2015

Schaffen wir die Arbeit – oder schafft sie uns? Der Mediziner, Neurobiologe und Bestsellerautor Joachim Bauer nimmt unsere Art zu arbeiten unter die Lupe. Wie können wir angesichts der beispiellosen Zunahme von Stress, Depression und Burn-out mit den immer umfassenderen Erwartungen an ständige Verfügbarkeit umgehen? Was sollten Unternehmen tun, um ihre Mitarbeiter nicht zu verschleßen? – Ein aufrüttelndes, streitbares Manifest für die Rückkehr des Menschlichen in die Arbeitswelt. Bauer zeigt, wie Arbeit wieder Raum bietet für unsere Energie, schöpferische Lust und Selbstverwirklichung: eine Quelle großen Glücks!

[Der Titel im Katalog](#)