

## Kapitel X Beruf & Hobbys

Der Beruf ist seit jeher ein wichtiger Lebensbereich, und sein Stellenwert ist bedingt durch die derzeit vorherrschende, hohe Arbeitslosigkeit sogar noch gestiegen. Schon längst ist es nicht mehr selbstverständlich, daß jeder eine Beschäftigung ausüben kann, die ihm liegt.

„Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.“ (Friedrich Nietzsche)

Wir haben zudem eine ambivalente Einstellung zu unserer Arbeit, denn es ist eine willkürliche Zuordnung unserer Gesellschaft, und nicht etwa ein Naturgesetz, eine bestimmte Tätigkeit als „Arbeit“ zu bezeichnen. Denn mit dem Wort „Arbeit“, assoziieren wir automatisch eine unangenehme Beschäftigung. Einerseits finden wir sie lästig, zeitraubend und stupide, verlieren wir sie aber, dann verlieren wir mit ihr einen Teil unserer Persönlichkeit. Um diesen Widerspruch zu verstehen, sollten wir uns nun etwas näher mit dieser Thematik befassen.

### I. Beruf

Seit Beginn des Industriezeitalters hat sich das Arbeitsleben unserer Gesellschaft sehr stark verändert. Zentrale Manufakturen ersetzen die bis dato verbreiteten Familienbetriebe. Stechuhr und Akkordtempo forderten Effizienz und Leistungsbereitschaft von den Arbeitern. Handarbeit wurde zur Massenware; vor allem die Textilbranche erlebte einen Auftrieb.

Schließlich verdrängten Fabriken die Manufakturen; der zweite Wandel wurde vollzogen. Maschinen ersetzen zunehmend den Menschen, und nahmen ihm so manch gefährliche, langweilige oder unangenehme Arbeit ab. Die Erfolgsgeschichten von Fabrikanten wie Henry Ford liegen wesentlich in diesem Umdenkungsprozeß und Wandel zur Industriegesellschaft begründet.

Dank der noch recht neuen Computertechnologie, der dritten großen Veränderung im Arbeitsleben, sind Menschen auf immer mehr Gebieten zu ersetzen. Die Befürworter dieser Entwicklung sehen die neugewonnene Freizeit für die Arbeitnehmer, die Gegner sehen es nicht gerne, daß Menschen in den Kalkulationen nunmehr als „überflüssige Kostenverursacher“ betrachtet werden.

Fakt ist: Menschen machen mehr Fehler als Maschinen, sind ineffizienter, müssen schlafen, sind nicht so leicht mit neuen Arbeitsmethoden vertraut zu machen und arbeiten nur innerhalb gewisser Rahmenbedingungen. Einer Maschine ist es nahezu egal, welche Temperatur die Umgebung hat, wie lange sie schon in Betrieb ist oder welchen Vorgang sie wie oft machen muß.

Andererseits: Sollen uns Maschinen ersetzen oder uns nur helfen? Das ist keine technische oder ökonomische Frage, sondern eine gesellschaftliche. Die Grenzen verwischen, wenn beispielsweise neuerdings auch Roboter operieren können. Sie erledigen ihre Arbeit präziser und schneller als Menschen. Doch wo soll die Grenze der Technisierung liegen?

Vermutlich wird es Kybernetikern schon in absehbarer Zeit gelingen, den Menschen mit einem elektronischen Interface zu versehen, um sein Gehirn direkt mit diversen Datenbanken zu vernetzen. Natürlich ist das momentan noch Zukunftsmusik, aber die Folgen lägen auf der Hand. Nur noch „vernetzte Menschen“ könnten im Berufsleben vorwärtskommen, da sie „aufgewertet“ und leistungsfähiger sind. Ähnliche Szenarien könnte eine genetische „Aufwertung“ mittels reproduktionstechnologischer Methoden heraufbeschwören.

Doch auch schon heutzutage bemerken wir, daß der Mensch nicht völlig durch Technik ersetzbar sein sollte. Als simples Beispiel lassen sich manche Banken oder Informationsbüros anführen, an denen uns nur noch Bildschirme den Weg weisen. Keine echte Kommunikation ist hier möglich. Ein Computerprogramm erfaßt die Fakten, ist aber nicht in der Lage, uns ganzheitlich zu sehen. Wir müssen die Maschine verstehen, anstatt umgekehrt, denn sie ist nicht in der Lage, unser Anliegen zu begreifen, wenn es von ihrem Standardprogramm auch nur geringfügig abweicht.

Was ist, wenn diese Entwicklung so weitergeht? Das „Lean Management“ läßt durch Entlassungen manche Abteilungen nicht nur schlank, sondern magersüchtig werden. Es heißt, der Mensch würde gebraucht, um die Maschinen zu erschaffen, zu bedienen und zu warten. Im Gegenzug schenken sie uns ihre Dienste. Das klingt nach einer Art Symbiose, oder besser Sym“mech“ose.

Aber brauchen wir das wirklich? Warum stellt keiner diese Frage? Wer von uns will eigentlich in einer Welt leben, in denen Technik wichtiger ist, als er selbst?

## **1) Berufswahl**

Vielleicht sind wir an dieser Entwicklung sogar selbst schuld. Vermutlich gäbe es sie nicht in diesem Ausmaß, wenn wir eine positivere Einstellung zu unserer Arbeit einnehmen würden. Wie stehen wir denn persönlich zu unserer gesellschaftlichen Funktion?

Für manche ist der Beruf ein Bund fürs Leben, andere neigen zu Seitensprüngen und wechselnden Arbeitsverhältnissen. Nicht jeder, der eine Ausbildung erfolgreich abschließt, bekommt auch automatisch einen Job in dieser Branche. Manche Menschen möchten in jungen Jahren sehr viel arbeiten, um sich einige Jahre später auf den Lorbeeren auszuruhen. Wiederum andere haben Startschwierigkeiten und brechen einige Studiengänge oder Ausbildungen ab, weil sie nicht in der Lage sind, ihre Zukunft zu planen.

Zumindest eines steht fest: Wir müssen uns rechtzeitig Gedanken darüber machen, was wir in den nächsten Jahrzehnten tun möchten. Die Berufswahl ist genauso folgenswer, wie unsere Partnerwahl. Wir müssen uns daher sehr gut einschätzen können, denn kein Mensch ist für jeden Beruf geeignet. Beispielsweise sollten nur aufgeschlossene Personen in Beratung und Verkauf tätig sein, während Misanthropen besser im Hintergrund aufgehoben sind.

Der beste Rat für junge Menschen, die sich über ihre berufliche Zukunft Gedanken machen, ist zu lernen, was sie interessiert. Das klingt zunächst trivial und weltfremd, wenn man die schlechten Aussichten in bestimmten Arbeitsbereichen betrachtet. Denn schließlich bestimmt das fundamentale Prinzip der Marktwirtschaft, Angebot und Nachfrage, das berufliche Vorankommen der Einzelnen innerhalb unserer Gesellschaft.

Und diese ist, wie bereits erwähnt, im stetigen Wandel. Das bewirkt einerseits, daß bestimmte Berufsstände allmählich an Bedeutung verlieren und aussterben, beherbergt aber auch berufliche Chancen, wenn man sich weniger auf eine gewisse Berufsbezeichnung versteift, sondern überlegt, welches zukunftssträchtige Betätigungsfeld man mit seiner individuellen Begabung bereichern könnte.

Auch für einfachere Tätigkeiten sollte man sich nicht zu schade sein, ganz im Gegenteil. Schlichte Arbeit ist ehrenwerter als beispielsweise Abzockerei und Spekulationsgeschäfte, und zahlt sich, gemäß des harmonischen Systems, an anderer Stelle wieder aus.

Es geht von Anfang an darum, seine Ideen umsetzen. Wenn es auf die klassische Art nicht funktioniert, dann sollten wir uns überlegen, was wir denn zu bieten haben und auch Quereinstiege wagen. Auch nach der Ausbildung sollten wir uns nicht von irgendwelchen Vorgaben einengen lassen.

Es bedarf einer gehörigen Portion „Chuzpe“, also unverfrorener Selbstbehauptung, um im Berufsleben voranzukommen. Und je besser wir über unsere Stärken und Schwächen Bescheid wissen, desto eher läßt sich zunächst einmal der geeignete Beruf ermitteln.

Es gibt leider noch zu viele Berufsstände, die auf Subventionen, also Fördermittel angewiesen sind. Diese Zugeständnisse seitens des Staates waren in der Regel kurzfristig gedacht, haben sich aber mit den Jahren zu einer Selbstverständlichkeit gemausert. Aber die Erfahrung macht deutlich: Es dauert nicht lange und eine Vergünstigung wird von *allen* kassiert.

Sobald dann aber mit dem Gedanken gespielt wird, diese Zuwendungen wieder zu kürzen oder gar zu streichen, sind große Proteste die Folge. Was für die einzelnen Betroffenen nachvollziehbar und gerecht erscheint, ist im großen ein Fehler. Solange Subventionen fließen, verhindert dies die natürliche Gesundschumpfung und Entwicklung eines künstlich aufgeblähten Marktes. Das verhält sich so, wie Flußbegradigungen. Das Wasser würde sich selbst den idealen Weg bahnen, wird aber künstlich in ungünstigere Läufe gezwungen.

Es ist ein Irrglaube, daß verlorene Jobs nicht durch neue, zeitgemäße Betätigungsfelder ersetzt werden können. Zu Lasten aller Arbeitnehmer wird der Wettbewerb und Fortschritt verzerrt.

Was können wir als Einzelpersonen dagegen tun? Am sinnvollsten ist es, von vorneherein richtig zu handeln, anstatt sich hinterher in Rückzugsgefechten zu verlieren. Dies bedeutet konkret, den richtigen Beruf für sich zu finden und zielstrebig anzustreben. Wer sich heutzutage beispielsweise noch im Bergbau oder der Kernkraft ausbilden läßt, der ist selbst an seiner Arbeitslosigkeit in wenigen Jahren schuld. Mit derselben Begabung hätte er auf anderen Gebieten eine Ausbildung anstreben können, die hinterher auch tatsächlich gebraucht wird.

Sicherlich ist Arbeitslosigkeit nicht immer auf Selbstverschulden zurückzuführen, doch gerade weil der Kampf um die eigene Zukunft immer härter wird, reicht es nicht aus, sich auf fremde Hilfe zu berufen. Wer gesund, lernfähig und durchschnittlich begabt ist, hat alle Möglichkeiten, eine Tätigkeit zu finden, die zu ihm paßt und die ihn erfüllt.

Unser Beruf ist nicht unbedingt auch unsere Berufung. Zwar kann ein junger Mensch heutzutage prinzipiell erlernen, was immer er möchte, aber dieser Schein trügt. Nicht jeder Mensch ist imstande mit sechzehn, respektive neunzehn Jahren sein restliches Berufsleben zu bestimmen.

Auch das zu erwartende Einkommen ist entscheidend für den, der eine Familie gründen will. Nicht zuletzt deshalb erwählen sich viele einen Beruf, der finanziell attraktiv ist, mit dem sie sich aber nur wenig oder überhaupt nicht identifizieren können. Doch das ist kurzfristig gedacht, denn wir sollten nur mittelbar auf den Markt achten. Die Konjunktur wechselt immer zwischen Wachstum und Boom, zu Rezession und Depression; das ist volkswirtschaftlich betrachtet ein völlig normaler Vorgang.

Wirklich klug ist der, der nicht auf den momentanen Trend des Arbeitsmarktes achtet, sondern sich antizyklisch verhält. Immer wenn eine Knappheit eines bestimmten Berufsstandes herrscht, werben die Berufsberater verständlicherweise verstärkt dafür. Die Folge ist eine regelrechte Schwemme, die wiederum dazu führt, daß von dem Beruf generell abgeraten wird.

Alle „großen“ Berufsgruppen, wie Lehrer, Ärzte, Ingenieure oder neuerdings Computerspezialisten sind diesem stetigen Wandel unterworfen. Zunächst herrscht Goldgräberstimmung, dann ist der Markt gesättigt und keiner will sie mehr haben. Vor allem diejenigen Menschen, die vor lauter Ungeduld und Geldgier keinen (klassischen) Abschluß gemacht haben, sondern direkt eingestiegen sind, werden in Zeiten einer Flaute als erste auf die Straße gesetzt. Die wenigen Ausnahmen, im Format eines Bill Gates, täuschen über die Realität der Masse weg.

Da wir aber wissen, daß sich alles in diskreten Schüben alternierend abwechselt, also auch der Arbeitsmarkt, sollten wir uns nicht von der momentanen Hochstimmung blenden lassen.

Wenn wir kein unrealistisches Ziel anvisieren, sondern einen Beruf ergreifen, der uns liegt, dann schaffen wir es auch, uns darin zu etablieren und schwierige Zeiten zu überstehen. Einer sinnlosen Tätigkeit nachzugehen führt jedenfalls langfristig zu großem Leid, da Geld nicht den fehlenden Sinn im Leben kompensieren kann.

Es ist generell schlecht, lediglich Träumereien zu hegen oder alles auf „später“ zu vertagen, und weitaus besser, sich ein realistisches Ziel auszumalen und dieses aktiv anzugehen. Es wäre schwierig, wenn man sich beispielsweise künstlerisch ausleben möchte, aber nur mittelmäßig begabt ist. Doch selbst beim begabtesten Menschen, macht das Talent nur die Hälfte des Erfolges aus. Mit dem richtigen Selbstkonzept und dem notwendigen Talent kann jeder Traum realisiert werden.

Wer eine Berufung verspürt, der sollte ihr zumindest nebensächlich nachgehen. Wenn es sich zeitlich, sozial und finanziell mit der Hauptaufgabe verträgt, sollten wir unser Potential nicht ungenutzt versiegen lassen. Ein brachliegender Geist wird marode und verliert die Fähigkeit zur Freude.

Jeder kennt Personen, die sich nur noch auf ihr Rentendasein freuen und die Tage bis dahin zählen. Doch was sie dann mit ihrer vielen Freizeit konkret anfangen möchten, das wissen sie nicht. Sie reden von großen Reisen, Büchern oder Gartenarbeit, haben aber bisher auch nichts dergleichen unternommen. Was soll ihr Gerede also?

Auch das Image des Berufsstandes kann bei der Auswahl von Bedeutung sein. Zwar ist auch hier ein Image nur Fassade und sollte eigentlich niemanden interessieren, aber die Realität sieht leider anders aus. Manchen Berufsständen werden negative Eigenschaften beigemischt, wie mangelnde Intelligenz oder Faulheit. Wer nicht wirklich von seinem Beruf überzeugt ist und eine starke Persönlichkeit hat, sollte vielleicht bedenken, daß die breite Masse schlecht über seine Tätigkeit denkt.

Ich möchte hinzufügen, daß ich solche Beleidigungen nicht besonders schätze. Wenn ein Mensch einer legalen und ethisch unbedenklichen Arbeit nachgeht, verdient er den Respekt seiner Mitmenschen.

Es gibt Menschen, die beziehen Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe, und denken nicht im Traum daran, etwas im Gegenzug für die Gesellschaft zu tun, die sie durchfüttert. Sie verdienen unsere Geringschätzung, denn sie denken nur an sich selbst. Auch diejenigen Berufe, in denen andere Menschen übervorteilt, oder Tiere unnötig gequält werden, sollten keine gesellschaftliche Akzeptanz finden.

Wenn aber jemand mitten in der Nacht andere Menschen pflegt, im Großmarkt frisches Gemüse einkauft, den Müll abtransportiert oder auf unseren Straßen für Sicherheit sorgt, dann verdient er unseren aufrichtigen Dank. Gäbe es diese redlichen Menschen nicht, die auch manchmal etwas ohne (horrende) Bezahlung füreinander tun, dann wäre ein harmonisches Zusammenleben von uns allen undenkbar.

## **2) Bewerbung und Berufseinstieg**

Wenn sich jemand bewerben möchte, dann liest er Bücher darüber, wie er sich zu verhalten hat, und was von ihm erwartet wird. Er lernt sein „Kunststück“ und schreibt dieselben Floskeln in seine Bewerbungsmappe, wie alle anderen Bewerber auch. Er vertraut darauf, daß andere, also die Autoren der Bewerbungsbücher und der Adressat der Bewerbung ihn besser einschätzen könnten als er selbst. So hat er es ja in der Schule gelernt.

Dabei wäre es völlig ausreichend, die Etikette zu wahren, den Inhalt seiner Bewerbung jedoch selbst zu gestalten. Daß man zerknülltes Papier, Rechtschreibfehler und fehlende Zeugnisse nicht als „individuelle Note“ verbuchen kann ist klar, aber es spricht nichts dagegen, seine Qualitäten objektiv zu beurteilen und sich entsprechend zu bewerben. Schließlich ist genau diese Eigenschaft in einer Servicegesellschaft gefragt. Da uns Maschinen und Computer die stupide Arbeit abnehmen, bleibt uns nur noch die Flucht nach vorne, also, uns mit Hilfe der menschlichen Kreativität von unseren elektronischen Konkurrenten zu unterscheiden. Wer seine Bewerbung nicht nur am Computer schreibt, sondern diese durch ihn fast völlig erstellen läßt, der kann ihn auch gleich zum Vorstellungsgespräch schicken!

Auch Umwege im Lebenslauf können vorteilhaft sein, solange man nur plausibel begründen kann, weshalb man sie beschritten hat. Wer einen Angehörigen gepflegt, sein Studium mit Jobben finanziert, oder eine Reise unternommen hat, die ihm sehr wichtig war, der sollte dies ruhig als Vorteil verkaufen. Aber lügen sollten wir auch hier nicht.

Wenn wir uns einmal für einen geeigneten Beruf entschieden und diesen erlernt haben, ist falsche Bescheidenheit von unserer Seite in Sachen Bewerbung auch nicht angebracht. Denn wir wollen ja nicht nur eine Arbeitsstelle *haben*, sondern wollen dafür auch gute Arbeit *geben*.

Sich Bewerben bedeutet, für sich zu werben; also Kampfgeist zu zeigen, und nicht Theater zu spielen. Dabei sollten wir bewußt auf Ellenbogenmethoden verzichten, also uns lieber selbst in einem guten Licht präsentieren, anstatt unsere Mitstreiter schlechtzumachen. Auf keinen Fall sollten wir uns egoistisch durchsetzen oder uns beklagen. Fürs Jammern über die schlechte Lage am Arbeitsmarkt, hat jedenfalls noch niemand einen Job bekommen. Wer sich engagiert und kompetent hinter seine Projekte klemmt, der überzeugt dadurch auch sein Umfeld.

Haben wir endlich den Beruf unserer Träume gefunden, sowie eine Arbeitsstelle ergattert, dann endet das Engagement aber nicht etwa, sondern sollte erst beginnen. Im Berufsleben ist man ständig neuen Ereignissen ausgesetzt. Diese sollte man nicht aus Angst vor Veränderung meiden, sondern abwägen, welche Chancen sich damit verbinden. Alles hat positive und negative Seiten. Nur das Negative zu sehen, verstärkt unsere Furcht und fördert unsere Ablehnung.

### **3) Lohn**

Es ist immens wichtig zu verstehen, daß der materielle Lohn nicht entscheidend dafür ist, ob wir mit unserer Tätigkeit zufrieden sind. Ich erwähnte bereits, daß Geld diese Unzufriedenheit nicht zu kompensieren vermag, denn unser berufliches Leben trägt einen großen Teil zu unserer Selbsteinschätzung und Selbstdarstellung bei.

Aber leider hat sich in unserer Gesellschaft die Vorstellung breitgemacht, daß die „Bezahlung“ und der „Wert“ einer Arbeit in einem direkten Zusammenhang stünden. Daß dies nicht zutrifft wird sofort klar, wenn man sich die Spitzenverdiener einmal näher ansieht. Funktionäre, Manager, Aufsichtsratsmitglieder, Spitzensportler und Aktionäre, um nur einige zu nennen, üben sicherlich einen verantwortungsvollen und zeitintensiven Beruf aus, aber sie werden dermaßen überbezahlt, daß ein „normaler“ Arbeitnehmer, der vergleichbare Arbeit leistet, niemals auch nur in den Bereich dieser Bezahlung kommen könnte.

Ob dies gerecht ist, sei dahingestellt; fest steht aber, daß eben doch kein Zusammenhang zwischen Leistung und Entlohnung steht. Diese Tatsache sollte für uns zur Konsequenz haben, daß uns die Bezahlung unserer Tätigkeit auch nur sekundär wichtig ist. Geld ist notwendig, aber nur in gewissem Maße. Ohne es kann man seine Grundbedürfnisse nicht decken; ein Dach über dem Kopf, Nahrung, Kleidung, Bildung, Hygiene und Medikamente. Aber auch etwas Luxus, um sich zu belohnen und um sich ein wenig von anderen unterscheiden zu können. Doch zuviel ist ebenso schädlich wie zuwenig. Ein kleine Reserve für schlechte Zeiten und ein geregeltes Einkommen genügen völlig.

Was soll man sich denn auch kaufen? Welcher käufliche Gegenstand macht wirklich glücklich? Selbst noch so viel Geld kann uns nicht das Gefühl ersetzen, gebraucht zu werden. Das große Glück kommt von innen, niemals von außen, und das ist nur gerecht! Solange ein ausreichender Standard für uns und unsere Angehörigen gewährleistet ist, sollten wir uns mehr damit befassen, ob uns unsere Arbeit auch gefällt und fördert.

Anstatt also ständig mehr Lohn in Form von Geld zu fordern, sollten wir nach mehr Sinn in unserer Tätigkeit verlangen, und selbst dafür sorgen, daß dieser entsteht. Die eingangs erwähnte Automatisierung erleichtert so gesehen auch nur oberflächlich unsere Arbeit, denn Technik kann uns tatsächlich ersetzen, wenn wir unseren Beruf lustlos, einfallslos und „mechanisch“ ausüben. Die menschliche Stärke ist die Kreativität; und nur solange wir sie in unseren Handlungen gebrauchen, bleiben wir unersetzlich.

### **4) Karriere**

Doch nicht nur das Geld treibt manche Menschen dazu, Karriere machen zu wollen. Die Anerkennung und der Neid ihrer Mitmenschen, sowie eine gewisse überlegene Machtposition, sind für viele die maßgebliche Triebfeder.

Eine strotzende geistige Urkraft, die unbedingt nach Höchstleistungen schreit, sowie angeborene Genialität, sind zumindest eher selten die Motive derjenigen Personen, die es bis an die Spitze schaffen wollen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle „Das Dilbert Prinzip“ von dem amerikanischen Cartoonisten Scott Adams ans Herz legen. Im gleichnamigem Buch beschreibt Adams in unterhaltsam übertriebener Weise, wie der Mensch in Wirklichkeit zu seiner Arbeit steht, und auf welche Art für gewöhnlich Karriere gemacht wird.

Karriere zu machen gleicht nämlich einem langfristigen, taktischem Spiel. Es gibt viele Ratschläge von Experten, wie wir uns auf unser Berufsleben einstimmen sollten. Etwas anderes, als den derzeit ausgeübten Beruf erlernt zu haben, ist heutzutage anscheinend wichtig. Weltreisen und Auslandserfahrung können genausowenig schaden, wie vielfältige Kenntnisse in verschiedenen berufsfremden Bereichen, wie Sprachen oder auf dem Computersektor.

Am liebsten wäre es den Arbeitgebern, wenn man 20 Jahre alt ist, aber schon 15 Jahre Berufserfahrung mitbringt. Sicherlich macht es im Zeichen der Globalisierung für manche international tätige Unternehmen Sinn, daß ihre Arbeitnehmer im Ausland gelebt und gearbeitet haben. Weniger entwickelte Länder könnten unter fachkundiger Anleitung zu qualitativ hochwertigen Produktionsstätten werden.

Doch wie so oft wird aus einem Bonus, den Einzelne aufgrund ihrer Reiselust freiwillig aufwarten, ein Standard, also eine Verpflichtung für alle, die in diesem Berufsfeld Erfolg haben möchten.

Aber nicht jeder Mensch empfindet solch eine Auslandserfahrung auch als Bereicherung. Manche genießen es, andere Kulturen zu erleben, andere flüchten auf diese Weise „elegant“ vor ihrer schlechten (sozialen) Situation zuhause. Aber die meisten fühlen sich durch solche Expeditionen gequält und entwurzelt.

Was macht ein Mensch, der zunächst fünf Jahre in Hamburg wohnt, dann weitere fünf Jahre in Hong Kong, um anschließend nach Toronto zu ziehen? Wie soll er eine Partnerschaft oder Familie aufrechterhalten? Wie läßt sich sein restliches Leben mit der Karriere vereinbaren? Das Problem sollte nicht unterschätzt werden. Einem solchen Karrierristen bleiben nur drei Möglichkeiten:

1. Er wird seinen Partner bei jedem Umzug mitnehmen, der dabei aber den Kürzeren zieht. Es ist unwahrscheinlich, daß die Karriere des Partners zufällig durch diesen Umzug ebenfalls gefördert wird.
2. Es entsteht eine Wochenendbeziehung. Daß diese viele Frustelemente birgt, weiß jeder, der schon einmal eine geführt hat. Der geliebte Partner ist nicht immer anwesend, wenn man ihn braucht. Auch die moderne Telekommunikation täuscht darüber nicht weg. Eine solche Konstellation kann durchaus funktionieren, aber nur, wenn beide hart daran arbeiten.
3. Die dritte, und wohl grausamste Methode, ist die Beziehung zu Lebensabschnittspartnern. Genauso häßlich wie dieses Wort, ist die Tatsache, daß der Betroffene keinen echten Rückhalt mehr besitzt. Bei jedem Umzug werden alle Zelte abgebrochen, und den Gefühlen zum Trotz, die Beziehung beendet. Er hinterläßt auf der Welt nur Schmerz und kann dabei selbst auch nicht wirklich glücklich werden.

Der Mensch ist, das wird wohl niemand bestreiten, dann am leistungsfähigsten, wenn er sich wohlfühlt, und gerne mit etwas beschäftigt. Kurzfristig erzeugen Notsituationen über das endogene Streßsystem enorme Kräfte, aber daß dauerhafte Erregung krankmacht, ist inzwischen wohl jedem bekannt.

Der Fehler, der derzeit von den Personalchefs begangen wird, ist die Gleichschaltung aller Menschen. Anstatt den individuellen Charakter zu betrachten, weist für sie nur ein perfekt durchdachter Lebenslauf auf Kompetenz hin. Ein ausgeprägter Familiensinn ist beispielsweise nicht gefragt, statt dessen lieber die Bereitschaft, für seine Karriere auf Kinder zu verzichten. So wird die Karriere zum Opferfest des Privatlebens.

Meiner Meinung nach verbessert es die Teamfähigkeit und Flexibilität eines Arbeitnehmers, wenn er eine Familie mit Kindern hat. Anscheinend steht aber nicht mehr der Mensch im Zentrum einer Firma, sondern nur noch seine Arbeitskraft. Dabei ist es inzwischen erwiesen, daß beispielsweise Überstunden, Effizienz nur vorgaukeln. Echte Leistung ist nicht mit bloßer Anwesenheit, und schon gar nicht mit Opferbereitschaft gleichzusetzen.

Zur Zeit herrschen weiträumig Zukunftsangst und Unsicherheit vor, also das genaue Gegenteil von Wohlbefinden. Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor Versagen und Angst davor, andere zu enttäuschen.

Aus dieser Furcht heraus haben regelrechte Verteilungskämpfe begonnen, ständige Wettbewerbe und ein Konkurrenzdruck, der wohl kaum einem Menschen gefallen kann. Bereits im Kindergartenalter bemühen sich mehr Menschen um Erfolg, Einfluß und materielle Überlegenheit, als um Zufriedenheit. Wir fühlen uns viel zu selten „richtig“, genau so wie wir sind, denn ständig plagen uns Bedenken um Leistung und Wettbewerb. Wettbewerb findet aber nicht statt, um sich selbst zu vervollkommen, sondern um andere auszustechen. Der Grund dieser verschärften Selektion innerhalb unserer Gesellschaft, ist der Nimbus der Leistungsfähigkeit, den ein Mensch in einer Führungsposition einnimmt.

Wer an der Spitze steht, was wie wir gesehen haben, mit einem hohen Einkommen korreliert, der strahlt eine gewisse Macht und Überlegenheit aus. Im Grunde genommen geht es hierbei um das archaische Kräfitemessen, um die Demonstration der Potenz, also darum, sich den besten Partner zu sichern.

Wer unbedingt an der „New economy“ teilnehmen will, täglich 12 Stunden arbeitet und sein Privatleben aufgibt, der wird mit seinem erworbenen Vermögen dennoch nicht die vergeudete Zeit und ruinierte Gesundheit zurückkaufen können.

Die höchste Steigerung ist „Karoshi“; das ist ein japanischer Begriff, der soviel wie „Tod durch Arbeit“ bedeutet. Er ist die Folge von zuviel Ehrgeiz und der panischen Angst vor Arbeitslosigkeit und Versagen.

Arbeitslose gelten in unserer Gesellschaft automatisch als faul und krank, ein Image, das Wertlosigkeit gleichkommt. Und das sogar meist zu Unrecht, da wir in Europa über die qualifiziertesten Arbeitslosen der Welt verfügen.

Vom übertriebenen Ehrgeiz sind besonders diejenigen Menschen betroffen, die ihr Fähnchen in den Wind hängen und ihre Gesinnung feilbieten wie eine Ware. Um Karriere zu machen haben sie das richtige Parteibuch, gehen auch manchmal mit ihrem verhaßten Chef in die Kneipe, und lassen andere ihre Entscheidungen treffen, wenn es denn der Karriere nützt. Ihnen ist nur schwer zu helfen!

Wie sinnlos das Ganze ist wird uns aber erst wirklich klar, wenn wir sehen, wie die Spitzenpositionen in Wirklichkeit verteilt werden. Machen wir uns doch nichts vor. Trotz allem Geschwätz von „belohnter Leistung“ und „Chancengleichheit“ machen nur diejenigen Menschen Karriere, die über „Vitamin B“ verfügen.

Es gibt kaum eine Spitzenposition, die wirklich demokratisch vergeben wird, oder gar nach dem „olympischen Prinzip“, an den Bestqualifizierten. Meist fallen Entscheidungen dieser Art in „Kamingesprächen“ unter bereits etablierten Platzhirschen.

Sie bestimmen, wer den Zuschlag für eine Stelle erhält. Und das ist meist derjenige, der derselben Vereinigung oder Bruderschaft angehört, und sich seinerseits verpflichtet diesen Protektionismus fortzusetzen.

### **5) Probleme durch übertriebenen Ehrgeiz**

Selten ist das Geld die eigentliche Triebfeder für krankhaften Ehrgeiz, denn Menschen in Führungspositionen haben kaum die Zeit, um in Luxus zu schwelgen und das zu genießen. Da zudem der hohe Streß, verbunden mit der ausbleibenden Entspannung, ihre Lebenszeit verkürzt, scheidet der Wunsch nach Reichtum als Hauptmotiv für diesen Irrsinn aus.

Meist wissen die Betroffenen selbst nicht genau, weshalb sie sich das antun, aber sie weichen keinen Schritt zur Seite, wenn sie ihrem Weg entlang der Karriereleiter folgen. Diese Hartnäckigkeit bringt natürlich Probleme mit sich. Beispielsweise kann es mit der Zeit eine regelrechte Ersatzbefriedigung darstellen, sich in Arbeit zu stürzen. Auf sie möchte ich etwas näher eingehen, da sie sich nicht so offensichtlich äußert, wie beispielsweise der Medikamenten- oder Alkoholabusus.

Vor allem geistige Beschäftigungen lenken ungemein von Problemen, Disharmonien und sozialer Armut ab, und können sich ebenso wie alle anderen Süchte, schleichend über viele Jahre hinweg, systematisch entwickeln und festigen. Vor allem dann, wenn jemand von klein auf nichts anderes gewöhnt ist, als sich über seine Erfolge zu definieren.

Man sollte annehmen, daß Professoren oder erfolgreiche Manager sehr glücklich wären, da sie in ihrem Leben soviel erreicht haben. Doch das Gegenteil ist häufig der Fall. Als Außenstehender bemerkt man als erstes bei vielen von ihnen eine gewisse Arroganz oder Frustration, die sich im Schikanieren ihrer Untergebenen äußert.

Die Ursache hierfür ist der einseitige Lebensstil, der diese Menschen jahrelang dazu gezwungen hat, sich immer neuen, ehrgeizigen Zielen zu widmen, die ihre volle Aufmerksamkeit benötigen. Es leuchtet jedoch ein, daß auch der Begabteste nicht immer und überall gut sein kann.

Es muß auch Raum für Fehler und Schwäche geben, sonst stimmt etwas nicht. Einseitigkeit ist immer wider der Natur, die Vielfalt propagiert, und stellt sich gegen den harmonischen Weg, der Synchronität verschiedener Werkzeuge und Fähigkeiten verlangt.

Dennoch kann sich der „Workaholic“ sehr lange damit knechten, da seine Flucht in Richtung Arbeit zunächst keinen Schaden anrichtet, sondern sogar Bewunderung in seinem Umfeld hervorruft. Dieser falsche Ehrgeiz ist ein aktives Verdrängen und Substituieren der unangenehmen Gedanken, durch neutrale und sachbezogene.

Doch irgendwann ist auch hier das Ende der Fahnenstange erreicht. Zwar waren alle Projekte erfolgreich, aber dennoch fühlen sich diese Menschen verbraucht und leer. Sie haben vielleicht der Menschheit viel gegeben, sich selbst und ihren nächsten

Angehörigen jedoch kaum etwas. Viele vergeudete Jahre liegen zurück, die nicht mehr wiederkehren, doch die Angst und der Starrsinn, sich das einzugestehen, treibt sie weiter in die Falle.

Neue Projekte sind deshalb bereits in Planung. Unter Ihresgleichen sind sie eine Kapazität, zuhause jedoch, in der Ehe und Familie, haben sie kläglich versagt. Letztendlich macht es einen erfolgreichen Karrieristen trotz seiner Macht und seines Gehaltes nur zu einem unfreien Menschen. Wie eine gefühllose Maschine ist er dazu verdammt, unter den extremsten Bedingungen fehlerfrei zu funktionieren.

Er erfüllt die Erwartung der Gesellschaft, erfreut die Firma und deren Aktionäre, genießt ein hohes Ansehen, hat aber eigentlich nur das Leben Fremder bereichert. Wäre er wirklich egoistisch, dann würde er sein Leben lieber auf bescheidenerem Niveau verbringen, dafür aber wirklich „leben“ und nicht nur „funktionieren“.

Sich selbst zu versklaven ist sicherlich die grausamste und traurigste Form von Hilflosigkeit. Karriere zu machen ähnelt in diesem Punkt einer Ehe. Wer seine gesamte Zeit, Aufmerksamkeit und Energie ausschließlich in eine der beiden investiert, nur um den perfekten Lebenslauf, beziehungsweise die perfekte Beziehung zu haben, wird sehr unglücklich damit werden.

Diese Personen funktionieren dann nicht nur selbst, sondern funktionalisieren ihrerseits ihre Umgebung. Sie leben völlig in der Dingwelt und haben nicht verstanden, daß sich Glück nicht manipulieren oder erzwingen läßt. Die gegenständliche Welt ist aber sehr nüchtern, und somit kaum der richtige Ort, um immerzu darin zu verbleiben. Ich möchte sie deshalb auch „Plastikwelt“ nennen. Sie wurde durch Ehrgeiz und Konsum erschaffen, und bietet Wohnraum für allerlei gescheiterte Existenzen.

Doch auch für diese Personen ist es niemals zu spät sich zu ändern. Die Vergangenheit kehrt dadurch zwar nicht zurück, aber es ist möglich in der Gegenwart zu wirken, und somit doch noch alles zum Guten zu wenden. Nicht durch Machtallüren oder Abenteuerlust in der Midlifecrisis, sondern mittels Akzeptanz und demselben Energiebetrag, den man bisher in die falschen Projekte investiert hat.

## **6) Harmonisch erfolgreich werden**

Karriere zu machen und Erfolg zu haben widerspricht nicht zwangsläufig dem harmonischen System. Prinzipiell ist beides durchaus möglich und sogar wünschenswert, jedoch nur, wenn dafür nicht andere Bereiche vernachlässigt werden.

Es ist gewiß von Vorteil, in seinem Berufsfeld zunächst eine Lehre gemacht zu haben und anschließend zu studieren. So ist unter anderem gewährleistet, daß man sich in die Probleme seiner Untergebenen einfühlen kann. Auch Erfahrungen auf anderen Berufsgebieten tragen zur Qualität eines Arbeitnehmers bei. Wer ein so großes Potential besitzt, um zusätzlich zur persönlichen Entwicklung auch noch Karriere machen zu können, der sollte dies unbedingt tun. Doch in einer konkurrenzorientierten Gesellschaft ist es beinahe schon eine Voraussetzung, sich zu überlasten. Wer dies nicht tut, der kann gar nicht an die Spitze.

Allerdings: Wozu auch? Wenn Karriere nur durch radikales Selbstverleugnen möglich ist, und die Luft immer dünner wird, je weiter wir aufsteigen, dann sollten wir uns fragen: Was soll das? Ist das Klima untereinander nicht wichtiger als die einsame Macht der Spitze?

„Jeder Erfolg, den wir erzielen, verschafft uns einen Feind. Um beliebter zu sein, muß man ein unbedeutender Mensch sein.“ (Oscar Wilde)

Es gibt einen besseren, da natürlichen Antrieb, der uns unsere Richtung weist. Ich meine damit die „innere Unruhe“, die uns dazu bringt, uns zu entwickeln. Die Rastlosigkeit macht aus uns Abenteurer, Akademiker, Geschäftsleute, Ganoven, kurz gesagt Perfektionisten auf dem Gebiet, auf dem wir das „große Glück“ vermuten. Egal ob Geld, Macht oder Erfahrung unsere Triebfeder ist, wir wollen unser Ziel um jeden Preis erreichen. Das erfordert eine enorme Anstrengung, denn wir versuchen aus unserem unspektakulären Leben etwas Besonderes zu machen. Diese innere Unausgeglichenheit kann sehr nützlich sein, wenn wir ihr nicht blind nachgehen, sondern hinterfragen, wie sich unser Streben nach Perfektion mit unserem restlichen Leben vereinbaren ließe.

Doch was kann jeder Einzelne von uns konkret tun, der eine harmonische Karriere anstrebt? Im Grunde liegt die Antwort auf der Hand. Wir sollten ganz wir selbst sein, unsere individuelle Art umsetzen, und mit unserem Wissen, Können und Stil, die an uns gestellten Aufgaben lösen. Das beginnt bei der Berufswahl und durchzieht unser gesamtes Arbeitsleben wie ein roter Faden.

Gefragt sind generell Ideenreichtum, sowie globales und interdisziplinäres Denken. Beratungsfirmen haben Hochkonjunktur, denn Know-how ist bares Geld wert. Kein einzelner Mensch hat heutzutage noch den Überblick über seine Wirtschaftssparte und die Komplexität eines gesamten Unternehmens.

Im Berufsleben brauchen wir Durchhaltevermögen und Selbstmotivation. Wer nicht nur Impulsen folgen, sondern abwägen möchte, welche Möglichkeit die beste ist, der darf sich nicht Prüfungsangst oder der öffentlichen Meinung hingeben.

Wer frei im Denken bleibt und Optimismus verkörpert, der hat die besten Chancen auf Erfolg und emotionale Resonanz. Letztendlich besteht jedes Unternehmen, jede Behörde und jede Organisation aus Menschen. „Humankapital“ ist und bleibt ihr wichtigster Rohstoff. Das bedeutet für uns, daß wir alles erreichen können, wenn wir es nur wirklich wollen!

## **7) Männer und Frauen im Berufsleben**

Es wird sich allerorts gegen die Bezeichnung typischer Männer- und Frauenberufe gewehrt. Aufgrund der Gleichberechtigung wollen Frauen nun auch Soldaten werden, und Männer unbelächelt soziale Berufe erlernen dürfen. Das ist auch wünschenswert, denn es dient der Vermischung der Gruppen und der inneren Stabilität.

Aber es wäre falsch, aufgrund des verständlichen Wunsches nach gesetzlicher Gleichheit der Geschlechter anzunehmen, daß Männer und Frauen wirklich gleich wären. Es gibt definitiv geschlechtsspezifische Unterschiede, die durchaus von Vorteil sind, sozusagen spezielle Begabungen, deren Dimensionen sich bei den Geschlechtern unterschiedlich äußern.

Frauen haben aufgrund ihrer durchschnittlich höheren, respektive häufiger ausgeprägten emotionalen Begabung andere Fähigkeiten als Männer. Sie sind ideale Vermittler und Schlichter interner und externer Konflikte. Wenn „Not am Mann“ ist, kann eine Frau vielleicht helfen.

Gemischte Teams haben sich bei Polizei oder Forschungsteams bereits sehr bewährt. Die hierbei natürlicherweise auftretenden Spannungen, aufgrund des sexuellen Werbens sind geringer, als der Verlust an Vielseitigkeit, den ein monosexuelles Team hinnehmen müßte. Manche Gespräche lassen sich besser von „Mann zu Mann“ und manche besser von „Frau zu Frau“ führen. Ein gemischtes Team kann beiden Anforderungen gerecht werden.

Manche Menschen können zwischen beruflicher Funktion und privater Bewertung des anderen nicht unterscheiden und verhindern so künstlich die Effizienz der Gruppe. Dennoch können geschlechtstypische Defizite ausgeglichen, sowie Kungeleien und unnützer Tratsch durch eine Durchmischung noch am ehesten unterbunden werden.

## **8) Mobbing**

Ins Berufsleben ist, so scheint es zumindest, ein neues Phänomen eingekehrt: das sogenannte „Mobbing“. Aufgrund der Arbeitsmarktsituation gibt es Verteilungskämpfe um die besten Stellen. Diese liegen in den oben erwähnten, falschen Annahmen und der Angst vor dem Versagen begründet.

Im Prinzip ist Mobbing eine perfide und versteckte Aggression, mit der Individuen ihre innere Unzufriedenheit auf andere Menschen projizieren, und diese anschließend quälen und beherrschen wollen.

Selbst, wenn wir bei diesem Machtspiel nicht mitspielen möchten, werden wir darin verwickelt. Es bleibt uns nichts anders übrig, als uns dieser Tatsache zu stellen. Ich möchte Mobbing am Beispiel von Krankenhausärzten schildern. Doch auch in fast allen anderen Berufsgruppen kommt dieses Phänomen zum Tragen. Mobbing ist gekennzeichnet durch drei Effekte:

1. Hierarchie und Abhängigkeiten. Der Chef verfügt über feudale Rechte, denn er allein bestimmt über das weitere berufliche Leben seiner Untergebenen. Ein Chefarzt weiß, daß nur noch befristete Verträge vergeben werden, und daß sein Einfluß gilt. So mancher Chef, Anführer oder Herrscher zeigt deshalb Anzeichen von Größenwahn und Paranoia, meist proportional zu der Macht, die er ausübt. Er fühlt sich genötigt, seine Position zu erhalten, was ihm mit der Zeit schwerfällt. Deshalb greift ein Chef, der sich angegriffen fühlt, zu drastischen Methoden. Wenn er jemanden nicht mag, dann wird er einfach zum nächsten Termin auf die Straße gesetzt. Dank moderner Kommunikationsmethoden wird landesweit bekannt, daß der Verstoßene sich unbeliebt gemacht hat. Platzhirsche mögen einander zwar nicht, halten aber zusammen, solange sie in anderen Revieren sind, da sie sich gegenseitig die rebellischen Untergebenen vom Leib halten. Die Folge für die Untergebenen ist ein stillschweigendes Gehorchen, mit geballten Fäusten in der Tasche. Wer sich beschwert oder nicht freiwillig seine Freizeit opfert, ist geliefert. Wer Fehler macht, murrst oder krank wird, auch.
2. Erduldung und Verdrängung. Die Assistenzärzte sind auf die Gnade des „Meisters“ angewiesen, wollen sie jemals die nötige Praxiserfahrung machen, die sie für ihre Weiterbildung und Abschlüsse brauchen. Da ihnen der Druck, der auf ihnen lastet, zu schaffen macht, sind nicht selten Medikamente und Alkoholmißbrauch die Folge. Sie müssen perfekt funktionieren und gehorsam sein. Eine Möglichkeit, auf die jeder irgendwann stößt ist, die Kollegen schlechtzumachen, um dadurch selbst besser

dazustehen. Da bleibt schon mal die Ethik auf der Strecke und es wird selbst gemobbt. Wobei wir beim dritten Punkt wären:

3. Weitergabe von Frust und Streß. Wer sich unter Druck gesetzt fühlt, neigt dazu diesen weiterzugeben. Ähnlich wie ein heißer Gegenstand seine Wärme auf den Kalten überträgt, wird diese „Reibungshitze“ bis zum schwächsten Glied weitergereicht. Gefrustete Assistenzärzte, hin- und hergerissen zwischen Angst und Aggression, herrschen über ihre Station und schikanieren die Krankenschwestern. Diese wiederum kommandieren dann die Putzfrauen und Zivildienstleistenden, um nicht selbst der Sandsack für den kollektiv aufgestauten Frust zu sein.

Ist Mobbing wirklich ein neuartiges Phänomen? Eigentlich nicht; es liegt in der Natur eines Rudeltieres eine Hierarchie aufzubauen. Selbst wenn sie nicht beabsichtigt wäre würden wir sie intuitiv erschaffen. Geht es nun der Gruppe schlecht, dann beginnen alle Neid und Zwietracht zu säen. Der Mensch erfreut sich daran, wenn es anderen schlechter geht, als ihm selbst. Das gefällt ihm leider sogar besser, als wenn es allen gut ginge.

„Es war mir immer ein Rätsel, wie Menschen sich durch Demütigung ihrer Mitmenschen geehrt fühlen können.“ (Mahatma Gandhi)

Paradoxerweise ist Mobbing auch die Folge einer zu kameradschaftlichen Zusammenarbeit. Mobbing tritt ausschließlich in Systemen auf, in denen sich die meisten Kollegen auch außerhalb der Arbeitszeit treffen und währenddessen familiäre Umgangsformen bevorzugen, wie sie seit geraumer Zeit propagiert werden.

Ein oberflächlich gutes Betriebsklima ist meist die Ursache für Zwist im Untergrund. Wären sich alle Beteiligten etwas „fremder“, gäbe es auch weniger Ursachen und Angriffsflächen für Streitereien.

Aber was können wir gegen Mobbing tun? Zeitschriften und diverse Bücher äußern gerne „Powertips“ und „Strategien gegen den Chef“. Zusammengefaßt ist es stets derselbe Ratschlag in jeweils neuem Gewand: „Kämpfen Sie, werden Sie aggressiv und lassen Sie sich nichts gefallen!“ Oder anders gesagt: „Tun Sie dasselbe wie Ihre Peiniger!“

Das ist an sich ein netter Einwand, aber nur für kämpferische Naturen brauchbar, die auch ohne Aufforderung zur Gegenwehr übergegangen wären. Außerdem wird kein System dadurch geändert, indem man sich daran beteiligt.

Ich muß zugeben, daß es kaum ein wirksames Mittel gegen kollektiven Irrsinn gibt. Prinzipiell ist es aber immer richtig, mit gutem Beispiel voranzugehen und zu demonstrieren, daß man mit entspannten und friedlichen Mitteln dieselben, wenn nicht gar größere Erfolge erzielen kann.

Ich kenne die Situation aus eigener Erfahrung sehr gut und weiß, daß man durch Friedfertigkeit nicht Neugier oder gar Einsicht der anderen, sondern eher Ablehnung, Neid und Mißgunst erntet, aber das braucht uns eigentlich nicht zu stören.

Solange wir uns nicht von diesen Menschen anstecken lassen, ihre Aktionen zwar genauestens beobachten, uns aber daran nicht beteiligen, stehen wir über deren System. Wir sind auch weniger angreifbar, da wir durch unser unbeteiligtes Auftreten ihren Respekt gewinnen. Es hat zwar schon zu meiner Kindergartenzeit nicht richtig

funktioniert, Provokateure und Aggressoren einfach nur zu ignorieren, aber dennoch ist diese Methode noch am besten.

Sollten wir dennoch Opfer ihrer Aktionen werden, so bleibt uns wirklich kein anderer Weg, als den „Powertip“ zu befolgen, und uns zu wehren. Doch natürlich nicht auf rachsüchtige Art oder durch Erwidern des Mobbing, sondern mit Hilfe der richtigen Kommunikation.

Der ständige Wettbewerb in unserem Kapitalismus frißt allmählich seine Kinder. Es liegt an uns, ob wir dazugehören möchten. Denn wer sich am Wettbewerb nur dann beteiligt, wenn es unbedingt nötig ist, der vermeidet in Folge auch die fruchtlosen Streitigkeiten.

## **9) Qualifikation und Stellenwert**

An anderer Stelle sagte ich bereits, daß es nicht ehrenvoller sei, eine Aufgabe mit mehr Energie und Kraftaufwand als nötig zu meistern. Anders verhält es sich selbstverständlich, wenn eine Aufgabe erledigt wird, die mehr Kompetenz, Intelligenz und Zeit von uns abverlangt, aber auch zu einem höheren Ziel führt. Dann sollte sie einen entsprechend höheren Stellenwert in unserer Wertschätzung einnehmen, und verdient mehr Respekt und Beachtung.

In unserem Land ist es beispielsweise möglich, im großen Fachbereich der „Informatik“ einen Diplomabschluß zu erhalten. Aber Diplom ist nicht gleich Diplom, es gibt für diesen Begriff unterschiedliche Ausbildungswege.

Es sollte jedem Menschen klar und bewußt sein, daß ein Universitätsstudium länger dauert und ungleich mehr abverlangt, als eines auf der Fachhochschule. Letzteres ist aber wiederum deutlich höher einzuschätzen als ein Diplom einer Berufsakademie. Ein Berufsakademiker ist in seiner Ausbildung auf dem Papier auch ein Student, gleicht aber eher einem besseren Lehrling.

Ich möchte keinen Bildungsabschluß diskreditieren oder Äpfel mit Birnen vergleichen. Aber es ist für unsere Einschätzung der Kompetenz einer Person enorm wichtig, die objektive Qualität seiner Ausbildung zu berücksichtigen. Das beginnt mit der unterschiedlichen Aussagekraft der Schulabschlüsse in den einzelnen Bundesländern, und reicht bis zur eigentlichen Berufsausbildung.

Im Zuge der internationalen Kooperation werden viele, mit der Zeit vielleicht sogar alle Studienabschlüsse auf das angelsächsische System umgestellt. Dieses verleiht den Absolventen des Grundstudiums einen sogenannten „Bachelor“ als Titel. Wer weiterstudiert, kann es bis zum „Master“ bringen. Es bleibt abzuwarten, ob sich dadurch eine bessere Vergleichbarkeit ergibt.

Wenn wir Menschen schon nach Noten und Diplomen beurteilen, dann sollten wir es auch genau nehmen. Die Absolventen niederer Bildungsstätten behaupten nur zu gerne, sie wären genauso gut in ihrem Fach, wie alle anderen auch. Sie haben es also nötig, sich zu profilieren und werten die Anstrengung und Leistung derer ab, die einen wesentlich schwereren und ehrenvolleren Weg gegangen sind.

Ihre Berufsbezeichnung mag ähnlich sein, aber ihre Kenntnisse sind nicht dieselben. Sie selbst vergleichen sich gerne mit Besseren, aber ihre Argumentation hinkt. In der Schule mag es noch verzeihlich sein, wenn jemand abschreibt und damit eine bessere Note erhält als er verdient. Im Leben der Erwachsenen muß aber gelten: „Ehre, wem Ehre gebührt!“ Wer Lorbeeren, Anerkennung und Respekt erhalten möchte, muß sich auch auf irgendeine Weise darum verdient gemacht haben.

Wenn man die Menschen so reden hört, erlernt jeder momentan eine Fremdsprache und Sportart, schreibt an einem Buch und überlegt sich, ob er nicht doch noch studieren sollte. Zumindest sind sie fest davon überzeugt, daß man nur durch „Aussitzen“ zum jeweiligen Ziel gelangen könnte.

Aber das ist Träumerei; es zählen ausschließlich die Resultate! Die Wahrheit läßt sich schnell herauschälen, wenn man solche angeberischen Selbstaussagen auf den Kern reduziert. Wer sich einbildet, er „könnte“ ebenfalls zu einem bestimmten Abschluß kommen, aber bislang nichts Vergleichbares vorweisen kann, der verdient allenfalls das „große Maulhelddiplom“.

In der momentanen Euphorie der Informationstechnologiebranche wird uns weisgemacht, daß man am Besten sofort seine Ziele über den Haufen wirft und ein „Start-up-Unternehmen“ gründet. Was beiläufig verschwiegen wird, ist, daß gerade Schul- und Studienabbrecher die Ersten sind, die bei der nächsten Rezession auf die Straße gesetzt werden. Auf einen Studienabbrecher, der in den Medien als Held gefeiert wird, nur weil er sich selbst reichgemacht hat, kommen ein Dutzend Menschen, die damit bitter gescheitert sind.

Es bleibt festzuhalten, daß letztendlich fast jeder Beruf für eine Gesellschaft wichtig, und jeder Abschluß etwas wert ist. Nur sollte man sich nicht über Gebühr rühmen, wenn man bestenfalls nur mittelmäßig ist.

## **10) Vorschläge**

Welche Rolle unsere Arbeit spielt, wird am deutlichsten, wenn man sich in der Lage des Chefs oder Arbeitgebers wiederfindet. Dann zeigt sich, daß es nicht darum geht, mit unserer Arbeitskraft den Markt zu bedienen, sondern darum, daß wir durch unsere schöpferische Kraft andere Menschen unterstützen. So betrachtet sind auch die Verteilungskämpfe, das Mobbing und die ungerechte Entlohnung mancher Berufsgruppen so unsinnig.

Ich bin überzeugt davon, daß es sich sogar finanziell rechnen würde, seine Arbeitnehmer besser zu behandeln und ihnen mehr Mitbestimmung und Freizeit zu gewähren. Wenn Menschen zufrieden sind, dann machen sie weniger Fehler, sind gesünder und melden sich nicht wegen jeder Befindlichkeitsstörung krank. Außerdem würden sie sich mehr mit ihrem Betrieb identifizieren und sähen einen Sinn darin, ihre eigenen Ideen zu äußern.

Das Knebeln und Ausbeuten seiner Arbeitnehmer hat sich langfristig noch nie ausgezahlt, da sich passive Aggressivität entwickelt, die alles lahmlegen kann. Das ist eine Folge des bereits erwähnten Le-Chatelier-Prinzips.

Wir weichen einem Zwang aus, um das Gleichgewicht wiederzuerlangen. Je größer der Druck wird, desto deutlicher fällt unsere Antwort aus. Vor allem die latente Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren und eine dauerhaft schlechte Entlohnung sorgen automatisch für ein schlechtes Betriebsklima und einen hohen Krankenstand.

Würden wir aber nicht die Anwesenheit, sondern die Effizienz einer Arbeit entlohnen, und gleichzeitig dem Arbeitnehmer die Chance geben, diese auf seine individuelle Art zu erbringen, wäre schon viel gewonnen.

Es gab eine Zeit, in der unser Land geschätzt wurde, sowohl für sein soziales System, als auch für seine Wertarbeit. Das Erfolgsrezept war die gute Behandlung und soziale Anerkennung jedes Arbeitnehmers, gleich welche Position er einnahm. Seit wir damit

begonnen haben, beim weltweiten Preiskampf mitzuhalten, ging es in beiden Bereichen nur bergab. Der Preiskampf zerstört ganze Betriebe und ist nur zu Anfang heilsam. Genauso wie Sport als Belastung zunächst gesund für ein Individuum ist, kann er krankmachen, wenn er übertrieben wird.

Absolut verantwortungslos ist die Vernachlässigung der Ausbildung, denn Ausbildung bedeutet Erfolg in der Zukunft. Solange zu wenig und falsch ausgebildet wird, kann sich die Lage hierzulande nur verschlechtern. Sparen ist bekanntlich eine Tugend; wenn man jedoch an Zukunftsinvestitionen spart, dann legt man den Grundstein für künftige Konflikte.

## II. Hobbys

Irgendwann im Leben kommt der Zeitpunkt, an dem wir unseren Beruf an den Nagel hängen müssen. Wer in das Rentenalter kommt, verliert häufig mit dem Beruf auch seine Aufgabe. Deshalb ist es dringend notwendig sich schon rechtzeitig Hobbys zuzulegen und andere Bereiche zu erschließen, die uns Bestätigung schenken und Freude bereiten können.

Und nicht immer ist es der Fall, daß uns unser Beruf vielseitig fordert und fördert. In aller Regel sind wir auf einem bestimmten Gebiet permanent überfordert, aber auf anderen hoffnungslos gelangweilt. Daher besteht regelrecht eine Notwendigkeit von Hobbys, denn eintönige Arbeit macht uns auf Dauer unglücklich und in Folge sogar krank.

Doch Freizeitbeschäftigungen können auch andere Nutzen haben, beispielsweise Kommunikation und die Verbesserung gewisser Fähigkeiten. Man bleibt geistig jung und dynamisch, weil man sich mit Problemen auseinandersetzt. Das können Wettkämpfe sein, knifflige Rätsel und Spiele aller Art. Man fördert seine Konzentration, Ausdauer, Durchhaltevermögen, Disziplin und seinen Humor. Dadurch erhält man mehr Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und erwirbt sich mehr Ansehen in seinem Umfeld. Selbstdarstellung sollte für uns aber nicht der Hauptanlaß sein, aus dem wir uns mit etwas beschäftigen. Vielmehr findet sich Anerkennung und Respekt automatisch unter denen ein, die dasselbe Hobby wie wir haben.

Die Ziele sind so vielfältig wie die Möglichkeiten, deshalb sollten wir uns gründlich überlegen, was wir machen möchten und damit erreichen wollen.

### 1) Die Notwendigkeit von Hobbys

Im Freizeitbereich bietet es sich regelrecht an, das Konzept des „lebenslangen Lernens“ umzusetzen. Natürlich denken wir bei dem Wort „Freizeit“ zunächst an Unterhaltung und Spaß, aber das eine muß das andere nicht ausschließen.

Erinnern wir uns an die drei Bereiche des Daseins: Körper, Geist und Seele; alle drei lassen sich in unserer freien Zeit ausbauen und vertiefen. Wer sich beispielsweise physisch fit hält, indem er Gymnastik betreibt, der begeht damit sicherlich keinen Fehler. Aber warum verknüpft er nicht das Angenehme mit dem Nützlichen und erlernt eine Sportart, die nicht nur Selbstzweck ist, sondern an bereits Erlerntes anknüpft? In Gymnastik kann man nicht „besser“ werden, es dient nur der momentanen Ertüchtigung. Anders verhält es sich bei Sportarten, bei denen wir mit den Jahren immer mehr dazulernen. Ballsportarten, Fechten oder Geräteturnen beispielsweise. Am Beispiel von

Aikido konnten wir sehen, daß Sportarten sogar über den körperlichen Aspekt hinaus lehrreich sein können.

Den zweiten Bereich unseres Lebens, unsere emotionale Seite, sollten wir nicht nur zu bestimmten Zeiten fördern, sozusagen in „Lerneinheiten“, sondern kontinuierlich. Ein solides Lebenskonzept genügt, denn die Stufen, die wir erklimmen sollten, werden uns automatisch auf unserem Lebensweg begegnen. Dennoch verhilft uns die Freizeit zu mehr Möglichkeiten, unseren Gedanken auch tatsächlich nachzugehen.

Am vielversprechendsten gestaltet sich der dritte Bereich, der Geist. In unserer Gesellschaft, die Wissen als höchste Form betrachtet, können wir uns besonders auf diesem Gebiet ausleben.

Grundsätzlich ist es lebensnotwendig, zumindest auf einem der drei Gebiete zu jedem Zeitpunkt voranzuschreiten, da unser Grundbedürfnis nach Bewußtseinerweiterung danach verlangt. Egal auf welchem noch so hohen Niveau wir uns bereits befinden, auf Dauer muß es gesteigert werden, sonst werden wir krank. Ein undynamisches Leben ist de facto als Sackgasse zu deuten, und selbst ein kurzzeitiger Rückschlag wäre besser als Stillstand über mehrere Wochen.

Wenn wir von „lernen“ sprechen, dann klingt das zunächst anstrengend, denn wir assoziieren damit das Pauken, das uns in der Schule und unserer Ausbildungszeit begegnete.

Aber es gibt auch viele Themen, die uns interessieren, und auf denen wir uns gerne besser auskennen würden. Und genau von diesen Spezialgebieten spreche ich. Wir müssen ja nicht aus allem gleich eine Wissenschaft machen! Aber anstatt ausschließlich Romane zu lesen, die durchaus auch lehrreich sein können, aber primär der momentanen Unterhaltung dienen, wäre es doch sinnvoll, auch gelegentlich ein Sachbuch zu betrachten, das uns Einblick in eine andere Welt verschafft, ohne nur fiktive Fakten zu enthalten.

Wenn wir uns beispielsweise für die griechische Mythologie oder Geschichte interessieren, aber nur über Halbwissen verfügen, dann wäre es ein Kinderspiel, an weitere Informationen zu gelangen. Und dafür sollten wir dankbar sein, denn Wissen war nicht zu jeder Epoche der Menschheitsgeschichte vorhanden und frei zugänglich.

Außerdem wird Lernen zu einer interessanten Beschäftigung, wenn wir selbst das Thema, unsere Vorgehensweise und das Tempo bestimmen können, und keinerlei Prüfungen bestehen müssen. Es ist das Bildungssystem unserer Gesellschaft, das fehlerhaft ist, nicht die Bildung selbst.

Unser Umgang mit Büchern, dem Fernsehen und dem Internet trägt zu unserem Persönlichkeitsprofil bei. Alle drei können ausschließlich der Unterhaltung oder der puren Datenübertragung dienen. Unsere Aufgabe ist es nun, aus den vielen Informationen das herauszupicken, das wissenswert ist, weil wir es brauchen und praktisch anwenden können.

Eine fremde Sprache zu lernen, ohne jemals das betreffende Land bereisen zu wollen, ist genauso sinnlos, wie Rechenoperationen einzuüben, die wir voraussichtlich niemals benötigen werden. Aber es kann nicht schaden, seinen Horizont zu erweitern, und durch neue Informationen zu mehr Fähigkeiten in der Lage zu sein.

Am Rande sei nochmals erwähnt, daß wir durch neuerworbene Kenntnisse auch neue Menschen kennenlernen können, die unsere Leidenschaft teilen. Wenn wir uns also ein Hobby suchen, das nur dazu dient, Menschen kennenzulernen, uns aber ansonsten gar

nicht gefällt, dann lernen wir die falschen Menschen kennen. Üben wir aber ein Hobby aus, weil es uns selbst gefällt, werden alle dort gemachten Bekanntschaften zumindest eine Gemeinsamkeit mit uns haben.

Hier zeigt sich das Wesen der Harmonie; je mehr wir selbst in unser Leben investieren, desto mehr Früchte wird unser Engagement tragen, sofern es *richtig, sinnvoll* und *effektiv* war.

## 2) Sport

Kehren wir zum ersten Bereich, der körperlichen Betätigung zurück. Ich sprach bereits mehrfach die zunehmende Automatisierung in unserem Leben an. Wo es möglich ist wollen wir Menschen uns entlasten. Schreibtischberufe, und solche, mit einer schlechten Körperhaltung sind deshalb sehr häufig geworden.

Gehen wir aber von der Annahme aus, daß wir zur Gesunderhaltung ein gewisses Pensum an Bewegung brauchen, verstehen wir das Dilemma. Wir arbeiten heutzutage aufgrund der Technisierung einfacher und kürzer, und müssen deshalb in der Freizeit unserem Bewegungsdrang Folge leisten.

Dafür ersannen wir etliche unproduktive, aber erholsame Tätigkeiten, die wir „Sport“ nennen. Doch auch der Sport erweist sich als anstrengend. Deswegen wollen wir uns erneut mit Hilfe von Maschinen das Leben erleichtern. Die Sportartikelindustrie erfindet laufend neue Fitnessgeräte, mit deren Hilfe wir angeblich mühelos einen Astralkörper erlangen können. Erschreckend daran ist, wie wenig Energie manche Menschen für ihre eigene Zufriedenheit und Gesundheit aufbringen wollen.

Dabei ist es offenkundig, welcher sozialer und psychologischer Gewinn ein bewegungsreiches Hobby für unsere Freizeit sein kann. Das Angebot ist bekanntlich reichhaltig, und auch die Auswahl einer geeigneten Übungsform ist möglich. Wollen wir günstig in einem gemeinnützigen Verein trainieren oder lieber elitär in einem Sportstudio oder Club unseren Körper stählen? Der Möglichkeiten gibt es viele.

Es müssen ja nicht gleich Trend- oder Extremsportarten sein. Nicht der „Mainstream“ sollte für uns entscheidend sein, sondern unser eigener Geschmack. Sport ist auf jeden Fall ein empfehlenswertes Hobby und sollte nicht generell abgelehnt werden. Mit dem Begriff „Sport“ assoziieren viele Handball, Fußball und Gewichte stemmen, doch auch leichtere, aber regelmäßige körperliche Betätigung fördert das Wohlbefinden.

Wichtig hierbei ist es, die richtige Sportart zu finden, die einerseits motiviert und zugleich den Körper vielseitig fordert, ohne ihn einseitig zu überfordern. Positive Effekte kann jeder bereits nach kurzer Zeit am eigenen Leib erfahren:

- n Körperliches Wohlbefinden.
- n Die Freude und das Gefühl, etwas aus eigener Kraft geleistet zu haben.
- n Neue Kontakte, die sich einfacher knüpfen lassen, wenn man ein gemeinsames Ziel verfolgt.
- n Die Zeit wird sinnvoll genutzt, vor allem weil man etwas Gutes für sich selbst tut.
- n Neue Kenntnisse und Fertigkeiten werden erworben, und so die eigene Vielseitigkeit gefördert.

Es mag sein, daß wir nicht täglich eine Stunde darin investieren können, aber es besteht für uns alle die Möglichkeit zur Gymnastik morgens nach dem Aufstehen, abends vor

dem Einschlafen oder vor dem Fernseher. Es ist völlig egal, wie wir uns motivieren; es ist allein das Resultat, das zählt.

Es gibt genügend Bücher über die einzelnen Sportarten. Sie beweisen, daß sich auch andere, uns ähnliche Menschen Gedanken über die Notwendigkeit der Bewegung gemacht haben und zu einem akzeptablen Ergebnis kamen.

So reicht die Palette vom Hochleistungssport, über Bewegung für Schwangere oder Senioren, bis hin zu Sportarten für Bewegungsmuffel oder Menschen, die sich, beispielsweise aufgrund einer Behinderung, nicht sehr gut bewegen können.

Wichtig ist nur, selbst überzeugt davon zu sein. Wenn ich etwas widerwillig tue, weil mich zwar die vielen rationalen Argumente, die dafür sprechen überzeugt haben, ich mich aber nicht mit der Idee anfreunden kann, die dahintersteckt, wird jegliches Bemühen umsonst sein.

Aerobic ist beispielsweise nicht jedermanns Sache. Es würde uns überhaupt keine Vorteile bringen, uns dazu zu zwingen, wenn wir es partout nicht machen wollen. Im Gegenteil; das Verletzungsrisiko ist höher, wenn wir uns passiv-aggressiv gegen unsere eigenen Vorhaben wehren. Wir boykottieren und sabotieren uns damit unbewußt selbst; das ist der Vorläufer vieler Unfälle. „Handeln wider besseren Fühlens“ bedeutet sich selbst im Weg zu stehen und sich unbewußt zu schaden. Und das nur, um hinterher sagen zu können: „Ich hab es ja gleich gesagt, daß Sport nichts für mich ist!“

Wenn man sich also absolut nicht mit dem Gedanken anfreunden kann, sich etwas Gutes in Form von Bewegung zu gönnen, dann sollte man es besser lassen. Doch die Zeit und Mühe, die man mit dieser Haltung vermeintlich einspart, wird sich unser Körper durch erzwungene Ruhepausen, in Form von Schmerzen und Krankheit zurückholen.

Und wenn wir erst einmal erkannt haben, wie wichtig Bewegung für unsere Lebensqualität ist, dann wollen wir diese Option auch nicht mehr missen. Ebenso wie die Ruhe, spielt auch die Bewegung eine wichtige Rolle für unser seelisches Gleichgewicht.

Nicht umsonst war eine gefürchtete Foltermethode im Koreakrieg die Verhinderung von Bewegung. Die resultierende seelische Unausgeglichenheit sollte dazu beitragen, den Willen der Soldaten zu brechen. Auch wenn diese Methode recht unspektakulär erscheint, ist sie mindestens so effektiv wie das Zufügen von Schmerzen. Jeder, der krankheitsbedingt eine Weile ans Bett gefesselt war weiß, daß dies kein Dauerzustand sein kann.

In erster Linie dient Bewegung der Fortbewegung, dem Verrichten einer Aufgabe oder der Expression unserer Lebensfreude. Wobei wir für die beiden ersten Fälle natürlich auch Freude empfinden können. Die eigentliche Unterscheidung gilt der Art der Ausführung.

So müssen wir konditionssteigernde Sportarten von denen unterscheiden, die eher die Kraft vergrößern, und diese wiederum von denen, die unsere Reflexe verbessern. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von willkürlichen Muskelbewegungen:

1. Isotonische, also ausgeführte Bewegungen. Dies ist beispielsweise gegeben, wenn wir den Arm beugen oder spazierengehen.
2. Isometrische Bewegungen gegen einen Widerstand, zum Beispiel das Halten einer Last.

Und je nach Sportart und der Intensität, mit der wir sie betreiben, unterscheiden sich die Anteile dieser beiden Bausteine. Die isotonischen Bewegungsformen sind jedem bekannt, während Isometrik unverständlicherweise noch ein Schattendasein führt. Denn Isometrik stellt einen relativ einfachen Weg dar, seine Kondition zu verbessern. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters, ist mit wenig Zeitaufwand verbunden und kann überall, ohne teure Geräte betrieben werden.

Das Prinzip ist genauso einfach wie genial: ein bestimmter Muskel wird wenige Sekunden angespannt, ohne seine Länge zu verändern. Dies erreichen wir beispielsweise dadurch, indem wir unser Bein im Sitzen wenige Sekunden lang gegen den Boden drücken. Dieser gibt zwar nicht nach, aber die Muskulatur spannt sich dennoch fühlbar an. Im Gegensatz zu einer isotonischen Bewegung, beispielsweise von dem Stuhl aufzustehen, ist der Effekt jedoch größer.

Bei einer isotonischen Bewegung verkürzen sich die Hauptstränge der Muskulatur. Diese werden dadurch gekräftigt und nehmen an Volumen zu. Hanteltraining ist so ein Vorgang. Der Umfang von Bizeps und Trizeps nehmen zu, und langfristig entsteht eine athletische Form.

Nicht so bei isometrischen Übungen. Hierbei werden alle Muskelfasern gemeinsam maximal beansprucht. Der resultierende Effekt ist eine gesteigerte Kraft, ohne übermäßige Volumenvergrößerung. Es ist ein Irrglaube, Bodybuilder hätten eine große Kraft. Im Vergleich zu Menschen, die ständig schwere Lasten heben und transportieren müssen, wie Möbelpackern, verpufft ihre Leistungsfähigkeit. Der optisch-kosmetische Effekt zählt Bodybuildern mehr, als die tatsächliche Kondition.

Isometrik kann isotonische Bewegung nicht ersetzen, aber sehr sinnvoll ergänzen. Vor allem in der Rehabilitation bei Verletzungen wird sie seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt. Auch vor Dehnungsübungen erweist sich eine isometrische Belastung der betreffenden Muskelpartie von Vorteil, da der Muskelreflex dadurch überlistet wird und die anschließende Dehnung mehr Erfolg verheißt. Isometrik ist zwar keine amüsante und spritzige Bewegungsform, aber höchst effizient.

Keiner wird nach kurzer Zeit eine körperliche Veränderung bei uns bemerken. Aber darum sollte es uns auch nicht gehen. Wir selbst werden den Unterschied deutlich fühlen, und es nicht mehr missen wollen, wenn wir beweglicher, schmerzfrei und verspannungsfrei, ausgeglichener und aufgeweckter werden. Und das wiederum ist ein sekundärer Effekt, der sehr wohl auch unseren Mitmenschen auffallen wird.

### **3) Urlaub**

Doch auch andere Beschäftigungen können zur Passion heranreifen, das Reisen beispielsweise. Dank der unglaublichen Veränderungen in der Verkehrstechnik in den letzten hundert Jahren, steht uns zu einem bezahlbaren Preis der gesamte Globus offen. Theoretisch sind wir in der Lage selbst die entlegensten Ecken der Welt zu erkunden.

Leider zeigt sich im Urlaub der Stumpfsinn mancher Menschen erst richtig. Sie brauchen Animateure, da sie mit sich selbst nichts anzufangen wissen. Anstatt die „echte Realität“ und Andersartigkeit des Auslands zu erleben, möchten sie nur einen bequemen Abklatsch und ein paar Fotos, um daheim behaupten zu können, dort gewesen zu sein. Sie lassen sich am Nasenring durch die Spaßgesellschaft ziehen, und bemerken ihre eigene Oberflächlichkeit nicht einmal. Es gibt sogar dauerhaft unzufriedene

Menschen, die nur deshalb in den Urlaub fahren, um hinterher sagen zu können: „Es war scheiße!“

Natürlich hat Tourismus seine Schattenseiten, beispielsweise die Abhängigkeit der Einwohner mancher Länder vom Fremdenverkehr oder die verursachten Umweltschäden. Für uns persönlich jedenfalls birgt ein gezielt geplanter Urlaub, bei dem die Qualität wieder einmal wichtiger sein sollte, als die Entfernung und Dauer, aber eine Menge Erfahrung.

Urlaub kann mehr sein, als eine Flucht von Zuhause oder eine versteckte Form von Konsum. Es müssen ja keine Bildungsreisen sein, aber es schadet auch nicht, durch seine Reise etwas zu lernen, und quasi „geistige Souvenirs“ nach Hause mitzubringen. Zumindest lohnt sich ein Blick fernab der Touristengebiete auf die Andersartigkeit der Kulturen.

Wir sollten im Urlaub aber nicht unvernünftiger sein als Zuhause; Extremsport und Liebesabenteuer werden auch hier ihren Preis einfordern. Vorsichtig müssen wir auch mit unserer Erwartungshaltung sein; ein Urlaub ist keine befriedigende Entschädigung für monatelanges Arbeiten und Sparen.

Wer zuviel Vorfreude investiert, den Urlaub zur Versöhnung mit dem Partner nutzen oder gar einen Traumpartner im Urlaub ergattern will, wird meist von der Realität enttäuscht. Nicht selten fungiert sogar gerade der Urlaub als Trennungsort für Paare, da beide zum ersten Mal seit langem viel gemeinsame Freizeit verbringen. Aufgestaute Konflikte und Interessenunterschiede haben deshalb hier ihre Arena.

Wem das Reisen zu aufwendig oder zu gefährlich ist, der sollte dennoch kleinere Touren unternehmen, sowie Reiseberichte lesen und im Fernsehen anschauen. Eine andere Perspektive einzunehmen, und sich für einige Minuten vorzustellen, woanders zu leben, kann uns viel über andere Menschen und deren Motive lehren.

#### **4) Musik**

Geräusche gibt es überall, meist in Form von akustischer Freiheitsberaubung, wie dem Straßenlärm oder Baustellengeräuschen. Wegzuhören ist nicht möglich, daher bewirkt diese Form von Beschallung sehr rasch Streß. Auf lange Sicht kann das sogar krankmachen; das ist erwiesen. Deshalb gibt es auch Gesetze, die das Ausmaß und die Lautstärke von Maschinengeräuschen genauestens reglementieren.

Der Mensch hat jedoch bereits vor der Erfindung der ersten Maschine eine positive Anwendung der Geräusche entdeckt: die Musik. Meiner Ansicht nach ist Musik eine der größten Entdeckungen der Menschheit, denn sie ist pure Harmonie. Bereits einfachster Gesang kann Musik darstellen, wenn es sich um eine interessante und wohlklingende Stimme des Interpreten handelt. Und spätestens seit Johann Sebastian Bach ist Musik auch zur offiziellen Sprache der menschlichen Gefühle geworden.

Es ist kein Zufall, wie die Tonleitern definiert wurden. Gewisse Töne erzeugen eine harmonische Resonanz und klingen deshalb „schöner“ als andere. Der Mensch folgte auf dem Gebiet der Musik also nicht der Wissenschaft, sondern seinem Gespür. Und dennoch konnte nachträglich gezeigt werden, daß harmonische Töne auch physikalisch miteinander korrelieren.

Durch die Vielzahl an Instrumenten, die seit Beginn der Menschheit konstruiert wurden, stehen Musikern unglaublich viele Möglichkeiten zur Variation offen. Für uns selbst ist Musik ein probates Mittel, um uns in andere Stimmungen zu versetzen. Mit ihrer Hilfe

kann beispielsweise Aggression erzeugt und verstärkt oder besänftigt und beseitigt werden. Je nachdem in welcher Stimmung wir sind, und in welche wir gelangen möchten, können wir zwischen unzähligen Stücken wählen. Eine Musiksammlung gleicht einer Hausapotheke, und sollte daher gut bestückt sein.

Musikalisches „Fast Food“, wie es das Radio und die Musikkanäle im Fernsehen meist bieten, ist aber nur der Anfang der Entdeckungsreise. Es lohnt sich wieder einmal, selbsttätig seinen Horizont zu erweitern.

Musik ist vielleicht der höchste Ausdruck von Gefühlen und kennt viele Facetten. Es gibt sie nicht wirklich, die Musik, es gibt nur viele Interpretationen davon. Es stellt ein wertvolles Hobby dar, herauszufinden, welche musikalischen Schätze es noch zu entdecken gibt. Wer sogar selbst ein Instrument beherrscht, der sollte viel Gebrauch davon machen.

Ich weiß nicht, ob Sie auch zu den audiophilen Menschen gehören, die Musik aufsaugen, wie ein Schwamm. Aber ich kann Ihnen versichern, daß es tatsächlich möglich ist, inmitten der lautesten Musik, seine besten Ideen zu entwickeln. Ich zumindest hätte dieses Buch nicht ohne musikalische Unterstützung schreiben können.

## **5) Spiele**

Viel zu früh hören wir damit auf zu spielen, und beginnen damit zu arbeiten. Wir konnten sehen, daß das einer der Gründe für die Fehlentwicklung mancher Jugendliche ist. Mit Arbeit sind aber nicht die kleinen Jobtätigkeiten gemeint, wie das Austragen von Zeitungen im Teenageralter; das eigentliche Training und Konditionieren beginnt meist schon im Kindergarten.

Damit ein Kind schon vor der Einschulung rechnen oder schreiben kann, bemühen sich einige Eltern ihre Kinder zu bearbeiten. Ihre angeblichen „Motivationsspiele“, die auch von einigen unverantwortlichen Kinderpsychologen empfohlen werden, sind in Wirklichkeit subtile Manipulationen, und kein adäquater Ersatz für ein echtes Spiel. Auch Glücksspiele sind hier nicht gemeint. Bei ihnen geht es nicht um das Spiel selbst, sondern um den Nervenkitzel eines potentiellen Geldgewinnes, und um das damit verbundene Gefühl, schlauer als die anderen Menschen zu sein.

Spielen ist eine unproduktive Aktivität, mehr noch als Sport. In der Regel assoziieren wir mit dem Wort „unproduktiv“ etwas rein Negatives und Überflüssiges. Doch das trifft auf das Spiel keineswegs zu. Der Akteur kann darin seine Kräfte und die Möglichkeiten, die ihm seine Umwelt bietet, hervorragend ausloten. Er mißt seine Fähigkeiten und seine Intelligenz, und kann in einem simulierten Wettkampf seine Konkurrenzmanöver und Strategien ausprobieren. Aber wir sollten das klar unterscheiden von einem zielgerichteten Üben.

Ein Spiel kennt zwar ebenfalls Gewinner und Verlierer, auch der Kampf gegen die Zeit und das Kräfteressen mit anderen kommt vor, aber es gibt einen großen Unterschied zwischen Spiel und Realität, nämlich, daß ein Spiel ein Ende kennt. Das Arbeiten, Lernen und Trainieren hingegen ist nur der Anfang eines Prozesses, der nicht mehr enden wird. Spielen ist eher ein allgemeines Training und eine generelle Erfahrung. Die Einsicht in die Materie und seine eigenen Leistungsgrenzen wird geschärft. Kinder haben einen angeborenen Spieltrieb. Dieser ist bei uns Erwachsenen häufig so verkümmert, daß wir unter dem Begriff „Spiel“ allenfalls noch Machtspielchen und Wettkämpfe verstehen.

Kinder hingegen nutzen alle Möglichkeiten, die ihnen ein Spiel bieten kann. Bewegungen und Aktionen können in übertriebener Form ausgeführt werden. Bei Spielen werden große Punktzahlen als Anreiz verteilt, und um Millionensummen gepokert.

Dabei zeigen die impliziten Metasignale, lächeln und lachen, daß die Beteiligten zwar ernsthaft bemüht, jedoch nicht verbissen bei der Sache sind. Es ist nur im Spiel möglich, daß einer gewinnen kann, ohne daß der andere zwangsläufig der „Verlierer“ sein muß.

Deshalb grenzen sich beispielsweise Schachvereine bewußt davon ab, sie würden ein „Spiel“ betreiben. Das ursprüngliche Spiel wurde hier zum chancengleichen Wettkampf, ähnelt also eher einem Sport.

Mittlerweile dominieren immer anspruchsvollere Videospiele den Markt. Mit schillernden Farben wird eine künstliche Welt erschaffen, die es ermöglicht, Erfolgserlebnisse unmittelbar belohnt zu bekommen. Wer das Richtige tut, der bekommt ein Feuerwerk an Tönen und Farben geboten und wird so motiviert, sich ständig weiterzuentwickeln und selbst zu übertreffen.

Kritiker und manche Pädagogen betrachten diese Beschäftigung als „verlorene Lebenszeit“. Aber das ist nur zum Teil richtig, denn auch hier bedeutet spielen, etwas zu erlernen. Niemand muß es einüben, Knöpfe zu drücken oder auf einen Bildschirm zu starren. Aber wer sich mit der Materie auskennt, der gibt mir recht, wenn ich behaupte, daß Videospiele durchaus pädagogisch wertvoll sein können. Ich sage bewußt „können“, denn sie sollten stets nur einen geeigneten Stellenwert im Leben eines Menschen einnehmen.

„Man erfährt mehr über einen Menschen während einer Stunde Spielen, als im Laufe von Gesprächen über ein ganzes Jahr.“ (Platon)

Die Suchtgefahr und der mögliche Realitätsverlust sind sicherlich sogar noch größer, als bisher angenommen wird. Es kommt wie immer darauf an, wie gefährdet ein Mensch ist, und wie er damit umgeht. Aus vielen Tätigkeiten kann eine Sucht entstehen, aber besonders aus den Genußreichen.

Vor geraumer Zeit hat es beispielsweise ein erwachsener Amerikaner geschafft, das legendäre Arcadespiel „Pac Man“ zu beenden. Anscheinend zog es ihn mehr als fünfzehn Jahre in den Bann. Seine Neugier war deutlich größer als seine Vernunft, dennoch verdient es auch Bewunderung.

Diejenigen Kritiker, die in der Presse über das Dauerthema „Gewalt in Videospiele“ berichten, sind meist älter als 50 Jahre, und haben selbst noch nie ein Videospiele gespielt. Sie lehnen sie dennoch kategorisch ab, da sie die willkommenen Sündenböcke für ihre mißlungene Erziehung der letzten 25 Jahre darstellen.

Doch aller Unkenrufe zum Trotz bieten Videospiele interaktive Möglichkeiten, die nirgendwo sonst zu finden wären. Durch sie können wir lernen, Kombinationen zu erschaffen, unsere Geschicklichkeit, sowie unser abstraktes Denken zu verbessern und unser Timing und Reaktionsvermögen zu stählen. Aber am Wichtigsten ist, daß man immer gezwungen ist, durchzuhalten und Entscheidungen zu treffen. Wer sein Bildschirmleben aushaucht, der ärgert sich oft so, als wäre es das echte gewesen. Und wenn das keine Lehre ist, was dann?

## 6) Weitere Hobbys

Es gibt noch unzählige weitere Hobbys auf die ich hier gar nicht näher eingehen kann. Sammeln, Basteln, Handarbeit, Heimwerk, Kochen, Backen, Modellbau, Tiere, Lesen, Fotografie, Videofilme drehen, Computer, Garten, Kunst und Briefe schreiben, um nur wenige zu nennen. Eng verwandt mit der Musik ist der Tanz, der ebenfalls ein exzellentes Hobby darstellt, da mit ihm ein besonders intensives Körpergefühl erlebt werden kann.

Wir leben in einer regelrechten Freizeitgesellschaft. Daher besteht wieder die Gefahr, statt seinem freien Willen zu folgen, ein gewisses Hobby nur zu konsumieren. Es gibt viele Menschen, die nicht einmal wissen, was sie gerne tun oder können würden. Sie probieren daher alle greifbaren Angebote erst einmal aus, und denken nicht weiter darüber nach.

Andere müssen es gleich wieder übertreiben und verlieren sich regelrecht in ihren Aktivitäten, bis diese schon zur Knochenarbeit werden. Wer sich nicht im Klaren darüber ist, ob ihm sein Hobby eigentlich etwas bringt, der hat das Ziel verfehlt.

Es ist nicht Sinn und Zweck eines Hobbys, seine Zeit totzuschlagen oder andere Menschen zu treffen, denn ein wirklich sinnvolles Hobby muß mehr bieten. Nämlich das, was uns instinktiv zum inneren Gleichgewicht fehlt.

Der Kern unseres Lebens ruht, wie schon gesagt, auf den vier Säulen: Partnerschaft, Freundschaft, Familie und Beruf. Wir können abschließend festhalten, daß die vier Säulen des Lebens dann am stabilsten sind, wenn sie unabhängig voneinander zum Tragen kommen. Also wenn Partner, Freundeskreis, Beruf und Familie zwar in unserem Leben ausgewogen integriert, aber nicht zu sehr miteinander vermischt werden. Und wir sollten fortan begreifen, daß unsere Freizeitaktivitäten den unverzichtbaren Kitt zwischen diesen Bereichen darstellen. Und ist der Zusammenhalt der Komponenten mangelhaft, bricht alles auseinander.