

Zur Arbeit erzogen – ohne Arbeit leben

Das Leben in unserer Arbeitsgesellschaft ist um die Erwerbsarbeit herum organisiert; es wird von der Ökonomie bestimmt. Die Schule hat uns auf dieses Leben vorbereitet, auf den Beruf, auf die Tugenden der Arbeit: Fleiß, Ordnung, Disziplin und Pflichterfüllung. Bei den Angestellten kommt noch die Freude an der Arbeit hinzu. Sie haben den Ehrgeiz, aufzusteigen, erfolgreich zu sein und sich durch Arbeit selbst zu verwirklichen. Arbeit als höchstes Glück auf Erden. Doch was ist, wenn aus dem Glück ein Unglück wird? Wohin mit dem Ehrgeiz, der Tüchtigkeit, mit der „Liebe zur Arbeit“, wenn man seinen Arbeitsplatz verliert? Wie soll man leben ohne Arbeit, womit soll man sich beschäftigen? Weder die Eltern, die Lehrer noch die Chefs in den Betrieben haben darauf eine Antwort. Niemand ist in dieser Gesellschaft darauf eingestellt, ohne Arbeit zu leben. Gibt es eine Alternative zur Arbeit?

Die alten Griechen waren davon überzeugt, dass man durch „geistige Übungen“ zu einer radikalen Veränderung der Sicht aller Dinge kommen könne, zu einer Metamorphose seiner Persönlichkeit. Man müsse seinen Standpunkt ändern und mit sich selbst einen Dialog führen, mit sich ringen und kämpfen. Sie waren davon überzeugt, dass man durch das Selbstgespräch zu mehr Ruhe, Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und innerer Freiheit komme. Das Charakteristische dieser Lebensform ist die Muße und nicht die Arbeit.

Das Buch hat zwei Teile: Im ersten Teil werden die Mythen der Arbeit beschrieben, um den Leser vor Augen zu führen, woher diese Lobpreisung der Arbeit kommt. Die Erziehung zur Leistung beginnt bekanntlich in der Schule. Hier lernt schon jeder, dass man sich anstrengen, seine Fähigkeit entwickeln und das Beste daraus machen müsse. In den Köpfen hat sich inzwischen festgesetzt, dass jeder den Marschallstab im Tornister hat und Karriere machen muss. Alle wollen erfolgreich sein. Man muss nur positiv denken, authentisch sein, seine Fähigkeiten entwickeln und danach streben, sich selbst zu verwirklichen.

Im zweiten Teil des Buches wird ein Weg vorgestellt, ohne bezahlte Arbeit zufrieden zu leben. Diesem Szenario liegt die Vorstellung zugrunde, dass eine Gesellschaft, in der nicht für alle Arbeit da ist, eine sinnvolle Alternative anbietet, mit einem Grundeinkommen und einer „neuen Einstellung“ zum Leben. Hier wird ein Modell in Form eines Trainings vorgestellt, wie man künftig ohne Arbeit leben kann. In „Epikurs Schrebergarten“ lernen die Teilnehmer, wie sie von der Fixierung auf die Arbeit wegkommen und eingestimmt werden in die Kunst, mit sich selber ins Gespräch zu kommen, wie sie selbstgenügsam leben, die Langeweile annehmen und ihr Leben in Muße genießen können. Das Problem ist: Wir sind zur Arbeit erzogen; im Müßiggang sind wir noch Jungfrauen.

Die Teilnehmer am Training in Epikurs Schrebergarten erzählen aus ihrem Leben und suchen Antworten zu finden auf folgende Fragen:

- Wie ist meine Situation heute?
- Wer bin ich?
- Wie will ich leben?

Als Abschluss des Trainings üben sie ein Sprechstück ein im „Club der Müßiggänger“, wo sie als Darsteller berühmter Philosophen auftreten, die über Muße und Müßiggang parlieren.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Alles dreht sich um die Arbeit

Was ist das Leben?
Das Leben gestalten
Vom goldenen Zeitalter zur harten Arbeit
Was ist Glück?
Glück ist Arbeit
Die Büchse der Pandora
Wie es anfing mit dem Schuft
Erziehung zur Arbeit
Erfolg ist das Höchste
Der Antrieb

2. Die Mythen der Arbeitsgesellschaft

Karriere machen
Selbstverwirklichung
Die glücklichen Mitarbeiter
Flow
Arbeitsfreude

Selbstinszenierung
Schönreden
Erfolgsrhetorik
Authentisch und einfühlsam kommunizieren
Beispiel Gehaltserhöhung

Scheitern

- Ein Tabu
- Scheitern ist ein Teil des Erfolgs
- Unglückliche und Versager in der Literatur
- Top Dogs
- Gescheitert: Ein Monolog

3. Abschied von der Welt der Arbeit

Was von der „Liebe zur Arbeit“ geblieben ist – ein Abgesang
Es ist nicht genug Arbeit für alle da
Abschied nehmen von der Fixierung auf Arbeit
Der Weg in die Freiheit: Von den Kynikern lernen
Diogenes: Prototyp des autonomen Menschen
Nur noch sich selbst gehören
Das Selbstgespräch: Die Freiheit des homo sapiens
Literarische Muster: Monologe

4. Ohne Arbeit leben: Das Trainingskonzept

Was sollen die Teilnehmer lernen?
Ort: Epikurs Schrebergarten
Methode: Die geistigen Übungen

Lernziel: Selbstgenügsam leben

Beispiel 1: Klaus M (50) erzählt
(a) Wie ist meine Situation heute?
(b) Wer bin ich?
(c) Wie will ich leben?
Was bedeutet Selbstgenügsamkeit?

Lernziel: Langeweile aushalten

Beispiel 2: Markus K. (27)
(a) Wie ist meine Situation heute?
(b) Wer bin ich?
(c) Wie will ich leben?

Lernziel: Muße und Müßiggang

Muße
Müßiggänger
Leitfigur: Der Mann im Mond
Club der Müßiggänger – ein Sprechstück

Neuzugänge im Garten

Jens, der Sinnsucher
Günter, der verhinderte Hofnarr
Mathilde, langweilt sich
Kurt, Privatier

Literatur / Quellen

Leseprobe

Das Selbstgespräch – Die Freiheit des homo sapiens

Der Grieche Pyrrhon suchte die Einsamkeit und führte laute Selbstgespräche. Wenn man nach dem Grund fragte, antwortete er: „Ich übe mich darin, ein brauchbarer Mensch zu werden.“

„Woran denkst du gerade?“ Jeder kennt diese Frage. Oft lautet die Antwort: An nichts. Sind wir wirklich in der Lage, an nichts zu denken oder meinen wir nur, dass es nichts Erwähnenswertes gewesen sei, was uns gerade durch den Kopf ging. Vielleicht haben wir es auch schon wieder vergessen, weil es nichts Wichtiges gewesen ist.

Wir sprechen eigentlich immer mit uns selbst, ohne dass es uns bewusst ist. Das erinnert mich an den Satz des Psychologen Paul Watzlawick, den er über Kommunikation geschrieben hat: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Das gilt auch für das Selbstgespräch.

So zu reden, dass die Worte mit den Gedanken Hand in Hand gehen, gelingt, wenn überhaupt, nur im Selbstgespräch. Doch authentisch ist die Kommunikation deshalb nicht. Authentisch kommunizieren ist eine Chimäre. Ohne die Fähigkeit, anders zu sein als wir sind, wären wir arm dran, meint Martin Walser.

Hier soll die Rede sein von Gedanken und Gefühlen im Selbstgespräch, vom inneren Monolog und anderen Formen des Selbstgesprächs: Vom Vortrag, dem Bücher lesen und geschriebenen Monologen: Tagebücher, Biografien, Romane, Gedichte, Theaterstücke.

Die alten Griechen verstanden Philosophie als eine Lebensweise, einen Lebensstil und als Methode, mit der man Unabhängigkeit und innere Freiheit gewinnen konnte.

Die alten Griechen waren davon überzeugt, dass man durch geistige Übungen zu einer totalen Umwandlung des inneren Lebens kommen könne, zu einer radikalen Veränderung der Sicht aller Dinge, zur Metamorphose seiner Persönlichkeit.

Wie war das zu erreichen? Man muss seinen Standpunkt, sein Weltbild ändern und mit sich selbst einen Dialog führen, also mit sich selber ringen im Selbstgespräch.

Die Philosophenschulen haben die Ziele postuliert: Die innere Ruhe, die Verwirklichung des Ichs und das Streben nach Vollkommenheit.

Der griechische Philosoph und Antisthenes antwortete auf die Frage, welchen Gewinn ihm die Philosophie eingebracht habe: „Die Fähigkeit, mit mir selbst zu verkehren.“

In Selbstgesprächen können wir uns die Realität vom Halse halten, wie Woody Allen sagt: „Die Wirklichkeit verletzt dich pausenlos, sie ist ein extrem unerfreulicher Ort. Selbstgespräche sind meine Therapie.“

Im Selbstgespräch können wir die Welt neu erfinden: Wie sollte sie sein, diese Welt, in der ich leben will? Was müsste man tun, um diese Welt so zu verändern, dass man darin gut leben könnte? Was würdest du tun, wenn du Macht hättest, das alles zu verändern? Jeder soll genug zu essen haben, ein Dach über dem Kopf und glückliche Beziehungen. Und Friedrich Nietzsche meint dazu: „Arbeit stört beim Leben.“

In Selbstgesprächen können wir uns die Welt auch schön reden, wie es etwa die „positiven Denker“ tun, wie zum Beispiel die Amerikanerin Lilian Glass (Sprich doch einfach Klartext, 2000):

„Einer der erstaunlichsten Klienten, die ich jemals hatte, war ein erfolgreicher Geschäftsmann aus Texas, der mir sagte, dass er sich jeden Morgen nach dem Aufwachen im Spiegel anschau und in einem ermutigenden, lebhaften Tonfall zu sich selbst sage: 'Guten Morgen, Oliver. Es ist toll, dich zu sehen. Heute wird ein phantastischer Tag sein, und wir werden eine Menge Geld verdienen.'“

Und Oliver verdiente tatsächlich Millionen.“

Oder: Die 30-Sekunden-Aufmunterungsrede:

„Guten Morgen, Mike, es ist toll, dich zu sehen. Heute wird ein phantastischer Tag sein, und wir werden eine Menge verdienen.“

Eine andere Variante dieser Philosophie ist das Nettsein: Höflich sein, innerlich lächeln oder das Lächeln in der Stimme, eine menschenfreundliche Haltung zeigen, eine Art christlicher Nächstenliebe light.

Der Grieche Diogenes von Sinope (Der Mann in der Tonne) war nicht nett zu seinen Mitmenschen in Athen. Er lebte nach der Überzeugung: Wem an der Achtung und Anerkennung durch die anderen gelegen ist, der macht sich von ihrer Meinung abhängig. Und abhängig wollte er nicht sein. Er war stark genug, um die Verachtung anderer auszuhalten. Aber er war auch besonders stark darin, anderen Verachtung zu zeigen.

Manche gehen im Selbstgespräch hart mit sich ins Gericht. Ich bin ein Idiot, ein Dummkopf, ein Versager. Selbstgespräche können auch Ängste und Depressionen auslösen. Das sagen Therapeuten. Für selbstbewusste Menschen gilt: Sie halten sich nicht mit Selbstvorwürfen auf.

Der Schriftsteller Martin Walser schreibt, dass man im Selbstgespräch müsse nichts beweisen und auch nicht unbedingt recht behalten.

Mein Selbstgespräch läuft anders: Es durchläuft alles Erdenkliche, läuft tief ins Unmoralische, Amoralische und auch nicht Haltbare hinein.... Das Selbstgespräch ist das Gegenteil eines abgesicherten Sprachgebrauchs.

Walser unterscheidet zwischen den Gedanken, die einem von selbst durch den Kopf gehen und anderen, die man herbeiführen kann. Man müsse auch nicht darum bemüht sein, unmissverständlich zu sein. Im Selbstgespräch, so Walser, kann man ruhig gegen sich sein, weil man ja wisse, dass man für sich ist. Eine elegante Formulierung.

Die wichtigsten Entscheidungen im Leben fallen im Selbstgespräch. Was soll ich werden? Soll ich die Blonde oder die Brünette heiraten? Wie werde ich schnell reich? Wie überlebe ich diesen Tag? Was soll ich nur gegen diese entsetzliche Langeweile tun?

Jeder Krieg, jeder Frieden, jede Revolution und jede Tragödie beginnt im Kopf und wird im Selbstgespräch entschieden. Aber auch jeder Sieg und jede Komödie. Erfolge werden im Selbstgespräch gemacht. Und Misserfolge sind nichts anderes als missglückte Selbstgespräche.

Der französische Philosoph Blaise Pascal hat geschrieben, dass alles Unglück dieser Welt daher rühre, dass die Menschen nicht ruhig in ihrem Zimmer bleiben könnten. Ein solcher Gedanke und ein derart tiefes Gefühl kann nur einem Selbstgespräch entspringen, das in aller Ruhe in einem Zimmer geführt worden ist.

Es gibt andere Beispiele. Demosthenes war im alten Griechenland ein großer Redner („Philippika“). In seiner Jugend soll er gestottert haben. Mit großer Ausdauer hat er in unzähligen Selbstgesprächen mit einem Kieselstein im Mund das Lispeln überwunden und immer wieder gerufen: Ich will ein großer Redner werden! Wir wissen, dass es ihm gelang.

Im Selbstgespräch muss man nicht - wie bei der Zwei-Weg-Kommunikation- auf die Körpersignale achten, muss keinem Gesprächspartner Empathie und Wertschätzung entgegenbringen. Auch auf das ewige Lächeln kann man verzichten bei der Selbstkommunikation. Eine Rückmeldung ist nicht erforderlich. Alles in allem: Das Selbstgespräch ist einfacher als die Kommunikation mit anderen. Es gibt viel weniger Fallstricke. Man muss auch nicht auf korrektes Deutsch, auf Rechtschreibung und Grammatik achten.

Bei solch guten Argumenten für das Selbstgespräch, könnte man auf den Gedanken kommen, ob man nicht auf Gespräche mit anderen ganz verzichten sollte.

Auch die Maulfaulen reden mit sich selbst

Wir alle reden immer mit uns selbst. Bei jeder Gelegenheit, bewusst oder unbewusst. Schon als Kinder. Ihnen macht es Spaß, Worte und Sätze zu wiederholen. Laut. Laute Monologe hört man selten. Manchmal brabbeln alte Leute laut vor sich hin, oder Betrunkene lallen laut, aber unverständlich. Neuerdings findet man in Einkaufszentren Dauerredner. Sie beschwören den Untergang der Menschheit oder predigen das Rettende: Gott. Manche schimpfen auch nur: Auf Gott und die Welt, auf die Regierung und die Politiker im Allgemeinen. Sie tun das ungestört, aber auch ungehört. Niemand kümmert sich darum. Sie tun etwas, was alle anderen auch tun. Sie reden mit sich selbst. Nur mit dem Unterschied, dass sie es laut tun. Es gibt Naturtalente, geborene Brabblers und Grantler, die ständig schimpfen. Sie brauchen Zuhörer, deshalb lamentieren sie laut. Sie machen alle einen munteren und gesunden Eindruck. Offenbar ist das ihre Katharsis.

Bei spielenden Kindern kann man beobachten, dass sie mit den Gegenständen reden, mit ihrem Spielzeug, den Puppen und Bären. Manchmal reden Kinder nur so, sie führen einen Monolog und haben offenbar ihr Vergnügen daran. Kleine Kinder und manche Greise denken laut ohne die Absicht zu haben, irgendjemand etwas mitzuteilen.

Wir müssen es als Erwachsene nicht erst lernen, mit uns selbst ins Gespräch zu kommen. Wir sind bereits geübt darin. Wir sind alle Experten. Wir wissen, wie es geht, aber setzen dieses Mittel nicht bewusst und zu unserem Nutzen ein. Im Selbstgespräch dürfen wir geschwätzig sein, ohne anderen auf die Nerven zu gehen oder sie zu langweilen. Wir können unseren Gedanken freien Lauf lassen. Im Selbstgespräch können wir schroff werden, auch gegenüber Verwandten und Vorgesetzten. Wir können harte Urteile abgeben, uns über andere lustig machen oder sie beschimpfen. Wenn es Erleichterung bringt, war das Selbstgespräch ein Erfolg. Und wer will in dieser Leistungsgesellschaft nicht erfolgreich sein? Im Selbstgespräch kann ich jedem ungeschminkt meine Meinung sagen, wenn ich will: Den Großkopferten, den Chefs und den Hausmeistern mit den lauten Rasenmähern und der großen Klappe. Oder den Knöllchenverteilern. Wie kann man sich nur für eine solche Tätigkeit hergeben? Haben diese Leute vielleicht die Hoffnung, eines Tages doch noch abheben zu dürfen und über den Dingen zu schweben? Es sind aber nicht nur böse Gedanken, die man beim Selbstgespräch hat. Was ist mit den schönen Frauen und den attraktiven Männern, denen man Dinge sagen kann, die man nicht einmal seinen Intimpartner anvertrauen würde?

Wir müssen ständig mit uns selbst kommunizieren, ob wir wollen oder nicht. Es ist wie atmen. Meistens geschieht es unbewusst. Wir können es aber sehr bewusst tun, wenn wir wollen. Das ist unsere angeborene Freiheit. Wir können uns an den eigenen Worten berauschen. Beim Reden faszinieren wir uns selbst.

Wiederholung und Übertreibung sind Stilmittel der Literatur, Ausdruck unserer Fernsehkultur, aber auch Mittel des Selbstgesprächs. Bei dem österreichischen Schriftsteller Thomas Bernhard, dessen Bücher und Theaterstücke Meisterwerke der Selbstkommunikation sind, wird ständig wiederholt, wie in den Kindersendungen („Teletubbies“) des Fernsehens. Kinder im Vorschulschulalter beherrschen mühelos die Kommunikationsform „Selbstgespräch“ und rufen immer dann, wenn es ihnen gefallen hat: „Nochmall, nochmall!“

Beim Selbstgespräch ist alles einfacher: Man weiß, wer es sagt, mit welcher Häme und Verachtung es gesagt wird oder ob es gut gemeint ist. Man darf immer ein wenig übertreiben, die Dinge überspitzt darstellen, muss nicht objektiv und gerecht sein. Der Redefluss wird durch nichts gehemmt. Im Selbstgespräch wird die Lust an den Worten verstärkt. Wir können im Selbstgespräch die Wahrheit, die Wirklichkeit selbst erfinden ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Im Selbstgespräch können wir nicht nur unseren Gedanken freien Lauf lassen, sondern auch unseren Gefühlen. Wir können mit Worten erhöhen und Positionen vertreten, die wir niemals laut sagen würden („Ich bin im Grunde meines Herzens ein Müßiggänger“). Wir können uns zum Herrscher der Welt aufschwingen ohne den geringsten Schaden anzurichten. Man muss dabei auch nicht angestrengt sein. Selbstgespräche zu führen ist keine schweißtreibende Arbeit. Das Selbstgespräch ist die Freiheit, die nur wir Menschen besitzen. Im Selbstgespräch können wir so sein, wie wir gerne wären: Große Redner, feurige Liebhaber, scharfe Denker oder einfach Menschen mit einem großen Herzen. Wir können neue, originelle Gedanken hervorbringen, die niemanden erschüttern.

Wer sich selbst als Gesprächspartner schätzt, hat ungeahnte Möglichkeiten, die Welt zu erklären, zu zergliedern und neu zusammzusetzen. Er kann sich Denk-, Sprach- oder Gefühlsspiele ausdenken, um sich selbst in bessere Stimmung zu bringen oder um an einem trüben Novembertag die Welt zu ertragen.

Ob Sehnsüchte, Phantasien, Tagträume, Wunschträume, Utopien: Es sind Selbstgespräche. Manche träumen von einer besseren Welt, ohne Krieg und Hunger, andere träumen davon, reich und mächtig zu sein. Viele träumen von einer großen Karriere als Schriftsteller, Manager, Sänger, Dirigent, Schauspieler oder Entertainer. Nur wenige träumen von einer Karriere als Buchhalter oder Toilettenfrau am Bahnhof.

Das Selbstgespräch gehört zur Natur des Menschen: Es hilft uns, die Dinge klarer zu sehen, Pläne zu machen und wichtige Entscheidungen zu treffen. Das Selbstgespräch kann auch ein nützliches Mittel sein, die Langeweile zu vertreiben oder das Lebensgefühl zu steigern. Wir können im Selbstgespräch aber auch in eine Traumwelt flüchten, wo wir eine fabelhafte Person sind oder gar ein Held. Das kann vorübergehend helfen, aber auf Dauer taugt es nichts.

Das Selbstgespräch ist kein Selbstzweck, es gehört zur Kultur des Menschen. Wir Menschen sind in der Lage, Selbstgespräche bewusst und konstruktiv zu führen, um herauszufinden, wer wir sind, um Probleme besser zu lösen, um Erfolgsstrategien zu entwerfen oder das Leben angenehmer und kurzweiliger zu gestalten. Oder einfach nichts zu tun, müßig gehen und die Ruhe genießen.

Nur im Selbstgespräch sind wir freie Menschen. Niemand drängt uns, einzigartig zu sein, witzig, originell, empathisch, authentisch, erfolgreich. Unsere Gedanken sind frei, und unseren Gefühlen können wir im Selbstgespräch auch freien Lauf lassen.

Der spanische Filmemacher Pedro Almodovor („Sprich´ mit ihr“) gibt Journalisten keine Interviews. Er interviewt sich selbst zu seinen Filmen und gibt dazu Presseberichte heraus. Seine Begründung: Jetzt sind endlich die Fragen auf dem gleichen Niveau wie die Antworten.

Das Zwiegespräch mit sich selbst war bei den alten Griechen in hohem Schwange. Diogenes Laertius schreibt über den Skeptiker Pyrrhon: „Als man ihn einmal dabei überraschte, wie er sich mit sich selbst unterhielt und man ihn nach der Ursache fragte, erwiderte er, er befeißige sich, ein umgänglicher Mensch zu werden.“

Sokrates („Erkenne dich selbst!“) hörte auf seine innere Stimme, sein Daimonion. Sie hielt ihn davon ab, aus dem Kerker zu fliehen, um der Wahrheit willen, wie er selbst sagte. Er trank den Schierlingsbecher ruhig und gelassen.

Hand auf´s Herz: Am Liebsten sprechen wir doch mit uns selbst, so anregend und erbauend Gespräche mit anderen auch sein mögen. Man ist vor Überraschungen sicher und kann sich darauf verlassen, was gesagt worden ist. Wir können im Selbstgespräch so tun, als wären wir geklont, als gäbe es uns noch einmal.