

TOBI ROSSWOG

# AFTER WORK

**Radikale Ideen  
für eine Gesellschaft  
jenseits der Arbeit**

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Einleitung</i>	
<i>Arbeit? Nein, danke! Faulsein? Keine Lust!</i>	9
<i>Etappen auf meinem eigenen Weg ins Leben ohne Arbeit</i>	16
<b>WARUM ARBEITEN WIR?</b>	23
Bist Du sicher, dass Du arbeiten willst? ( <b>SICHERHEIT</b> )	24
Der Klimawandel wartet nicht auf Deine Bachelorarbeit. ( <b>ANGST</b> )	25
Arbeit macht abhängig. Fang also gar nicht erst damit an! ( <b>SCHULDEN</b> )	27
<b>WAS MACHT ARBEIT MIT UNS?</b>	29
Arbeit kann Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung Schaden zufügen. ( <b>GESUNDHEIT</b> )	30
Von innen sieht das Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter. ( <b>KONKURRENZ</b> )	32
Du hast nichts geleistet und nichts verdient. ( <b>LEISTUNG</b> )	34
Arbeit macht unverantwortlich und unmenschlich. ( <b>GEHORSAM</b> )	38
Die Kontrolleurin in unseren Köpfen ( <b>KONTROLLE</b> )	41
Unglücklich sind die Sklav*innen, die alles in die Zukunft verlagern. ( <b>GLÜCK</b> )	42
Arbeit macht das Wichtige unsichtbar ( <b>CARE</b> )	44
Es ist nicht der Montag der nervt, sondern Deine Arbeit! ( <b>ZEIT</b> )	47
<b>WAS MACHT ARBEIT MIT DER WELT?</b>	55
Auf einem toten Planeten gibt es keine Arbeitsplätze. ( <b>UMWELT</b> )	56
Zwischen Überleben und Überproduktion ( <b>ÜBERPRODUKTION</b> )	62
<i>Kleines Intermezzo: Bullshit-Jobs</i>	66

<b>PRAKTISCHE WERKZEUGE FÜR EINE POST-WORK-GESELLSCHAFT</b>	71
12 Schritte in ein arbeitsfreieres Leben	72
Suffizienz <b>Was brauche ich eigentlich wirklich?</b>	79
Sharing <b>Vorhandenes sinnvoll nutzen</b>	83
Subsistenz <b>»Do it yourself« und »Do it together«</b>	85
Alternativen zur materiellen Existenzsicherung	88
Fünf Schritte in eine arbeitsfreiere Gesellschaft	93
<b>FACETTEN EINES ARBEITSFREIEREN LEBENS</b>	95
Verkürze Deine Arbeitszeit <b>Tandemploy</b>	96
Das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft ausweiten <b>oya</b>	98
Hälfte Akten, Hälfte Acker <b>Stadt, Land, Flow</b>	100
Tätigkeit von Existenz entkoppeln <b>MeinGrundeinkommen</b>	102
Arbeiten im Kollektiv <b>Konzeptwerk Neue Ökonomie</b>	104
Mein Geld, Dein Geld? <b>Gemeinsame Ökonomie</b>	106
In einer Kommune leben und organisieren <b>Stadtkommune Villa Locomuna</b>	108
Karriereverweigerung <b>Haus Bartleby</b>	110
Produktion ohne Wachstum und im Konsens <b>Premium Cola</b>	112
Ganz oder gar nicht? <b>Mögliche Kritik an den Alternativen</b>	114
<b>AUSBLICK</b>	
Eine Utopie jenseits der Arbeit	116
<b>EXTRAS</b>	
Eine kurze Geschichte des Arbeitsfetischs	121
Fragen und Einwände, die mir auf meinem Weg häufig begegnen	126
Zum Weiterlesen, Hören, Sehen	132
Danksagung	136
Anmerkungen	137

# WAS MACHT ARBEIT MIT UNS?

Das Problem an Arbeit ist aber nicht nur, dass wir sie oft eigentlich gar nicht bräuchten. Viel schlimmer ist, dass uns Arbeit auf psychischer und physischer Ebene krank macht. Wir schuften uns richtiggehend kaputt. Diese Tätigkeiten, in denen wir einen Großteil unseres Lebens fremdbestimmt verbringen, verändern außerdem unser Denken, Fühlen und vor allem Handeln. Und das nicht nur auf gesamtgesellschaftlicher Ebene, sondern auch auf ganz individueller. Sie ändert die Art, in der wir mit unseren Mitmenschen agieren, und beeinflusst massiv unser Selbstbild. Arbeit lässt uns blind werden für das, was wirklich wichtig ist. Kann uns so ein Leben wirklich glücklich machen?

# Arbeit kann Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung Schaden zufügen

(GESUNDHEIT)

Jede\*r kennt die Situation, in die ich damals in der Schule regelmäßig geraten bin: Am Tag vor den Prüfungen war es mir kaum möglich, zu schlafen. Ich hatte Albträume oder konnte schlicht nicht einschlafen, sodass ich die halbe Nacht grübelnd wach lag und mir immer wieder gebetsmühlenartig die richtigen Antworten auf kommende Fragen vorsagte. Es war kaum an Entspannung zu denken. Mein Herz klopfte kurz vor dem Erblicken des Aufgabenblattes stark. Und genauso, wenn ich es dann einige Zeit später korrigiert zurückbekam – bis dann endlich die erlösende Note zu entdecken war. Hätte ich so weitergemacht, hätte ich die vielen schlaflosen Nächte und Angstzustände vielleicht gar nicht bis jetzt überlebt. Auch im Arbeitsleben sind wir vor diesen Situationen nicht gefeit.

Arbeit macht krank. Die WHO zählt beruflichen Stress mittlerweile zu den »größten Gefahren des 21. Jahrhunderts«<sup>22</sup>. Der Medizin-Nobelpreisträger Thomas Südhof unterstreicht: »Wir sind nie mehr unerreichbar, nie außer Dienst. Per Mail stehen wir quasi minütlich im Kontakt zu unserer Arbeit. Das kann auf Dauer nicht gut sein«<sup>23</sup>. Rund um die Uhr erreichbar zu sein, führt laut einer Studie der Erasmus-Uni Rotterdam zu Burn-out bei vielen Arbeitgeber\*innen.<sup>24</sup> In Studien wie den »Global Benefits Attitudes« gibt ein Drittel der Befragten an, von großem Druck und Stress belastet zu sein.<sup>25</sup> Laut der Studie führt das zu mehr Disengagement (Teilnahmslosigkeit), innerer Kündigung (mangelnde Arbeitsmotivation und Minimierung des Arbeitseinsatzes) und größeren Ausfällen. Gemäß des DAK-»Psychoreports« haben Krankenschreibungen wegen psychischer Beschwerden ein neues Rekordniveau erreicht.<sup>26</sup> Demnach sei jede vierte Person im Laufe des Lebens einmal psychisch erkrankt. Das liegt auch an dem hohen Geräuschpegel, der besonders in der Käfighaltung namens Großraumbüro bei bis zu 70 Dezibel steht – vergleichbar mit einem Rasenmäher.<sup>27</sup> Das führt bei

rund 90 Prozent der Arbeitnehmer\*innen zu körperlichen und psychischen Problemen. »Bluthochdruck, kognitiver Verschleiß und Rückenleiden sind die Staublunge der modernen Arbeitswelt«<sup>28</sup> fasst es der Arbeitsphilosoph Patrick Spät treffend zusammen.

Arbeit kann auch tödlich sein. Kennst Du den japanischen Begriff »karōshi«? Übersetzt bedeutet er »Tod durch Überarbeiten« und steht in Japan für Tod durch arbeitsbedingten Stress. Dabei handelt es sich um einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wir müssen wohl schmerzlich eingestehen, dass sich Zu-Tode-Arbeiten die einzige gesellschaftlich akzeptierte Form des Selbstmords ist. Nach Zahlen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) sterben weltweit jährlich 2,3 Millionen Menschen bei der Arbeit, täglich werden fast eine Million Arbeiter\*innen verletzt.<sup>29</sup> Aufgrund dieser Ergebnisse reagieren die Unternehmen inzwischen. Beispielsweise gibt es beim Autohersteller Daimler für die Mitarbeiter\*innen ein Recht auf Unerreichbarkeit. Warum? Natürlich, weil es die Produktivität steigert.

Wie gut, dass es das Konzept der Work-Life-Balance gibt, das uns einen Ausweg zur Regeneration bereithält. Dieser Ausweg ist allerdings trügerisch: Die dahinterstehende Logik ist, dass Du Dich in Deiner Freizeit nur fit genug halten musst, um Dich diesen unzumutbaren Arbeitsumständen weiter aussetzen zu können. Wie so oft wird dabei versucht, an Symptomen herumzufeilen, ohne die Ursachen wirklich zu verändern. So gehst Du nach dem harten Arbeitstag ins Fitnessstudio oder den Yoga-Kurs, um am nächsten Tag genauso weiterzumachen. Ab und zu brauchen wir dann noch unser Spa-Wochenende, um uns runterzubringen, sowie einen möglichst perfekten (teuren) Urlaub, um unsere Kräfte wieder zu sammeln, die wir dann im Laufe des Jahres wieder an die Arbeit abgeben können. Anders geht es heutzutage nicht mehr. Allerdings erlebte Friedrich Nietzsche, und damit ausgerechnet jemand, der als Philosoph doch Zeit zum Nachdenken brauchte, das bereits vor rund anderthalb Jahrhunderten so:

»Die Arbeit bekommt immer mehr alles gute Gewissen auf ihre Seite: der Hang zur Freude nennt sich bereits >Bedürfnis der Erholung< und fängt an, sich vor sich selber zu schämen. >Man ist es seiner Gesundheit schuldig< – so redet man, wenn man auf

einer Landpartie ertappt wird. Ja es könnte bald so weit kommen, daß man einem Hange zur *vita contemplativa* (das heißt zum Spaziergehen mit Gedanken und Freunden) nicht ohne Selbstverachtung und schlechtes Gewissen nachgäbe.«<sup>30</sup>

Wir sind als Individuum ununterbrochen mit unserer persönlichen Optimierung beschäftigt – immer im Auftrag der Arbeit. Wirklich sinnvolle Aktivitäten bleiben da auf der Strecke. Gesundheit als Ware anzusehen, die ich durch das verdiente Geld einkaufen kann, reproduziert den Teufelskreis weiter. In Form teuer bezahlter Vitaminpräparate, Detoxmittel, Fitnessstudiosbesuche oder Erholungsurlauben versucht mensch, den großen Stress zu kompensieren. Doch das eigentliche Problem liegt auf der Hand: Weil Menschen zur Arbeit gehen, haben sie weniger Zeit, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und müssen dafür später teuer bezahlen – manchmal sogar mit ihrem Leben.

*Die beste Work-Life-Balance ist die, die nicht stattfinden muss.* Es ist das Paradox unserer Zeit: Einige arbeiten sich zum Burn-out oder schufteten sich zu Tode, während andere als arbeitslos stigmatisiert werden und nicht mehr Teil der Gesellschaft sein dürfen.

## Von innen sieht das Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter.

(KONKURRENZ)

**J**a, es gibt ihn noch – den Arbeiterkampf. Das Ziel ist allerdings ein anderes geworden: Inzwischen bekämpfen die Arbeiter\*innen sich gegenseitig. Es ist längst nicht mehr der Blick nach oben mit der Frage, ob vielleicht die Manager\*innen zu viel Kohle verdienen. Heute wird der (Konkurrenz-)Kampf vertikal ausgetragen. Der Gegner ist ganz einfach gefunden: die anderen Studierenden, Kolleg\*innen, andere Arbeiter\*innen, egal ob in Asien oder der nächsten Kleinstadt. »Und wenn sich die Frage stellt, wer beim nächsten Schub betriebswirtschaftlicher Rationalisierung über die Klinge springen muß, werden auch die Nachbarabteilung und der unmittelbare Kollege zum Feind.«<sup>31</sup>

Zusätzlich müssen wir uns im dauerhaften Wettbewerb gegen andere Unternehmen durchsetzen, um damit nicht die eigene Existenz zu gefährden. Im Kampf um die letzten Arbeitsplätze auf dem freien Markt gleicht die Situation immer mehr einer Reise nach Jerusalem: Es gibt in jeder Runde weniger Stühle, auf die sich bequem zu setzen möglich wäre. Und aussortiert werden die Menschen, die in der großen Lebenslotterie eine Niete gezogen haben.

Das führt zu einer Gesellschaft in struktureller Gewalt. Wenn ich den Job bekommen habe, bedeutet das logischerweise, dass andere ihn nicht bekommen. Das Märchen vom Tellerwäscher zur Millionärin können wir noch so oft wiederholen, wahrer wird es davon nicht. Im Grunde ist es wie beim Lottospielen: Jede\*r könnte Millionär\*in werden, aber eben leider nicht alle. Metaphorisch kann mensch dabei von einer Paternoster-Gesellschaft sprechen: Wenn ich gesellschaftlich erfolgreich bin und aufsteige, dann gibt es notwendigerweise eine andere Person, die nach unten fahren muss. Anders geht es nicht. Bertolt Brecht konnte das wunderbarerweise in einem Vierzeiler auf den Punkt bringen:

---

*Reicher Mann und armer Mann  
Standen da und sah'n sich an.  
Und der Arme sagte bleich:  
»Wär ich nicht arm, wärst du nicht reich«<sup>32</sup>*

---

Der Unterschied zwischen unserer Arbeitsgesellschaft und einem Paternoster ist allerdings, dass pro Aufstieg nicht ein Abstieg erfolgt, sondern sehr, sehr viele Kabinen nach unten fahren. Und jene, die nach oben fahren, fahren dafür sehr, sehr hoch ...



## Du hast nichts geleistet und nichts verdient.

(LEISTUNG)

**L**eistung ist ein verinnerlichtes Konstrukt, weil wir stark dahingehend sozialisiert wurden. Wenn wir etwas nehmen, glauben wir, etwas Gleichwertiges geben zu müssen. Umgekehrt erwarten wir für jedes Geben etwas Gleichwertiges zurück. Dahinter steckt die Geldlogik, welche jeder Sache einen Tauschwert beimisst. Die Ökonomisierung unserer sozialen Interaktionen ist am Höhepunkt angelangt: Eine Gesellschaft fern des Prinzips von Leistung und Gegenleistung scheint kaum vorstellbar. Wer kennt das nicht: Wir bringen den Müll raus, und in der nächsten Woche erwarten wir, dass es die andere Person tut – und übersehen, dass diese doch gestern den Geschirrspüler ausgeräumt hat. Und es wahrscheinlich heute von uns erwartet. Wir führen unsichtbare Beziehungskonten, in denen wir unsere Tätigkeiten mit denen der anderen aufwiegen. Und erst, wenn wir ein Äquivalent erkennen können, wenn es ausgeglichen ist, sind wir zufrieden.

Selbst an Festen wie Weihnachten merken wir, dass Menschen nicht mehr wirklich schenken und teilen. Theodor W. Adorno kritisierte bereits 1951 die gesellschaftliche Entwicklung des Schenkens:

» [...] Schenken ist auf eine soziale Funktion heruntergekommen, die man mit widerwilliger Vernunft, unter sorgfältiger Innehaltung des ausgesetzten Budgets, skeptischer Abschätzung des anderen und mit möglichst geringer Anstrengung ausführt.«<sup>33</sup>

Die Arbeit verfestigt die Tauschlogik: Wir denken, dass wir etwas verdient hätten, weil wir etwas dafür geleistet haben. Wenn ich zehn Euro die Stunde bekomme, habe ich mir das T-Shirt für zehn Euro als Belohnung verdient, schließlich habe ich dafür hart gearbeitet. Zynisch wird dieser Satz, wenn wir uns ins Bewusstsein rufen, was die BWL-Professorin Evi Hartmann in ihrem Buch »Wie viele Sklaven halten Sie?<sup>34</sup>« schreibt: Sie spricht dort von unserem Slavery Footprint und errechnet,

dass wir durch unseren Konsum durchschnittlich indirekt 60 Sklav\*innen halten; nicht hier lokal, sondern weit von uns weg. Und genau da will ich einen radikalen Gedanken einbringen: Wir haben rein gar nichts verdient! Alles ist ein Geschenk! Warum? Weil es in diesem System allein schon ein riesiges Glück war, dass wir rein zufällig beispielsweise in Deutschland in eine Umgebung hineingeboren wurden, die uns die Möglichkeit gab, strukturell bevorzugt zu sein. Damit einher ging dann der potenzielle Zugang zu Bildung und vielen anderen Privilegien, womit wir uns erst gegen andere durchsetzen konnten.

Erinnern wir uns an die acht Männer, die 2017 genauso viel verdient haben wie die ärmere Hälfte der gesamten Weltbevölkerung. Wir könnten argumentieren »Diese acht Männer leisten schlicht genauso so viel wie die gut 3,5 Milliarden Menschen auf der anderen Seite.« Dass das nicht die Wahrheit sein kann, liegt auf der Hand. Diese acht Männer leben mithilfe struktureller Ungerechtigkeiten auf Kosten anderer und können auch erst durch ihre Privilegien in unserer kapitalistischen Gesellschaft diese Möglichkeit bekommen.

Wenn wir also konsequent von »Verdienst« sprechen, müssten wir auch höchst spirituell und damit eigentlich zutiefst zynisch davon ausgehen, dass wir auch verdient haben, in eine Situation geboren zu sein, die uns diesen Weg erst ermöglicht. Wir hätten auch zufällig 7.500 Kilometer östlich oder südlich und damit höchstwahrscheinlich in den Ländern des globalen Südens geboren werden können. Dort hätten wir aller Wahrscheinlichkeit nach nicht so gute Voraussetzungen gehabt, weil wir nicht von den postkolonialen Strukturen profitiert hätten, sondern in den meisten Fällen darunter gelitten hätten und ausgebeutet worden wären. Wir hätten auch die Näherin in Bangladesch oder das Kind aus der Elfenbeinküste sein können, die für uns das T-Shirt, den Kakao oder andere Konsumgüter unter miserablen ausbeuterischen Bedingungen herstellen. Der Soziologe Jean Ziegler bringt das auf den Punkt, indem er klar sagt: »Das einzige, was uns von den Opfern dieser Welt trennt, ist der Zufall der Geburt.«<sup>35</sup>

Der Philosoph Gerald Allan Cohen bringt in einem Gedankenexperiment eine hoch spannende Perspektive auf Freiheit und Kapitalismus ein: Stell Dir eine Welt vor, in der rein zufällig Gutscheine verteilt werden. Auf diesen stehen Rechte geschrieben, wie beispielsweise das

Recht auf Nahrung, das Recht auf ein Dach über dem Kopf, das Recht, von A nach B zu kommen, und vieles mehr.<sup>36</sup> Wenn Du etwas tust, wofür Du keinen Gutschein bekommen hast, ist das illegal und Du kommst vor Gericht. Was ist Geld anderes als diese Gutscheine? Der Journalist Raj Patel schreibt: »Ohne Geld steht Ihnen in einer Marktgesellschaft keine einzige Tür offen; es steht Ihnen nur frei, wenig zu besitzen und jung zu sterben. Kurz: Im Kapitalismus ist Geld gleichbedeutend mit dem Recht auf Rechte.«<sup>37</sup> Damit macht das Gesetz und die Gerechtigkeit vor Gericht einen klaren Unterschied zwischen Arm und Reich. Denn der Reiche wird sicherlich nicht auf die Idee kommen, unter einer Brücke zu schlafen, wo es eigentlich nicht erlaubt ist.



### SCHLEIER DES NICHTWISSENS<sup>38</sup>

Ein Gedankenexperiment des Philosophen John Rawls lädt zur Selbstreflexion ein: Stell Dir vor, Du kannst mit anderen Menschen gemeinsam festlegen, wie eine gerechte Gesellschaft aussieht. Welche Güter werden wie geteilt? Wie wird sich organisiert? Wer hat welche Rechte? Damit die Antworten nicht parteiisch sind und kein Mensch sich selbst bevorzugen und damit andere benachteiligen kann, wird jedem ein Schleier des Nichtwissens umgebunden. Hinter diesem Schleier weißt Du nicht, in welcher Situation Du Dich in der Gesellschaft befindest. Du weißt nicht, ob Du Frau oder Mann, jung oder alt, wohlhabend oder mittellos bist, ob Du auf dem Land oder in der Stadt lebst, aus Deutschland oder Bangladesch kommst. Du machst mit anderen die Spielregeln, ohne zu wissen, auf welchem Feld Du spielen wirst. Probier's mal aus und überlege Dir, ob Menschen aus dem globalen Norden sich tatsächlich jederzeit auf Kosten von Näher\*innen in Bangladesch ein Zehn-Euro-T-Shirt verdient haben.

Als 2015 viele Geflüchtete in München am Hauptbahnhof ankamen, organisierten Aktivist\*innen dort sogenannte SoKüs – Solidarische Küchen, in denen Menschen direkt anfangen, warme Mahlzeiten zu

zaubern, um wenigstens eine Grundversorgung an Essen zu gewährleisten. Neben ganz viel bestärkenden Worten höre ich noch heute in meinen Ohren – wie so oft während solcher solidarischer Aktionen – die Worte von vorbeigehenden Menschen, denen nichts Besseres einfiel als zu meckern, dass wir doch lieber arbeiten gehen sollten. Hilfsbereite und aktive Menschen, die sich direkt engagieren, werden als leistungsverweigernde Hippies verunglimpft, während Manager\*innen von Rüstungskonzernen unter anderem dafür verantwortlich sind, dass sich Geflüchtete erst auf den lebensgefährlichen Weg begeben müssen. Da Manager\*innen gleichzeitig jedoch auch Arbeitsplätze schaffen und brav ihre Steuern zahlen, gelten diese als gute und erfolgreiche Bürger\*innen. In der deutschen Rüstungsindustrie existieren 135.700 direkte Beschäftigungsverhältnisse. Deutschland ist auf Platz drei beim Rüstungsexport. Das bringt natürlich Arbeitsplätze nach Deutschland – und Waffen in die Welt. Ganz besonders in die Türkei als größte Abnehmerin, welche dann mit deutschen Waffen die Grenzen für Geflüchtete dicht macht. Was für eine ekelhafte Glanzleistung.

Leistung und Erfolg hängen unmittelbar zusammen. Bei Interviews werde ich immer wieder gefragt: Würdest Du sagen, dass Du erfolgreich bist? Da in unserer Gesellschaft vor allem das Vermehren des Geldes durch Arbeit als erfolgreich gewertet wird und ich dieser Logik nicht folge, ist die Frage, ob ich mich nun auch als erfolgreich bezeichnen würde, klar mit Nein zu beantworten. Für mich ist diese Kategorie tatsächlich unbegreiflich. Im Film »Fetisch Karl Marx« wird in der Anfangsszene der französische Präsident Emanuel Macron gefragt: »Sie sind ein Präsident der Reichen, nicht wahr?« Seine Antwort: »Es gibt Frauen und Männer, die durch Talent erfolgreich werden. Wir sollten jeden von ihnen feiern.«<sup>39</sup>

Unsere Gesellschaft ist beherrscht durch das Narrativ, dass reich zu sein ein Nachweis für Kompetenz ist. Auf der anderen Seite wird Armut per se als Inkompetenz verstanden. Dass das Verhältnis zwischen Arm und Reich allerdings eher dem Zufall geschuldet ist, zeigten Wissenschaftler aus Italien. Zwei Physiker und ein Ökonom belegten mithilfe eines Simulationsmodells unter dem Titel »Talent vs. Luck«, dass nicht Kompetenz, sondern vor allem Glück der entscheidende Faktor für Erfolg ist. Die Wissenschaftler beobachteten dabei einen eklatanten

Widerspruch: Während Intelligenz und Talent in der Gesellschaft normal verteilt sind, ist Reichtum nach dem Paretoprinzip verteilt, was bedeutet, dass es viele Arme, aber nur wenige Reiche gibt. Das dieser Differenz zugrunde liegende Prinzip nennen die Wissenschaftler Zufall.<sup>40</sup>

## **Arbeit macht unverantwortlich und unmenschlich.**

(GEHORSAM)

Es ist Karfreitag, als ich eine Fahrscheinkontrolle beobachte. Das Kontrollpersonal wird ruppig, als sie meinen, zwei Personen beim »Schwarzfahren« erwischt zu haben. Zu fünft stehen die Uniformierten bedrohlich um die zwei Personen herum und fordern den Ausweis, weil ansonsten sofort die Polizei gerufen werden müsse. Die Aggression in der Luft löst Stress aus – auf beiden Seiten. Als ich mich dem Ort des Geschehens nähere, um die zwei Kontrollierten zu fragen, ob alles okay sei und vor allem den anderen damit signalisieren möchte, dass ich mich mit den Beschuldigten solidarisiere, werde ich mit den Worten »Das geht Sie nichts an« weggedrängt. Als etwas später geklärt ist, dass sie doch Tickets hatten, frage ich die DB-Beamt\*innen, warum sie so mit den Personen umgegangen sind. Daraufhin die Antwort: »Wir machen nur unsere Arbeit.« Das tut mir leid und ich frage sie nach dem Wie, woraufhin sie mich ironisch fragten: »Sind Sie unser Chef? Wir machen nur unsere Arbeit und Sie machen Ihre Arbeit – ganz einfach«.

Es ist erschreckend, wie durch die Abhängigkeit von Arbeit gepaart mit der Macht einer Uniform sowie den vorausseilenden Gehorsam und der dabei verloren gegangenen Empathie solche Situationen geschehen. Mir ist bewusst, dass sich Fahrscheinkontrolleur\*innen und viele weitere Arbeitnehmer\*innen in einem schier unüberwindbaren Sachzwang befinden. Aber die Aussage »Wir machen nur unsere Arbeit« oder »Ich habe nur die Befehle ausgeführt« ist eine zutiefst unheimliche – und leider überhaupt nicht selten. Auf die Spitze getrieben kam diese Ausrede während der Nürnberger Prozesse gegen die Haupt-

kriegsverbrecher aus dem Zweiten Weltkrieg auf. Diese Worte sind der Anfang von Unmenschlichkeit. Und wenn wir uns an das Milgram-Experiment<sup>41</sup> erinnern, bei dem ganz normale Leute in neutralen Labor-situationen anderen Menschen Stromschläge versetzen, nur weil eine Autoritätsperson sie damit beauftragt, ist die grausame Gehorsamsbereitschaft nicht nur in Ausnahmesituationen zu beobachten.

Sobald ich arbeite, verschmelze ich mit einer Funktion und bin nur noch der Arbeitgeberin verpflichtet; mein eigenes Gewissen lasse ich am Kleiderbügel hängen. Damit ist Gleichgültigkeit verbunden: Hauptsache, ich schaffe es, mein Leben zu finanzieren. Der Stempel »Ich arbeite, ...« entbindet mich nicht von jeglicher Verantwortung. »Ich arbeite« schafft einen Freiraum, der beinahe alles gesellschaftlich akzeptabel macht – und sei es, Waffen zu produzieren oder Atomkraftwerke zu konstruieren.

Doch endet die eigene Verantwortung wirklich da, wo die Arbeit beginnt? Entkoppelt das Erhalten eines Gehalts etwa von dem moralischen Gehalt der Taten? Im Grundgesetz steht klar, dass es auch in der Arbeit eine Pflicht zum Ungehorsam gibt, wenn beispielsweise Menschenrechte verletzt werden.

Die Situation am Arbeitsplatz und der Ruf nach immer mehr Arbeit gleicht dem Stockholm-Syndrom, wie Patrick Spät trefflich verglich: Die Kidnapper sind heute unsere Chefs, mit denen wir kuscheln, um nicht wegrationalisiert zu werden. Wir haben nichts Besseres zu tun, als ihnen zu gehorchen, die Arbeit als solche stellen wir dabei nicht infrage. So geschieht es, dass laut einer »Engagement«-Gallup-Umfrage 15 Prozent der befragten Mitarbeiter\*innen innerlich bereits gekündigt haben, und 85 Prozent aller Deutschen nur Dienst nach Vorschrift machen.<sup>42</sup> In einem Interview resümiert der Autor Volker Kitz aus seinem Buch »Arbeit wurde nicht erfunden, um uns glücklich zu machen«, dass Dienst nach Vorschrift keinen guten Ruf habe, und fragt daraufhin »Aber was sollen die Menschen denn machen? Dienst gegen Vorschrift?«<sup>43</sup>. Ich frage mich: Ja, warum eigentlich nicht? Warum handeln Polizist\*innen, die Geflüchtete in den Tod schicken sollen, nicht gegen Vorschrift? Warum handeln Soldat\*innen, die Menschen töten sollen, nicht gegen Vorschrift? Wenn mehr Menschen gegen die Vorschriften verstoßen würden, wäre vielen geholfen.

Wir können unser Leben auf verschiedene Weise finanzieren und durch unseren Beruf etwas verdienen – so die allgemeine Erzählung: Als Soldat\*in, Ingenieur\*in, Polizist\*in, Jurist\*in, Waffenproduzent\*in, Bäcker\*in oder auch AfD-Politiker\*in. Nur wenig wird als moralisch verwerflich angesehen. Im Gegenzug zur Soldat\*in sind Ingenieur\*innen vermutlich angesehen, weil dieser Beruf Fortschritt schafft und nicht als mörderisch verstanden wird. Bei der Soldat\*in können wir den tödlichen Zusammenhang direkt sehen. Bei einer Ingenieurin ist das nicht ganz so sichtbar. Wenn sie nicht gerade Waffen konstruiert, die Menschen ermöglichen, andere zu töten, würden wir im Gros vermutlich moralisch damit in kein Dilemma kommen. Allerdings ist die Frage zu stellen: Woher kommen beispielsweise die Rohstoffe, die zur Konstruktion von Handys, Laptops oder Autos gebraucht werden? Die seltene Erde Coltan etwa, die essenziell beim Bau von Handys ist, kommt überwiegend aus dem Kongo, wo unter anderem Kinder in den Mienen danach suchen müssen und dabei auch sterben. Mit dem Bau von Handys bringen wir also »nur« indirekt Menschen um.

Bertolt Brecht schrieb einst: »Es gibt viele Arten zu töten. Man kann einem ein Messer in den Bauch stechen, einem das Brot entziehen, einen von einer Krankheit nicht heilen, einen in eine schlechte Wohnung stecken, einen durch Arbeit zu Tode schinden, einen zum Suizid treiben, einen in den Krieg führen usw. Nur wenig davon ist in unserem Staat verboten.«<sup>44</sup> Daran angelehnt könnten wir heute sagen: Es gibt viele Arten, durch Arbeit zu töten. Müssten Menschen nicht um ihren Job fürchten, sondern könnten nach eigenem Gewissen tätig werden, und wären Produktionsverhältnisse nicht auf der Not anderer Menschen aufgebaut, sondern demokratisch gestaltet, könnten alle gut leben. Das Problem unserer heutigen Zeit ist nicht der zivile Ungehorsam, sondern der vorausseilende Gehorsam.

# PRAKTISCHE WERKZEUGE FÜR EINE POST-WORK-GESELLSCHAFT

Nach diesem Blick auf die Unsinnigkeit des Arbeitssystems will ich mit Dir nun ganz praktisch einige Lösungsansätze erkunden. Denn: Theorie ohne Praxis ist nie sinnvoll, weil wir erst durch die Praxis Herausforderungen erkennen, die wir als wichtigen Impuls für die weitere Theoriebildung und besonders der Gestaltung von Gesellschaft brauchen.

Friederike Habermann weist darauf explizit hin, dass es nun an der Zeit ist, einfach mal anzufangen: »Wie eine [von der Tauschlogik und damit dem Arbeitsfetisch abgewendete] Gesellschaft im Detail aussehen kann, können wir in unserem heutigen Sein gar nicht wissen. Tausch, Wettbewerb und Sich-durchsetzen-Müssen haben uns geformt. Wir brauchen neue Erfahrungen, in denen wir uns verändern und so neue Erkenntnisse erlangen können. Insofern ist nicht nur realistisch, was im Augenblick durchführbar erscheint: Die Welt formt uns, und wir formen die Welt.«<sup>79</sup>



## 12 Schritte in ein arbeitsfreieres Leben

**H**eute versuchen wir, alle Probleme, die durch Arbeit entstanden sind, durch anderes Arbeiten zu lösen. Bei solchen Versuchen erinnere ich mich immer wieder gerne an Albert Einstein, der darauf hinwies, dass wir Probleme nicht mit derselben Denkweise lösen können, aus der sie entstanden sind. Auf die Frage »Was kann ich schon tun, ich bin doch eh nur eine Person und alleine?« hat der Kapitalismus eine scheinbar simple Antwort: »Konsumiere! Wenn Du bio und faire Produkte einkaufst, werden die Herausforderungen unserer Zeit von ganz alleine weggezaubert.« Das kann nicht funktionieren. Ich möchte Dich stattdessen einladen, Dich als proaktive Wandelgestalter\*in zu begreifen.

Leider gibt es den einen Leitfaden zur proaktiven Wandelgestalter\*in nicht. Auch, wenn der immer wieder gefordert wird und verständlicherweise gewünscht ist. Im Grunde ist das Ganze ein Prozess der Selbstermächtigung, der von jeder Person selbst durchlebt werden muss. Natürlich nicht alleine. Machen wir gemeinsam den Mund auf, sprechen wir über Geld, stellen wir Fragen, reduzieren wir einerseits quantitativ die Arbeit und verwandeln den Rest andererseits so, dass er »spielerisch« wird.<sup>80</sup> Diesen Weg können wir nur in Kooperation gehen, nicht in Konkurrenz.

Diese 12 Schritte bieten Dir dabei erste Ideen:

### 1. Informieren – Der Blick über Deinen Tellerrand hinaus

Mit dem Lesen dieses Buches hast Du bereits einen ersten Schritt getan. Schau für weitere Informationen hinten in dieses Buch, durchforste Blogs, geh auf Infoveranstaltungen. Sei neugierig, offen und nimm Dir die Zeit, neue Themen zu erforschen. Was interessiert Dich besonders beim Thema Arbeit, was nimmst Du in Deinem eigenen Arbeitsleben wahr?

## **Reflektieren – Zeit für Deinen inneren Spiegel 2.**

Was hat die neue Information mit Dir gemacht? Wie hast Du bisher gelebt, und möchtest Du so weitermachen? Was kannst Du in Deinem Alltag verändern? Wann stehst Du wirklich am liebsten auf? Welche Lebensmittel tun Dir gut? Was willst Du öfter machen?

Wer bist Du? Was machst Du? Für wen machst Du es? Was braucht und wünscht sich diese Person? Wie verändert sie das, was Du tust? Was sind Deine Bedürfnisse? Was kannst Du? Was macht Dir Freude? Was würdest Du tun, wenn Geld keine Rolle spielt?

## **Minimieren – Loslassen und Platz schaffen 3.**

Nachdem Du reflektiert hast, kannst Du Dich entscheiden, von welchen alten Glaubenssätzen Du Dich verabschieden willst. Was ist mit Neid, Konkurrenzdenken, Selbsthass?

Mit der inneren Entrümpelung geht es im Äußeren weiter. Sieh Dich um. Was in Deiner Wohnung brauchst Du wirklich? Was kannst Du verschenken oder teilen? Finde den nächstgelegenen Umsonstladen, um alles, was Du nicht mehr brauchst, zu verschenken. Wenn Dein Wohnort einen Leihladen oder eine offene Werkstatt hat, kannst Du Dir das nötige Werkzeug dort ausleihen. Geh bewusst und achtsam beide Wege des inneren und äußeren Wandels, denn das eine kann ohne das andere nicht.

## **Kommunizieren – Eine Brücke von innen nach außen 4.**

Zeig Deine Gefühle. Bilde Lesekreise, Diskussionsgruppen, in denen Du mit Vertrauten Deine Gedanken diskutierst und reflektierst, was das emotional mit Dir macht. Frag Deine Kolleg\*innen und Freund\*innen, wie es ihnen geht. Bring Deinen Nachbar\*innen ein Stück Kuchen. Teile Deine Erfahrung des Minimierens. Trau Dich, Fragen zu stellen. Wann hast Du das letzte Mal wirklich empathisch zugehört?

## **Kreieren – Deine Umgebung und Deinen Alltag gestalten 5.**

Besuche ein Repaircafé, um das zu erhalten, was Dir wichtig ist. Veranstalte ein Skillsharing, um Deine Fähigkeiten zu teilen und von anderen zu lernen. Mach eine Kleiderschenkparty, bau eine Give Box oder einen offenen Bücherschrank für Dein Haus, Deine Straße oder Deine

Arbeitsstelle. Bilde eine Nutzungsgemeinschaft für Werkzeug, Fahrradanhänger und anderes. Trete für neue Commons ein: für freien Nahverkehr oder die Wissensallmende. Engagier Dich in einer Offenen Werkstatt, initiiere eine Solidarische Landwirtschaft oder was immer sonst Dich reizt. Lass keinen Wohnraum leer oder unternutzt, nur weil er Dein Eigentum ist. Wohne mit Menschen, die Du magst. Verteile Seedbombs. Übernimm Care-Tätigkeiten.

## **6. Pausieren – Zeit für Faulheit und Müßiggang**

Tu einfach mal nichts. Entspanne und verarbeite all die neuen Eindrücke. Ruhe ist gesund und lässt Deinem Gehirn die Zeit, kreativ und fantasievoll zu werden. Wann warst Du das letzte Mal im Wald? Wann hast Du Dir das letzte Mal Zeit genommen und warst mit Dir alleine, um Stille zu erfahren? Dich eine Minute am Tag alleine hinzusetzen und einfach nur bewusst zu atmen, kann viel mit Dir machen. Diese Unterbrechungen haben eine immense Kraft.

## **7. Integrieren – Neue Selbstverständlichkeiten leben**

Trau Dich, Dich für längere Zeit auf etwas einzulassen. Besuche regelmäßig Veranstaltungen, Vorträge oder Gruppen, in denen Du aufblühen kannst. Integriere Deine Ideen in Deinen Alltag und etabliere neue Gewohnheiten, die Dir gut tun. Das ist nicht immer ganz leicht und fühlt sich komisch an, weil nach der Komfortzone die Lernzone kommt, in der wir Neues erfahren. Bleib zwei Monate dran und es wird sich ganz »normal« anfühlen. Stehe zu dem, was Du machst und was Du für richtig hältst. Habe keine Angst, Dein Leben zu verändern. Du kannst immer Menschen finden, die Dich auf Deinem Weg begleiten. Und denk immer daran: Du lebst Dein Leben und nicht das Leben Deiner Eltern oder von irgendwelchen anderen Personen.

## **8. Boykottieren – Die Kraft, Nein zu sagen**

Was willst Du nicht mehr unterstützen? Hör auf, Dinge zu tun, die Du nicht vertreten kannst. Arbeite weniger. Konsumiere weniger. Leiste weniger. Sei höflich zu Dir selbst – und damit zur Welt.

### **Solidarisieren – Ein Netz weben 9.**

Welche Gruppen oder politischen Themen haben Dich schon länger interessiert? Tierbefreiung, Permakultur, Antirassismus oder Klimagerechtigkeit? Unterstütze etwas, das Dich bewegt und überlege dafür, ob Du lieber Zeit oder Geld schenken willst. Werde Teil eines Netzwerks oder einer Bewegung. Bildet Banden und kreierte Kollektive.

### **Dekonstruieren – Wegweiser in eine schönere Welt aufstellen 10.**

Hilf Deinen Freund\*innen oder Verwandten dabei, ihre Ängste und Zweifel zu dekonstruieren. Zeig ihnen, wie gut Dir Dein Leben gelingt oder was Dir schwerfällt, teile Deine Vision mit ihnen, nimm sie mit in Deine Gruppen. Das authentische Vorleben neuer Selbstverständlichkeiten ist kraftvoller als jede Theorie.

Was oder wer hat Dich bis jetzt inspiriert? Was hat Dir geholfen, aktiv zu werden?

### **Zelebrieren – Zeit für Freude und Dankbarkeit 11.**

Wofür bist Du dankbar? Worüber freust Du Dich? Feiere Deinen Weg und die positiven Schritte in der Welt. Vergegenwärtige Dir, was schon alles geschafft wurde. Mache kurze Dankbarkeitsrunden in Deinen Gruppen oder schreib das, was Dich an dem Tag bewegte, für Dich alleine in ein »Dankbarkeits- und Aha-Momentheftchen«. Das hast Du noch nicht? Dann leg es Dir gerne an.

### **Etablieren – langfristige Strukturen schaffen 12.**

Um langfristig aktiv sein zu können, braucht es Strukturen, die Dich und Gruppen unterstützen: Solidarische Krankenkassen, Gemeinsame Ökonomien, gesunde Beziehungen, Sharing-Communitys. Und es braucht Gemeingüter, Orte, an denen Menschen sich frei entfalten können und außerhalb von Markt und Staat produzieren können. Kannst Du Dir vorstellen, in eine Kommune zu ziehen, eine Gemeinschaft zu gründen oder Dich auf eine andere Weise kollektiv zu organisieren?

Wow. Das war ein wilder Ritt durch die verschiedensten »-ieren«. Was ging mit Dir in Resonanz? Nimm es spielerisch und fang da an oder mach da weiter, wo es sich für Dich stimmig anfühlt.

Für mich war es als allererster Schritt wichtig, das Wort »Arbeit« aus meinem Wortschatz zu streichen, weil damit negative Konnotationen verbunden sind. Stattdessen nutzte ich lieber positiv klingende Worte wie »wirken, wuppen, gestalten oder kreativ schaffen«, um zu zeigen, dass ich das, was ich tat, gerne machte. Doch genau wie das Wort »arbeiten« waren diese Begriffe höchst unscharf. Im Grunde war das nur alter Wein in neuen Schläuchen. Denn ganz radikal hat sich dabei nichts geändert. Heute denke ich vor allem, dass es sinnvoll wäre, einfach direkt die Tätigkeiten zu benennen, die gerade getan werden – so wie Menschen es immer und überall getan haben, bevor ihnen das Konzept Arbeit aufgedrückt wurde. Also: Ich schreibe E-Mails oder ich gehe spazieren oder ich räume auf. Ich gärtner, schwimme, plane, spaziere, koche. Und gerade schreibe ich ein Buch und Du liest dieses Kapitel. Die Sprache ermöglicht uns eine Vielfalt von Ausdrucksmöglichkeiten.

Diese Schritte sind mühsam. Mir geht es dabei manchmal zu langsam und Zweifel kommen auf. Dann erinnere ich mich an eine Metapher von Subcomandante Marcos von den Zapatistas, die mir Hoffnung gibt, immer weiter diese Utopie anzustreben: »Rebellion ist wie dieser Schmetterling, der auf das Meer ohne Insel oder Felsen zuhält. Er weiß, dass er keinen Platz zum Landen hat. Doch zögert er nicht zu fliegen. Und nein, weder der Schmetterling noch die Rebellion sind dumm oder selbstmörderisch. Es ist nur so, dass sie wissen, dass sie doch etwas haben werden, wo sie landen können, weil es in dieser Richtung eine kleine Insel gibt, die noch kein Satellit entdeckt hat.«<sup>81</sup>

Im Alltag haben wir zwar Bauchschmerzen damit, wie die Welt gerade funktioniert, aber es scheint uns so, als wären nur wir es, die zu schwach, zu klein, zu zerbrechlich sind. Daher wird es immer wichtiger, dass wir offen miteinander reden. Denn: Du bist nicht alleine! Wenn Du Dich traust, in authentischer Begegnung zu zeigen, dass es Dir nicht gut geht, wirst Du sehen, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie Dir! In unserem Netzwerk »living utopia« schaffen wir Räume anderer Selbstverständlichkeit. Dort passiert etwas Wunderbares, denn Menschen können in diesem Experimentierfeld fern von Leistungsdruck, Selbstoptimierungswahn und Konkurrenz Erfahrungen sammeln und sehen, dass sie mit ihren Wünschen und Ängsten nicht allein sind und

es viele Menschen gibt, die im System nicht funktionieren (wollen) ... Der Wachstums- und Verwertungslogik zu entsagen und utopietaugliche Alternativen zu organisieren und zu erleben. Ein solidarisches Umfeld ist ein guter Nährboden, um sich gegenseitig zu reflektieren und aktiv zu werden. Gemeinsam die Träume weiterzuspinnen und diese in die Realität umzusetzen. Denn: Realität ist nicht starr, sie ist veränderbar. Durch jede\*n von uns.

### Zum Nachdenken

**Wenn Dir das Nachdenken und Kommunizieren über Geld, Eigentum und Arbeit noch ganz neu ist, nimm gerne diese Fragen zur Hand, um zu starten:**

*Wann hast Du das letzte Mal Geld verschenkt, anstatt es bei Dir zu behalten oder zu leihen? Wie hast Du Dich dabei gefühlt? Wieso machst Du das nicht öfter?*

*Wieso können wir nicht auch mit Geld so umgehen, wie mit Kleidung, Wohnungen und vielen anderen Gebrauchsgütern, die wir gerne teilen?*

*Wann hast Du das letzte Mal »mein« gesagt? Was meinst Du damit genau? Welches Bedürfnis steckt dahinter?*

*Welcher »Arbeit« gehst Du nach und machst Du das gerne? Wieso machst Du es dennoch? Was würde sich ändern, wenn Du montags nicht mehr arbeiten müsstest?*

Aber am Ende macht doch nun mein eigenes Wirken keinen Unterschied, oder?

Doch! Dafür seien nur kurz zwei Prinzipien der Veränderung zur Motivation aufgeführt.

## *Das Glaubwürdigkeitsprinzip*

Theorie ist fein, solange keine Praxis folgen muss – so kennen wir es. Die Lehrer\*in erklärt uns das eine, nennt es gut, tut aber im gleichem Atemzug genau das Gegenteil. Es ist eine große Lücke zwischen A sagen und B tun. Wir lernen als Schüler\*innen diese Haltung kennen und reproduzieren sie, weil sie doch normal zu sein scheint. Normal, dass die logischen Theorien und gefühlte Moral zu dieser einen Handlung einlädt, aber wir diametral davon agieren dürfen, sollen oder müssen. Wir sollten weniger reden und wirklich handeln und damit A sagen und B tun so nah wie möglich zusammenführen. Das mag nicht immer perfekt gelingen und doch gibt es keine andere Chance, als immer mehr sich darin zu üben. Authentisch das zu tun, was sich gut anfühlt. Glaubhaft vorgelebte utopietaugliche Alternativen sind das beste Nachhaltigkeitskommunikationsinstrument. Vieles wird gesagt und kann in Frage gestellt werden. Eine umgesetzte Handlung hingegen ist unwiderlegbar. Sie inspiriert andere Menschen und eröffnet Räume authentischer zu werden.

## *Das Prinzip der sozialen Diffusion*

Wie lange aber sollen wir denn alle versuchen, immer authentischer zu werden? Wann steigen andere Menschen darauf ein? Mit dieser Frage kommen wir zum zweiten Prinzip, dem der sozialen Diffusion. Es lässt sich bildhaft als Schneeballeffekt beschreiben. Wenn nur immer mehr Menschen radikaler umdenken und anders handeln, werden wir irgendwann die kritische Masse erreicht haben und damit mainstreamfähig werden. Je nach Studie braucht eine kritische Masse fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung. Wir sehen das gut am Beispiel des Vegetarismus: Vor 30 Jahren war das noch eine ganz komische Angelegenheit. Menschen trugen Birkenstocksandalen und Jutetaschen, tranken ekelhafte Sojamilch und aßen Haferbreipampe. Wie Menschen so überleben können, war unvorstellbar. Heute ist es gar kein Problem mehr. Vegetarisch ist ein Trend, der durchaus gesellschaftliches Bewusstsein erzeugt und Relevanz erreicht hat. Ich freue mich auf die Zeit, in der wir auch den Arbeitsfetisch überwunden haben – bist Du dabei?

## Suffizienz

Was brauche ich eigentlich wirklich?

Wenn Du Dir darüber im Klaren bist, was Du wirklich für ein gutes Leben benötigst, reduziert das automatisch Deine Konsumausgaben. Dann brauchst Du nicht mehr so viel Geld und kannst Dich von Arbeit mehr und mehr befreien. Natürlich geht es dabei nun nicht darum, geizig zu werden, sondern vielmehr darum, sich die Frage nach der Genügsamkeit zu stellen. Das meint keinen Verzicht, sondern Lebensfreude.

Leider wird Suffizienz oft negativ verstanden – aber eigentlich nur im Deutschen. Fast alle anderen Sprachen sind da neutraler. Suffizienz meint einfach: »Es genügt!«, »Das reicht!« oder »Mehr brauche ich nicht, danke!«. Die Frage nach der Suffizienz hängt unmittelbar mit der nach dem einem guten Leben zusammen: »Was bedeutet gutes Leben (für mich)?«

Wir leiden unter einer Konsumverstopfung. Zur Erinnerung: 10.000 Dinge besitzen wir im Durchschnitt. Sie überfordern uns und müllen uns zu. Ist es die Anhäufung von Materiellem oder doch eher ein Fokus auf soziale Interaktionen, auf Freundschaften und schöne Beziehungen sowie Netzwerke von Menschen, die ähnliche Träume haben wie Du?

Wenn wir unzufrieden sind, kann das ein Zeichen dafür sein, dass unsere sozialen Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind. Nach dem Friedenspädagogen Karl-Heinz Bittl, der viele Bedürfniskonzepte pointiert zusammenfasst, sind dies:

- ▶ Liebe (leistungsfreier Selbstwert)
- ▶ Anerkennung (für unsere Talente und unser Engagement)
- ▶ Sicherheit (etwa durch eine Aufgabe oder einen geschützten Raum)
- ▶ Orientierung (als roter Faden im eigenen Tun und Handeln)
- ▶ Autonomie (um eigene Identität zum Ausdruck zu bringen)
- ▶ Sinnvolles Tun (Sinn erkennen im eigenen Tun, das uns motiviert)



Es kann leicht passieren, dass wir auf überflüssige Konsumgüter zurückgreifen, wenn unsere sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Das ist oftmals eine trügerische Kompensation, die nur für kurze Glücksmomente taugt. Bald brauchen wir dann wieder Geld, um weitere Konsumgüter zu erwerben, die uns glücklicher machen. Niko Paech meint dazu: »Durch den Abwurf von Wohlstandsballast wäre es wieder möglich, sich stressfrei auf das Wesentliche zu konzentrieren, statt im Hamsterrad der käuflichen Selbstverwirklichung zusehends orientierungslos zu werden.«<sup>82</sup>

Überlege, wann Du zuletzt richtig glücklich warst. Glaubst Du, dass Du glücklicher bist, wenn Du mehr Geld hast und demnach mehr kaufen und konsumieren kannst? Wenn Du Dir die Frage gestellt hast, was Du wirklich brauchst, kannst Du das ein oder andere sicher anders organisieren als über Geld. Und mit weniger Zeug hast Du mehr Zeit, Dich dem zu widmen, was Du wirklich tun willst.

Suffizienz schenkt uns außerdem Freiräume und gibt Chancen. Du kannst damit Autonomie erfahren, indem Du Dich Stück für Stück von der Welt des Konsums unabhängiger machst. Das befreit. Zusätzlich ermöglicht Dir das längere Nutzen von Gegenständen den Gewinn von Kompetenzen etwa zur Fahrradreparatur oder auch das Aufbauen eines Netzwerkes an Menschen, die darin talentiert sind. Wir entdecken unsere Kreativität wieder, weil Geld nicht mehr die einzige Lösung von Problemen darstellt. Hinzu kommt, dass Du achtsamer wirst und dankbarer sein kannst für das, was gerade da ist. Wenn wir das gesamte Jahr über Erdbeeren essen, ist es nichts Besonderes mehr. Wenn wir sie zur Saison und regional essen, können wir uns immer wieder neu daran erfreuen. Ein Weniger an Zeug, Terminen und weiteren To-dos kann dazu führen, dass wir das tun, was wirklich gerade dran ist. Dies ermöglicht, wieder bewusster zu erfahren und erleben.

Mein eigenes Leben lässt sich wohl als radikaler Minimalismus beschreiben – weil es mich glücklicher macht. Doch das ist sicher verschieden, jeder Mensch ist anders. Aber alle wollen wir glücklich sein und um nichts weniger geht es: gut zu leben statt viel zu haben. Aber wie kommen wir dahin?

## Probier es aus!

*Es gibt ein wunderbares Experiment, um sich selbst vom Überfluss im Kleiderschrank zu befreien: Hänge alle Deine Kleidung für eine Saison (zum Beispiel Sommer) auf Kleiderbügel mit der offenen Seite zur Wand hin. Wenn Du nun ein Kleidungsstück angezogen hast, drehst Du den Kleiderbügel andersherum. Nach drei Monaten kannst Du abrechnen: Alle Kleidungsstücke, die sich nicht bewegt haben und somit noch mit dem Kleiderbügel zur Wand hin hängen, brauchst Du nicht mehr, da Du sie sowieso nicht benutzt. Befreie Dich davon!*

Wolfgang Sachs, der schon in den Neunzigerjahren viele wachstumskritische Impulse aus dem globalen Süden in die deutsche Debatte getragen hat, spricht von den vier »E« und benennt damit einen Orientierungsrahmen, der uns helfen kann, Suffizienz in unser Leben zu integrieren.

- ▶ Entschleunigung: das rechte Maß für die Zeit
- ▶ Entflechtung: das rechte Maß für den Raum (regional/global)
- ▶ Entrümpelung: der Akt, sich vom Überflüssigen zu trennen
- ▶ Entkommerzialisierung: die Strategie, dem Leben jenseits von Markt und Staat mehr Priorität zu geben

Interessanterweise sinkt der Geldbedarf, wenn Du nicht mehr arbeiten gehst. Viele von uns machen eine ähnliche, aber umgekehrte Erfahrung, wenn sie das erste Mal einen Gehaltscheck bekommen. Ganz automatisch und scheinbar unabwendbar steigt dann auch der monetäre Bedarf, weil die Bedürfnisse steigen. Die Brille ändert sich, wenn Du Geld mit Dir herum trägst. Mach das Experiment selbst und nimm kein Geld mit, wenn Du außer Haus gehst. Auf einmal verändert sich der Blick und Du siehst in den ganzen Läden keine potenzielle Konsummöglichkeit mehr, sondern kannst mehr und mehr verstehen, was Sokrates meinte, wenn er sagte: »Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf.«

Bevor Du das nächste Mal etwas kaufen willst, kannst Du Dir ein paar Fragen stellen, die Dir helfen, zu entscheiden, ob der Kauf gerade wirklich notwendig ist:

- Brauche ich es wirklich, oder will ich es nur haben?
- Warum will ich es haben? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Will ich es haben, damit ich schöner, klüger, cooler oder entspannter werde? Kann dieses Produkt das wirklich schaffen? Und: Welche Wege zum Ziel gibt es noch?
- Gibt es vielleicht schon Ähnliches in meinem Besitz?
- Wie lange muss ich arbeiten, damit ich das Ding kaufen kann? Was könnte ich noch Schönes für das gleiche (oder sogar ohne) Geld machen?
- Bin ich wirklich bereit, mich um diesen Gegenstand zu kümmern, ihn also zu reinigen, für die Instandhaltung zu zahlen et cetera?
- Falls ich dieses Produkt wirklich brauche, gibt es nicht auch andere Möglichkeiten, dranzukommen?

Die letzte Frage ist entscheidend: Wenn ich weiß, was ich brauche, lässt sich das oft auch anders organisieren. Und wenn wir Besitz statt Eigentum anerkennen, führt das unweigerlich zu einer großen Fülle und ist dabei zutiefst suffizient, indem wir das teilen und nutzen, was sowieso schon da ist<sup>83</sup>. Nehmen wir unser Leben mehr selbst in die Hand, werden wir weniger abhängig von Konsum. Zum Schluss des Abschnittes sei noch eine Kaufalternativen-Liste ans Herz gelegt. Vielleicht kannst Du, bevor Du irgendetwas Neues kaufst, auch Folgendes tun?

- Selbermachen
- Ausleihen
- Gemeinsam nutzen
- Teilen
- Anbauen
- Gebraucht organisieren
- Upcycling
- Weniger verwenden
- Reparieren,  
dabei auch um Hilfe bitten
- Zweckentfremden
- Reinigen