

Wie wenig Arbeit braucht der Mensch?

oder: Warum es besser ist regelmäßig wenig(er) zu arbeiten

Peter G. Richter

Der Titel dieses Essays weist auf den Kern meiner These, die ich hier vertrete. Sie lautet: Der Mensch kommt ganz ohne Arbeit nicht aus. Das Verrichten einer Tätigkeit, die den Charakter gegenwärtiger entgeltlicher Erwerbsarbeit hat, ist notwendige Voraussetzung für seine Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings können diese positiven Effekte schon erreicht werden, wenn in entwickelten Industrienationen alle Beschäftigten deutlich weniger arbeiten, als bisher üblich. Das hätte auch den Vorteil, dass die zum Teil sehr hohen Erwerbslosenraten¹ nachhaltig gesenkt werden könnten.

In der heutigen Diskussion von Erwerbslosigkeit und ihren negativen Folgen wird häufig übersehen, dass die Effekte technisch/technologischer Rationalisierung in Produktion und Verwaltung zunächst einmal positiv einzuschätzen sind. Mit der Verringerung des Bedarfs an lebendiger Arbeit kommen wir einer alten Utopie der Menschheit näher, die in verschiedenen Gesellschaften und Wertesystemen immer von prominenter Bedeutung war und ist. Ob es sich um die christliche Vorstellung vom Paradies oder um die säkulare vom Schlaraffenland handelt, es sind immer Welten ohne die Fron und Pflicht der Arbeit, es sind Freizeitgesellschaften die den Kern dieser Utopien ausmachen.

Blickt man in der Geschichte zurück, so ist die hohe Wertschätzung der (Erwerbs-)Arbeit erst seit einem kurzen Zeitraum zu beobachten. Dieser Zeitraum entspricht nur einem Wimpernschlag in der mehrere Millionen Jahre dauernden Existenz des Menschen. In früheren traditionellen Gesellschaften – beispielsweise der griechischen Antike – war mit dem Umstand arbeiten zu müssen, eine Abwertung des Menschen verbunden. Nur Menschen aus den unteren sozialen Schichten mussten arbeiten, Arbeit war häufig eine Strafmaßnahme für Verbrecher. Erst durch den Wertewandel, der auf die christlichen

¹ Man kann darüber nachdenken, ob tatsächlich alle Menschen auch einer Erwerbsarbeit nachgehen wollen. Das ist wahrscheinlich nicht der Fall. Allerdings liegen die gegenwärtigen Erwerbslosenquoten in den meisten europäischen Staaten mit Sicherheit über denen selbst gewählter Erwerbslosigkeit. Mit anderen Worten: Wahrscheinlich würden in vielen Ländern deutlich mehr Menschen einer Erwerbstätigkeit nachgehen, wenn ausreichend Arbeitsplätze zur Verfügung stünden. Andreas Paul bei den deutschen Interviewpartnern des Projektes steht prototypisch für diese Menschen, die zwar offiziell erwerbslos sind, aber viel lieber arbeiten würden und dies - wie zu sehen - sogar ohne Entgelt tun.

Reformbewegungen des 16. Jahrhunderts - vor allem auf Martin Luther und Johannes Calvin – zurückgeht, entstand die Basis für den Geist des Kapitalismus. Nach Max Weber führte die Säkularisierung der protestantischen Ideen erst in den letzten 200 Jahren dazu, dass sich Charakter und Bedeutung der Arbeit zum positiven wandelte. Das wurde dadurch unterstützt, dass die Arbeit durch den technischen Fortschritt, die Entwicklung von unterstützenden Arbeitsmitteln und Maschinen rationalisiert und erleichtert wurde.

Wir wissen aus Forschungen bei Erwerbslosen, die in den 1920er Jahren von Maria Jahoda, Paul Lazarsfeld und anderen durchgeführt wurden, welche negativen Auswirkungen der Verlust von Arbeit in einer Gesellschaft wie der unseren haben kann. Wir wissen, dass damit nicht nur Einkommen verloren geht. Wer in unserer Gesellschaft erwerbstätig ist, gewinnt *soziale Anerkennung* und *persönliche Identität*. Arbeits- und sozialwissenschaftliche Forscher haben auch zeigen können, dass Erwerbsarbeit eine wichtige Quelle für *Kooperation und Kontakt* mit anderen sowie *Aktivität und Kompetenzentwicklung* ist. Damit ist Arbeit eine wichtige Ressource für die Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung von Menschen.

Fasst man die zahlreichen Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte zusammen, ist es nicht wünschenswert, wenn Menschen keinerlei Erwerbstätigkeit nachgehen. Oder zugespitzt: Eine reine Freizeitgesellschaft sollte auch auf Dauer eine Utopie bleiben.

Warum?

Aus meiner Sicht zeigt die aktuelle Diskussion um ein bedingungsloses Bürgergeld, wie sie auch in der BRD geführt wird, in die falsche Richtung. Nach meiner Meinung ist es notwendig, dass möglichst alle Menschen gesellschaftlich anerkannten entgeltlichen Arbeiten nachgehen. Dabei sollte es sich allerdings nicht um einförmige unterfordernde Tätigkeiten handeln. Aus unseren Forschungen ist bekannt, dass auch viele ehrenamtliche Tätigkeiten von ihrem Inhalt her das Potential für die oben skizzierten positiven Effekte aufweisen.

Allerdings weisen sie durch das fehlende Entgelt einen entscheidenden Nachteil auf. Ihnen fehlt die gesellschaftliche Anerkennung, wie sie klassische Erwerbsarbeit besitzt. Zu diskutieren ist deshalb, welches in einem erweiterten Verständnis Arbeiten sind, die vergütet werden sollten und damit in der Zukunft vergleichbare Anerkennung finden.

Beispielsweise ist an die familiäre Betreuung von Kindern oder die eigene Weiterbildung² zu denken, für die - ebenso wie für klassische Erwerbsarbeit - ein gesellschaftlich gefördertes Einkommen notwendig ist. Die Höhe des Entgeltes muss gleichzeitig ausreichend für eine unabhängige Lebensführung sein, was in reichen Ländern, wie der BRD, prinzipiell keine Probleme bereiten sollte. Im Kontrast dazu muss man leider feststellen, dass selbst das Entgelt für regulär Beschäftigte in bestimmten Bereichen zu niedrig ist, um diese Lebensführung zu sichern. Zu denken ist dabei an Tätigkeiten in der Alten- und Krankenpflege, deren Bedeutung für die Gesellschaft in der Zukunft noch zunehmen wird. In dieser Hinsicht sind grundlegende Prozesse des Wertewandels in Bezug auf gesellschaftliche Anerkennung von Arbeit erforderlich.

Die Frage nach der Notwendigkeit von Erwerbsarbeit für (möglichst) alle Mitglieder einer modernen Gesellschaft kann innerhalb des engen textlichen Rahmens dieses Essays nur ansatzweise beantwortet werden. Ich will es dennoch, allerdings für nur eine Facette des komplexen Feldes, versuchen. Erwerbstätigkeit hat nämlich nach fundierten sozialwissenschaftlichen Forschungsergebnissen neben den oben genannten noch einen weiteren positiven Effekt: den der *Zeitstrukturierung*. Sie gliedert unseren Tages-, Wochen-, und Jahresablauf, ja die gesamte Lebensplanung. Wichtig ist eine angemessene Balance zwischen Arbeit und Freizeit (work-life-balance). Dabei kommt es möglicherweise weniger darauf an, welches quantitative Verhältnis von Erwerbsarbeit und Nichtarbeit vorhanden ist. Auf jeden Fall sollte aber mindestens eine Erwerbstätigkeit ausgeführt werden.

Esther Vilar schlägt zum Beispiel 25 Stunden Arbeit pro Woche für alle vor. Das ist sicher ein Ausgangspunkt. Aus meiner Sicht scheinen aber auch geringere wöchentliche Arbeitszeiten möglich, um die oben skizzierten positiven Effekte zu erzielen. Ich kann mir auch wöchentliche Arbeitszeiten von nur 10 Stunden, verteilt auf zwei bis fünf Tage vorstellen. Allerdings müsste noch im Detail untersucht werden, wo eine absolute untere Grenze von Erwerbstätigkeit zu verorten ist.

Mit Blick auf die künftige Arbeitswelt wäre aber auch die Wirkung von anderen Wechselsystemen zwischen Arbeit und Nichtarbeit zu erforschen: Beispielsweise der monatliche (Stichwort: Konjunkturelle Auftragsspitzen), quartalsbezogene (Stichwort:

² Die aktuellen Entwicklungen in der BRD, die Erziehungsgeld und Weiterbildungsprämie betreffen, stellen einen richtigen Ansatz dar. Allerdings verweisen bereits die beiden Begriffe darauf, dass dieses Einkommen nicht dem klassischen Arbeitsentgelt entspricht. Abgesehen davon ist deren Höhe nicht Existenz sichernd.

saisonale Einflüsse auf den Umsatz in Produktion und Verwaltung) oder jahreszeitliche Wechsel (Stichwort: Sabbatical zur Weiterbildung) zwischen Arbeits- und Freizeitphasen.

Neben der Tatsache, dass in begrenztem Umfang überhaupt gearbeitet wird, scheint gleichzeitig auch eine gewisse Regelmäßigkeit notwendig.

Dafür gibt es zunächst eine biopsychologische Begründung: Menschen als bio-psycho-soziale Einheiten sind lebende Organismen. Lebende Organismen retardieren (im Extremfall bis zum physischen Tod), wenn sie keine körperlichen und geistigen Anforderungen bewältigen müssen. Es besteht ein gesundheitliches Risiko für denjenigen, der sich ständig ausruht³.

Aus psychologischer Sicht scheint die Bewältigung von hohen Anforderungen, wie sie die Herausforderungen anspruchsvoller Arbeitsaufgaben darstellen, auch zu positiven Gefühlen zu führen. Nach neusten Forschungsergebnissen tritt das so genannte Flow-Erleben, ein bei der Anforderungsbewältigung auftretendes Glücksgefühl, während der Erwerbstätigkeit häufiger auf, als in der Freizeit. Allerdings können Anforderungen auch nicht ununterbrochen bewältigt werden. Insbesondere bei körperlichen Tätigkeiten verhindern biologisch angelegte Mechanismen, dass pausenlos gearbeitet wird. Für geistige Arbeit gibt es diese Schutzmechanismen nicht. Das führt zum Gesundheitsrisiko für den ständig aktiven Workaholic.

Für höhere biologische Organismen ist offensichtlich ein mehr oder wenig permanenter Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und Erholung, zwischen Mühe und Faulheit überlebenswichtig⁴.

³ So führt beispielsweise die Ruhigstellung eines Armes oder Beines durch einen Unfall auf Dauer zu Muskelschwund. Auch in der kognitiven und Neuropsychologie ist bekannt, dass wenig oder nicht genutzte zentralnervöse Strukturen die Regression mentaler Prozesse zur Folge haben können. Das spiegelt sich in der Aussage „use it or lose it“ wider.

Das neue Lob der Faulheit, welches in der aktuellen Diskussion seitens Erwerbsloser gelegentlich zu hören ist, kann aus der Sicht der Psychologie zum großen Teil als Saure-Trauben-Effekt erklärt werden. So wie vom Fuchs in der Fabel wird Unerreichbares als nicht (mehr) Erstrebenswertes umgedeutet. Damit wird versucht, der eigentlich negativen Situation etwas Positives abzugewinnen. Wir wissen, dass derartige Umdeutungsprozesse in der Regel nicht nachhaltig sind.

⁴ Im Übrigen findet man dieses dynamische duale Wechselprinzip, diesen Antagonismus auch bei vielen anderen biologischen Teilsystemen. Beispielsweise sorgt die Interaktion von Beuger und Strecker - wie die Koordination von Aktivität und Inaktivität insgesamt - bei paarigen Fortbewegungsorganen für ein flüssiges Vorankommen. Es scheint sich um ein sehr universelles System der Stabilisierung resp. des Erreichens von (Fließ-)Gleichgewichten zu handeln. Interessanterweise findet man die mit diesem Dualismus verbundenen Wertvorstellungen nicht nur im westlichen Kulturkreis. Auch in der östlichen Kultur sind derartige Auffassungen in starkem Maße verankert, beispielsweise in dualen Einheit von Yin und Yang..

Schaut man in die etwa zweitausend Jahre alte christliche Schöpfungsgeschichte, so findet man etwa folgenden Satz: „Und am siebten Tag ruhte Gott und Gott sah, dass es gut war“.

Bereits in dieser Formulierung deutlich, was Bestandteil modernen psychologischen Wissens ist: ohne eine Unterbrechung der Arbeit gelingt es nicht, mental und emotional Abstand vom Geschaffenen zu gewinnen. Erst durch diesen Abstand, durch dieses Pausieren wird es möglich, das Erreichte zu reflektieren und Freude über den Erfolg der Tätigkeit zu erleben.

Wie bereits erwähnt, sollte der Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe im Idealfall rhythmisch erfolgen. Menschen unterliegen als biologische Systeme unterschiedlich langen Rhythmen. Beispielsweise sind bei bestimmten Basisprozesse wie Hirnstromaktivitäten oder den Herzschlag Rhythmen im Bereich von Millisekunden oder Sekunden zu beobachten. Bedeutsam für den hier betrachteten Zusammenhang ist vor allem der so genannte Circadianrhythmus, in dem sich die tageszeitabhängige Schwankung biopsychologischer Leistungsfähigkeit widerspiegelt⁵. Eine ähnliche Bedeutung scheint der kulturell überformte Sieben-Tage-Rhythmus zu haben, der die Folge ununterbrochener Werkzeuge vom Wochenende unterscheidet. Mindestens ein arbeitsfreier Tag je Woche ist in vielen Kulturkreisen üblich⁶.

Für einen regelmäßigen rhythmischen Wechsel spricht auch ein Übungs- und Gewöhnungseffekt. Wie in arbeitspsychologischen Untersuchungen gezeigt werden kann, gelingt bei so genannten starren Pausensystemen der kurzzeitige Wechsel von Anspannung in die Entspannung und zurück viel besser, als bei selbst gesteuerten flexiblen Pausensystemen. Vieles spricht dafür, dass sich bei stabilen Wechselrhythmen biopsychologische Reflexe herausbilden, die das Umschalten beschleunigen können⁷.

⁵ Ein Beispiel hierfür ist der im Wesentlichen auf den Tag bezogene Wechsel von „ora et labora“ (bete und arbeite) der Benediktinermönche.

⁶ Interessanterweise sehen auch erfahrene Architekten beim Bau längerer Treppen nach jeweils sieben Stufen eine kleine Plattform vor. So kommt es beim Anstieg auf große Höhen ebenfalls zu einem Wechsel von Anspannung und (relativer) Entspannung.

⁷ Derartige Reflexe machen sich auch körperbetonte Entspannungstechniken zunutze, wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Hierbei wird mit einem induzierten Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen gearbeitet. Das mag auch der Hintergrund für die rhythmischen

Stichwort Flexibilität: In der zukünftigen Arbeitswelt werden befristete kurz dauernde Tätigkeiten auf Abruf deutlich zunehmen. Diese prekären Arbeitsverhältnisse stehen im Widerspruch zu bisher üblichen, die den skizzierten Kriterien entsprechen.

Aus meiner Sicht bieten die im Rahmen des Projektes „The Social Engine“ betrachteten Zeitarbeitsfirmen ein Potential, welches es im Sinne des gesagten zu nutzen gilt. Zeitarbeitsfirmen können wirksam werden als Vermittlungsinstitution zwischen wirtschaftlichen Institutionen, die mit großer Dynamik und Flexibilität agieren müssen und den Arbeitnehmern, für die langfristige Arbeitsverhältnisse mit stabilem Wechsel von Anspannung und Entspannung bedeutsam sind.

Hier gibt es noch viel zu tun, auch im Sinne der oben skizzierten Wechselsysteme zwischen Arbeit und Freizeit. In den nächsten Jahren wird sich zeigen, wie in den beiden Ländern Deutschland und Ungarn und in anderen entwickelten Industrienationen mit dieser neuen Form der Definition von Erwerbsarbeitsverhältnissen umgegangen wird. Gelingt es, die Vorteile dieser Institutionen zum Tragen zu bringen, oder werden in der Zukunft eher die Nachteile überwiegen, wie sie in den Ausführungen der Interviewpartner durchscheinen?

Ein Wort zum Schluss: Auch die im Rahmen des Projektes fortgeschriebene Kooperation zwischen Wissenschaft und Kunst kann in gewisser Hinsicht als eine andere Art der Balance verstanden werden. Auch wenn es mir schwer fällt, dies aus der Perspektive der Künstler der Reinigungsgesellschaft zu beurteilen, für mich als Wissenschaftler ist dieser Kontakt zwischen den „Disziplinen“ immer sehr anregend gewesen. Auf diese Weise ist - ganz im Sinne HEGEL'scher Dialektik - eine neue Qualität von Einsichten entstanden.