

## **5. Wohlbefinden und Materialistische Lebensweise**

---

Wie im Kapitel 2 als Ausgangslage für die Untersuchung dieser Arbeit ausgeführt wurde, steht die derzeitige Lebensweise im Konflikt zu dem Ziel einer nachhaltigen Entwicklung. In der Lebensweise lässt sich zusammenfassen, wie Menschen ihr Leben gestalten und ihre Zeit verbringen, an welchen Werten sie sich orientieren und wie sie die Wirtschaft gestalten, beziehungsweise in diesem Zusammenhang genauer gesagt: wie sie den Planeten bewirtschaften. Die Erkenntnisse zu Empirie und Philosophie des subjektiven Wohlbefindens in den voranstehenden Kapiteln zeigte eine nur bedingte Korrelation von Wohlbefinden und materiellem Besitz. Somit ergibt sich folgende Frage: wenn angenommen werden kann, das Menschen nach ihrem Glück streben und dieses Glück aber nur begrenzt mit materiellen Aspekten zusammenhängt, warum streben Menschen dennoch offenbar fortwährend nach immer mehr Wohlstand in Form von materiellem Besitz? Dieses Phänomen soll im Folgenden untersucht und analysiert werden. Dafür werden die zwei zentralen Komponenten der materialistischen Lebensweise, Produktion und Konsum, in Hinsicht auf ihre Glückskomponenten untersucht. Dies geschieht zunächst durch die Betrachtung der einzelnen Sphären und wird dann anhand sozialphilosophischer Diagnosen zu einem Bild zusammengefügt, welches die Formen des subjektiven Wohlbefindens in der materialistischen Lebensweise beschreibt.

### **5.1 Arbeit und Produktion als Elemente des guten Lebens**

#### **5.1.1 Historische Entwicklung**

Der Begriff der Arbeit bezeichnet im Folgenden die Tätigkeit der Erwerbsarbeit und Berufsausübung im Sinne des Verständnisses der modernen Gesellschaft. In vormodernen Gesellschaften mit ihrer Subsistenzwirtschaft verschwimmt der Begriff von Arbeit, da viele der ausgeführten Tätigkeiten notwendig sind, um sich

zu reproduzieren und nur selten von einer Form der Erwerbstätigkeit gesprochen werden kann.<sup>1</sup>

Diese Form der Arbeitstätigkeit entwickelte sich in Europa im Zuge der Industrialisierung und der Ausbreitung des Kapitalismus als zunehmend vorherrschende Wirtschaftsweise. Marx beschreibt in seiner historischen Analyse am Beispiel Großbritanniens, wie im Zuge der *ursprünglichen Akkumulation* Teile der Bevölkerung die Möglichkeiten zur Subsistenzwirtschaft einbüßten und förmlich freigesetzt waren, lediglich ausgestattet mit ihrer Arbeitskraft, die sie nun zu veräußern hatten, um sich am Leben zu erhalten.<sup>2</sup> Im Zuge der *großen Transformation* wurden Menschen in die sich rasant bildenden Städte gezogen (und getrieben) und fanden sich dort als Arbeitnehmer in Manufakturen und Fabriken wieder. Arbeit war hier ein ebenso anstrengendes wie meist stupides unterfangen, wie es im Begriff der Entfremdung beschrieben wird: der arbeitende Mensch ist sowohl von den Produktionsmitteln als auch vom Produkt und der Ausgestaltung seiner Arbeit getrennt, statt *homo faber* ist er nur noch *homo laborans*.<sup>3</sup> Maßgeblich ist dafür die in der Phase der Industrialisierung durch das Fabriksystem eingeführte Aufteilung und Strukturierung der Arbeit: klare und bisweilen extreme Arbeitsteilung, sehr starre Arbeitszeiten, Massenproduktion ohne Mitgestaltungsspielräume der Arbeitenden. Die Entwicklung dieser Formen von Arbeit geschah selten aus freien Stücken der Bevölkerung. Durch rigorose politische Maßnahmen wurden zunächst die Armen der Bevölkerung ab dem 17. Jahrhundert zur Arbeit gezwungen und nach und nach die gesamte Bevölkerung in den Modus der Produktion einbezogen.<sup>4</sup>

Die stoffliche Grundlage des frühen Kapitalismus war dabei die Großindustrie, die Konsumgüterindustrie entwickelte sich erst im folgenden Schritt. Die Entwicklung der Kapazitäten der Industrie zur Produktion von Konsumgütern für den Massenmarkt hat zur Entwicklung der Konsumgesellschaft beigetragen und diese maßgeblich angetrieben. Die industrielle Produktion kam somit vor dem Massenkonsum, ihre Ausweitung und Verbindung ist jedoch logisch ableitbar.<sup>5</sup> Parallel zur Entwicklung der modernen industriellen Arbeitsgesellschaft entwickelte sich somit die Konsum- und Warengesellschaft, die den Absatz der industriell gefertigten Güter ermöglichte und somit eine Verbindung von Produktion, Konsum und Moderne etablierte.<sup>6</sup>

Trotz dieser offenbar ebenso unfreiwilligen wie unangenehmen Entwicklung der Arbeitsgesellschaft entwickelte sich bis zur heutigen Zeit ein positiver Begriff

---

1 Reichholz (2010).

2 Marx (1970).

3 Arendt (2002); Marx (1970); Zum Begriff der Entfremdung siehe auch Jaeggi (2016).

4 Federici (2012): S. 106; Polanyi (1957): S. 116ff., S. 154; Gorz (2010): S. 48-54, Kühnl (1971): S. 46ff. Marx (1970).

5 Vgl. Fülberth (2006): S. 151ff.

6 Drügh (2011): S. 28f.

von Arbeit, welcher gegenwärtig maßgeblich zur Idee des guten Lebens beiträgt. In den Glücksphilosophien der Antike findet sich noch kaum ein positiver Bezug zu Arbeit und Produktion, dem Motor der heutigen materialistischen Lebensweise. Sowohl Eudaimonisten als auch Hedonisten nehmen in ihren Theorien des guten Lebens einhellig von der Arbeit Abstand (allerdings auch praktisch, indem sie Sklaverei betrieben). Die Arbeit galt eines Bürgers nicht würdig, ein Ideal, das bis zur Neuzeit Bestand hatte. In der Philosophie wird Arbeit seit jeher nur wenig bedacht und gering angesehen, denn das Reich des Denkens eröffnet sich vor allem durch die Befreiung von Arbeit (und anderen körperlichen Zwängen).<sup>7</sup> Die Bewertung von Arbeit in Bezug auf das gute Leben hat jedoch einen deutlichen Wandel erfahren und wurde positiv mit dem guten Leben assoziiert: »Galt bis weit in das Mittelalter kreativer Müßiggang als erstrebenswerte Lebensform, so ist es mit Anbruch der Moderne der rastlos gestaltete und umgestaltete arbeitsame Mensch.«<sup>8</sup> Im Zuge der Entwicklung von Kapitalismus und Merkantilismus entstand eine Arbeitsethik, in der Arbeit zu einer der zentralen Tugend wurde; die bis dato leidige Pflicht wurde dabei zum Ruhm Gottes umdefiniert:

»Luther (und vor allem sein ungeliebter Schüler Calvin) entwickelte eine Berufsethik der innerweltlichen Sündenabtragung, in der Arbeit als rastloser Erwerbstrieb, Arbeit um der Arbeit willen, zum Gott wohlgefälligsten Tun wurde. Selbst die Klosterformel *ora et labora*, die in der mittelalterlichen Welt entstand, enthielt immer ein Doppeltes und Unterschiedenes von Gebet und Arbeit. Seit Luther ist Arbeit eine Art weltlicher Gottesdienst, und in diesem Gottesdienst hat jeder seinen beruflichen Platz, der ihn Gehorsam, Fügsamkeit und Disziplin vorschreibt.«<sup>9</sup>

Der Merkantilismus setzte den wirtschaftlichen Nutzen in den Fokus und erklärte Müßiggang zur Pathologie. In seinem Werk *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus* wurde diese markante historische Entwicklung von Max Weber analysiert und benannt:

»Denn indem die Askese aus den Mönchszellen hinaus heraus in das Berufsleben übertragen wurde und die innerweltliche Sittlichkeit zu beherrschen begann, half sie an ihrem Teile mit daran, jenen mächtigen Kosmos der modernen, an die technischen und ökonomischen Voraussetzungen mechanisch-maschineller Produktion gebundenen, Wirtschaftsordnung erbauen, der heute den Lebensstil aller einzelnen, die in dies Triebwerk hineingeboren werden – nicht nur der direkt

---

7 Aßländer/Wagner (2017); Lafargue (2013): S. 59-64.

8 Miegel (2014): S. 61.

9 Negt (2012): S. 222. Kursiv im Original. Siehe auch Onfray (1991b): S. 156f.

ökonomisch Erwerbstätigen –, mit überwältigendem Zwange bestimmt und vielleicht bestimmen wird, bis der letzte Zentner fossilen Brennstoffs verglüht ist.«<sup>10</sup>

Die positive Besetzung von Arbeit als sinnstiftende Tätigkeit hat sich seitdem gehalten und bildet eine der zentralen Säulen der modernen Gesellschaft. In der Gegenwart gilt Erwerbsarbeit als ein Kernfeld menschlichen Lebens und Handelns, als Säule der persönlichen Identität und der gesellschaftlichen Stellung.<sup>11</sup>

### 5.1.2 Arbeit und subjektives Wohlbefinden

Eine Bestandsaufnahme des Zusammenhangs von Arbeit und Wohlbefinden zeigt ein ambivalentes Verhältnis, in dem sowohl relevante positive als auch negative Korrelationen bestehen. In der folgenden Aufzählung werden die im Kontext dieser Arbeit relevantesten Aspekte genannt. Dabei wird vor allem Bezug genommen auf solche Aspekte, die mit den in Kapitel 3 benannten zentralen Elemente des subjektiven Wohlbefindens in Verbindung stehen.

**Positive Aspekte in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden** Arbeit hat verschiedene Aspekte, die positiv zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Im Folgenden werden fünf Aspekte genannt, die als maßgeblich gelten. Diese sind nicht als getrennt voneinander anzusehen, sondern stehen in Zusammenhang und sind voneinander abhängig.

(1) *Einkommen*. Die Tatsache, dass mit Erwerbsarbeit Geld verdient wird bildet die Grundlage für vielfältige Aspekte des subjektiven Wohlbefindens. Ein stabiles Einkommen ermöglicht zunächst die Befriedigung der Grundbedürfnisse in Form der elementaren Güterausstattung (Wohnen, Essen, Kleidung) in einer marktwirtschaftlichen Gesellschaft. Darüber hinaus erlaubt es die Teilhabe am Konsumleben, welches in Konsumgesellschaften von gewisser Relevanz für Anerkennung und soziale Inklusion ist (siehe unten zum Thema Konsum). Die Teilhabe am Arbeitsmarkt und die Erwirtschaftung eines sicheren und adäquaten Einkommens ist der zentrale Faktor für soziale Inklusion beziehungsweise Ausgrenzung.<sup>12</sup>

In Kapitel 3 wurde unter Verweis auf das sogenannte *Easterlin-Paradox* aufgezeigt, dass die Höhe des Einkommens sich bis zu einem gesellschaftlichen Durchschnittswert signifikant positiv auf das Gesamtwohlfinden auswirkt. Die Zufrie-

10 Weber (1920): S. 203. Der Halbsatz von Weber bis der letzte Zentner fossilen Brennstoffs verglüht ist birgt einen Verweis auf die ökologische Komponente dieser Entwicklung, der nicht nur die Einbindung des Menschen in unbegrenzte Produktion ermöglicht, sondern auch die Nutzung der Naturressourcen enorm ausweitet.

11 Vgl. Gorz (2000): S. 82f.

12 Böhnke (2015).

denheit mit dem Beruf hängt jedoch deutlich vom Einkommen ab.<sup>13</sup> Das Einkommen ist somit offenbar ein wichtiges Medium zur Anerkennung und Kompensation für etwaige Defizite in der Sinnhaftigkeit und Befriedigung der Tätigkeit.

(2) *Selbstwirksamkeit*. Arbeit erlaubt es (in der Regel), dem Menschen, sich selbst als tätiges Wesen im Sinne des Aktiv-die-Welt-gestaltens zu erleben: »Weil wir als menschliche Wesen der Erfahrung bedürfen, unsere erlernten Fähigkeiten am Materialerproben und gewissermaßen zu vergegenständlichen, wird bis heute eine solche vollbringende Tätigkeit als Element eines gelingenden Lebensvollzugs begriffen.«<sup>14</sup> Dies ist klassisch im Bereich von für Handwerk oder Kunst zu finden, in moderner und bedingter Form im Projektmanagement und nur sehr bedingt in monotone Tätigkeiten von Produktion oder Dienstleistung.

(3) *Selbstverwirklichung und Sinn*. Über das Element der Selbstwirksamkeit hinaus eröffnet Arbeit, je nachdem wie frei sie gewählt und ausgestaltet werden kann, die Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie das Verfolgen von eigenen Interessen. Arbeit gilt damit als ein Feld zur potentiellen Selbstverwirklichung und wem es gelingt, die eigenen Talente und Stärken im Beruf einzusetzen, erlebt öfter Glück und hat ein höheres Wohlbefinden.<sup>15</sup> Ebenso zeigen empirische Studien, dass die Zufriedenheit im Job signifikant steigt, wenn der Arbeit ein (höherer) Sinn zugeordnet werden kann.<sup>16</sup>

(4) *Flow*. Studien zum Erleben von Flow zeigen, dass sich während der Arbeit über 50 % der Menschen angeben, Zustände des Flows erfahren zu haben, während dies bei Freizeit teils nur 15-20 % waren.<sup>17</sup> Somit wird Arbeit oftmals als positiver Zeitvertreib erlebt. Wie bereits in Kapitel 3 erwähnt ist Flow jedoch ein ambivalenter und teils paradoxer Glücksindikator und dies gilt auch für die Arbeitswelt: oft wünschten sich Menschen, die sich bei der Arbeit im Flow befanden, eigentlich etwas anderes getan zu haben.<sup>18</sup>

(5) *Soziale Aspekte und Anerkennung*. Arbeit ist in direkter und indirekter Form mit dem Aspekte der Anerkennung verbunden. Auf direkter Ebene indem Arbeit für gewöhnlich eine soziale Tätigkeit ist: Menschen arbeiten meist nicht allein, sondern Arbeit ist in der Regel mit sozialem Kontakt verbunden, mit KollegInnen,

---

13 Van Praag et al. (2001): S. 16ff.

14 Honneth (2010): S. 83.

15 Seligman (2002): S. 176.

16 Seligman (2002): S. 169. Seligman verweist auf Studien die untersuchen, wie Krankenhausreinigungskräfte sehr unterschiedliche Angaben zu ihrer Zufriedenheit machten, je nach dem ob es ihnen gelang, ihrer Arbeit einen Sinn zu verleihen, der über das eigentliche Putzen und den Gelderwerb hinaus ging, also z.B. dem Beitrag zum Gesundheitswesen an sich.

17 Csikszentmihalyi (1992): S. 210.

18 Csikszentmihalyi (1992): S. 210-211. Nur in wenigen Ausnahmen gibt es eine gelungene Integration. Studien über Almbauern haben ergeben, dass diese enorm glücklich sind trotz hoher Arbeitsbelastung. Csikszentmihalyi (1992): S. 193ff.

KundInnen etc. Hier besteht durch die Arbeit ein soziales Netz welches direkte Anerkennung und Kontakte bietet. Je nach Arbeitszeit verbringen einige Menschen mehr Wachzeit mit den KollegInnen ihres Arbeitsteams als mit der Familie.<sup>19</sup> Die indirekte Form bezieht sich auf die gesellschaftliche Ebene. Die Bedeutung, der Arbeit in unserer Gesellschaft zugemessen wird führt dazu, dass es von Relevanz für das Ansehen ist, welche Tätigkeit ein Mensch ausübt: »Durch Arbeit gewinnen die Menschen Achtung und Anerkennung im gesellschaftlichen Zusammenhang.«<sup>20</sup> Dabei verhält es sich mit Anerkennung durch Arbeit im Detail vielschichtig. So kann Anerkennung erfolgen für den Erfolg bei besonderen Leistungen in einer Tätigkeit (wenn man besser ist als andere im gleichen Beruf) oder für besonders prestigeträchtige Tätigkeiten (wenn man einer Berufsgruppe angehört, die ein hohes Ansehen hat, zum Beispiel Ärzte). Der (Arbeits)Markt funktioniert auch auf Grundlage von moralischen Versprechungen wie *bürgerliche Ehre*, *Leistungsgerechtigkeit* und *sinnvolle Arbeit*.<sup>21</sup> Die Anerkennung entsteht dabei mittels Arbeit, aber auch in der Arbeit selber, für Letzteres ist dabei das Arbeitsklima von großer Relevanz.<sup>22</sup>

Die immense Bedeutung von Anerkennung durch Arbeit zeigt sich auch in ihrer Umkehrung: Studien belegen deutlich, dass Arbeitslosigkeit dem Glück abträglich ist, da sie soziale Isolation und depressive Verstimmungen mit sich bringt.<sup>23</sup> In der Gesamtperspektive steht somit Arbeit als zentrale Komponente für Wohlbefinden mit den elementaren Bezugspunkten zum Wohlbefinden in der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Anerkennung.<sup>24</sup>

**Negative Aspekte in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden** Den positiven Korrelationen von Arbeit und Wohlbefinden steht einige negative Korrelationen gegenüber. Dazu zählen vor allem Aspekte von langen Arbeitszeiten und hoher Arbeitsintensität, die oftmals miteinander einher gehen.

(1) *Lange Arbeitszeiten*. Arbeit erfüllt einen großen Teil der Lebenszeit und vor allem der Wachzeit berufstätiger Menschen. Nach einer Untersuchung aus dem Jahr 2015 arbeiten Vollzeitbeschäftigte in der BRD im Durchschnitt 43,5 Stunden pro Woche und damit sogar knapp fünf Stunden länger als vertraglich vereinbart.<sup>25</sup> Etwa jeder zehnte Vollbeschäftigte widmet seiner Arbeit sogar mehr als 60 Stunden pro Woche.<sup>26</sup> Dazu kommen steigende Zeiten für Aus- und Weiterbildung

19 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 44.

20 Negt (2012): 72. Siehe auch ausführlich Honneth (2010): S. 78-102.

21 Honneth (2010): S. 100.

22 Bucher (2009): S. 108ff. In einer Befragung von abhängig Beschäftigten nennen es 84 % als bedeutsam, vom Vorgesetzten nicht nur als Arbeitskraft, sondern auch als Mensch wahrgenommen zu werden. Bauer (2006): S. 204.

23 Bucher (2009): S. 117ff. Dieckhoff/Gash (2015).

24 Diener/Seligman (2004).

25 BAuA (2016).

26 Schnabel (2010): S. 38.

(zum Beispiel Abendstudium), die oftmals zusätzlich zur Arbeitszeit geleistet werden, sich jedoch direkt auf die Arbeitstätigkeit beziehen.<sup>27</sup> Laut Umfragen würden rund 40 % der Erwerbstätigen gerne weniger arbeiten (dies gilt vor allem für Vollzeitbeschäftigte), während nur ca. 12 % länger arbeiten wollen (dies gilt vor allem für Teilzeitbeschäftigte), im Mittel werden ca. 32 Stunden als optimale Arbeitszeit gewünscht und viele Arbeitnehmende geben an, dass eine hohe Arbeitszeit nicht positiv zur Zufriedenheit beiträgt.<sup>28</sup> Ein kritischer Punkt ist dabei die Frage des Lohnausgleichs, da die geringe Entlohnung besonders für prekär Beschäftigte keinen Spielraum zur Reduktion der Arbeitszeit erlaubt. Da in den letzten Jahren die Löhne weniger stark ansteigen als die Produktivität fühlen sich viele Arbeitnehmende gedrängt, weiterhin viel zu arbeiten, um mit dem steigenden Lebensstandard mithalten zu können.<sup>29</sup>

(2) *Hohe Arbeitsintensität.* In den vergangenen Jahren haben mehrere Studien aufgezeigt, dass viele Berufstätige ihre Arbeitsbelastung als hoch empfinden und diese tendenziell weiterhin zunimmt. Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin berichten 51 % der Beschäftigten von häufigen Termin- und Leistungsdruck, 43 % der Beschäftigten arbeiten auch am Wochenende und 22 % berichten, dass von ihnen erwartet wird, in der Freizeit für dienstliche Angelegenheiten erreichbar zu sein. 13 % der Beschäftigten haben dabei das Gefühl, das Arbeitspensum generell nicht bewältigen zu können.<sup>30</sup> Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse berichten Arbeitnehmende von steigendem Stress im Beruf durch hohen Arbeitsdruck, die Anforderung ständiger Erreichbarkeit und mangelnde Anerkennung: 43 % bezeichnen sich als oft abgearbeitet und verbraucht.<sup>31</sup> In einer anderen Untersuchung fühlen sich am Ende eines normalen Arbeitstages mehr als ein Drittel der Beschäftigten zu erschöpft, um noch irgend etwas tun zu können, das ihnen Freude macht; in manchen Branchen fühlen sich bis zu 25 % der Beschäftigten sogar chronisch erschöpft.<sup>32</sup> Laut einer Studie des DGB sind 41 % der Beschäftigten oft so erschöpft, dass sie nicht dazu kommen, »sich um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern«. Berufliches und private Interessen unter einen Hut zu bringen, scheitert oft an zeitlichen Hür-

---

27 Wotschack (2002): S. 158. Siehe auch Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 40.

28 Seifert et al. (2016); Schor 2016, S. 209f. Andere Studien kommen jedoch zu anderen Ergebnissen, so dass nur bedingt valide Aussagen getroffen werden können. Rengers/Bringmann/Holst (2017). Die Aussage, dass der Wunsch nach steigenden Arbeitszeiten dem freien Wunsch der Arbeitnehmenden entspricht (s. Paqué: 2010, 28f.) ist jedoch nicht belegt.

29 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 47ff.

30 BAuA (2016).

31 Techniker Krankenkasse (2016a).

32 Bauer (2013): S. 72.

den, geben 27 % der Befragten an. Erschöpfung und Zeitprobleme machen dabei besonders Frauen zu schaffen.<sup>33</sup>

Die gestiegenen Anforderungen im Job führen zu einer permanenten individuellen Überforderung und Überlastung und beeinträchtigen die körperliche und mentale Gesundheit der Arbeitnehmenden.<sup>34</sup> Entsprechend ist auch der mit Erschöpfungssymptomen verbundene Krankenstand in den letzten Jahren stetig angestiegen.<sup>35</sup> Gegenwärtig leiden in der BRD ca. 4 Millionen Menschen unter Depression: »Die Ursachen für diese Entwicklung werden vor allem in einem beschleunigten Arbeitstempo und wachsenden Leistungsanforderungen gesehen.«<sup>36</sup> Das Phänomen ist ein Merkmal moderner Arbeitsgesellschaften weltweit: Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist berufsbedingter Stress durch permanente Überlastung eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.<sup>37</sup> Die Intensivierung der Produktionssphäre und damit der Arbeit zeigt sich etwa durch den zunehmenden Anteil an Nacharbeit (etwa in der Logistikbranche), welche in besonderem Maße belastend für die Gesundheit ist, da sie den menschlichen Biorhythmus stark beeinträchtigt und sich zudem oft zu unregelmäßiger Ernährung und mangelnden Pausen führt.<sup>38</sup> In immer effizienter werdenden Produktionsabläufen sind auch Pausenzeiten bedeutend und strikt reglementiert: einige Firmen überwachen Toilettengänge und es gab in den USA jüngst Fälle, in denen Fließbandarbeiterinnen Windeln tragen, da keine ausreichenden Toilettenpausen erlaubt waren – mit deutlichen negativen Folgen für das körperliche und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt.<sup>39</sup>

Innerhalb des Arbeitsmarktes differenzieren die wahrgenommenen Belastungen sowie die Zufriedenheit je nach Arbeitssituation. Besonders anstrengend und wenig befriedigend ist die Arbeitstätigkeit in den Bereichen der unteren Einkommensgruppen, zum Beispiel bei einfachen Hilfstätigkeiten und Jobs im Service-sektor.<sup>40</sup> Die Angaben zu Erschöpfung und Zeitmangel für Privates und Familie

---

33 Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017).

34 Otterbach/Wooden/Fok (2016).

35 Techniker Krankenkasse (2016c).

36 Während die Ausfallquote durch sogenannten Burn-out deutlich gesunken ist, sind die Fehlzeiten wegen Depression markant angestiegen – es zeigt also letztendlich keine Verbesserung, sondern eher eine Verlagerung hin zu dauerhaften Problemen. Heidbrink (2012): S. 206ff. S. auch Bauer (2013): S. 109f. Ehrenberg (2015) zeigt den Wandel von Diagnosen und Definitionen von Depression auf. Seitens der Arbeitgeberverbände wird hingegen geäußert, dass Burn-out und Depression nicht durch Arbeit verursacht ist, sondern als personenbezogene Problematik (z.B. durch genetischen Veranlagung) zu verstehen sei. Dies ist medizinisch zweifelhaft, da die Zahlen rapide angestiegen sind. Bauer (2013): S. 188ff.

37 WHO (2006).

38 Cornish (2018).

39 Dannoritzer (2018).

40 Bude (2014): S. 83-90.



sind besonders hoch in jenen Berufen, die als *schlechte Arbeit* gelten, zu denen sich einer Studie zufolge 19 % der Beschäftigten zählen.<sup>41</sup> Besonders belastet durch Arbeitsverdichtung sind dabei Pflegeberufe, deren Beschäftigte einen bis zu 50 % höheren Krankenstand aufweisen als der Durchschnitt der Angestellten.<sup>42</sup> Die Untersuchungen zeigen, dass wer überlang, atypisch oder fremdbestimmt arbeitet, häufiger krank ist, weniger Zufriedenheit zeigt und insgesamt eine signifikant eine schlechtere Work-Life-Balance aufweist.<sup>43</sup>

### 5.1.3 Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung – der erschöpfte Selbstunternehmer als Phänomen der modernen Arbeitswelt

Bis in die 1970er Jahre galt als ein prägnantes Charakteristikum der Arbeit das Phänomen der *Entfremdung*, wie es eingangs bereits benannt wurde. Während in der klassischen Industrieproduktion der arbeitende Mensch seine Persönlichkeit nicht in die Arbeit mitbringen sollte, sondern als anonyme Arbeitskraft seine Leistung zu erbringen hatte, gilt heutzutage in weiten Teilen der Arbeitswelt das persönliche Engagement, die Identifikation mit der eigenen Arbeitstätigkeit und dem Unternehmen, als wichtiger Faktor des Berufslebens.<sup>44</sup> Dieser Wandel der Arbeitsstruktur mit dem Trend des sogenannten *Selbstunternehmertums* zeigt sich seit den 1970er Jahren und basiert zum einen auf gesellschaftliche Bestrebungen nach mehr Selbstverwirklichung und Mitgestaltung einher, zum anderen bot sich eine neue Entwicklungsstufe der Produktionsweise. Dies wurde in der umfangreichen Studie von Luc Boltanski und Eve Chiapello zum von ihnen so benannten *neuen Geist des Kapitalismus* herausgearbeitet.<sup>45</sup> Dabei ist der neu gewonnene Gestaltungsspielraum von einer Ambivalenz gekennzeichnet, da er gleichzeitig durch starken Wettbewerb und Flexibilisierung geprägt wird und somit nur bedingte die vermeintlich enthaltene Freiheit real mit sich bringt:

»Das Ideal der individuellen Selbstverwirklichung, eine kulturelle Errungenschaft der 1960er und 1970er-Jahre, gerät in der jüngsten Zeit zu einer Legitimationsinstanz für weitgehende Flexibilisierungen des Arbeitsmarktes. Was zunächst als ein normativer Fortschrittsprozess begann, schlägt unter den Zwängen einer Expansion kapitalistischer Marktrationalität in eine neue Stufe von Abhängigkeit um [...].«<sup>46</sup>

41 Institut DGB-Index Gute Arbeit (2017). Als Gute Arbeit gelten lediglich 13 % der Beschäftigungen, 31 % liegen im unteren Mittelfeld, 37 % im oberen Mittelfeld.

42 Kliner/Rennert/Richter (2017).

43 BAuA (2016).

44 Rau (2010).

45 Boltanski/Chiapello 2003; Hildebrandt (1999a): S. 28ff.

46 Honneth (2009): S. 44.

Die neuen Freiheiten in der Arbeitswelt sind verbunden mit einer neuen Stufe des persönlichen Engagements: flexiblere Produktionssysteme und Arbeitszeitmodelle, sowie Aspekte der Selbstorganisation der Arbeitnehmenden beinhalten gestiegene Anforderung, es »verlangt von den Einzelnen bedingungslos persönliche Hingabe an die Ziele des Unternehmens.«<sup>47</sup> Als Idealtypus dessen entwickelt sich die Figur des »Optionen maximierender Selbstmanagers«<sup>48</sup>. Die Arbeitnehmenden sollen nun ihre Arbeit nicht als Mittel zum Zweck des Gelderwerbs, sondern als originäre Selbstverwirklichung begreifen. Ihre Interessen sollen somit authentisch ihre eigenen sein, aber zugleich dem Unternehmensinteresse dienen. Seitens der Arbeitnehmenden werden höhere Anforderungen an die Arbeit gestellt, im Sinne der Persönlichkeitsentfaltung, Einkommen etc. Während dabei die Annahme vorangestellt wird, dass die Arbeit individuell gestaltbar ist, verbleibt sie letztendlich doch komplett den Strukturen und Wettbewerbsvorgaben der globalisierten Weltwirtschaft ausgeliefert. Die neue Art des Selbstmanagements zeigt sich so als eine andere Form von Herrschaft, in der sich Selbstbestimmung und Fremdbestimmung verbinden und als Selbstaktivierung und Selbstkontrolle wirken. Die früher angewandte äußere Disziplinierung durch Arbeit hat sich hier zur Selbstdisziplin verändert, bei der Motivation und Zwang verschwimmen. Im Ideal der Performanz als maximaler Leistungserbringung lassen sich Selbst- und Fremdbeherrschung nur schwer trennen.<sup>49</sup> Selbstoptimierung und Selbst-unternehmertum bestehen als Notwendigkeit, um auf dem Arbeitsmarkt Erfolg zu haben und umgekehrt gilt die sozialdarwinistisch gefärbte Maßgabe, jeder Arbeitslose sei selber Schuld.<sup>50</sup>

Angelpunkt ist das Phänomen von Leistung als einer Ideologie des Guten, die zunehmend befreit von Bezügen zu Gebrauchswert und Nützlichkeit von erbrachten Leistungen ist, wie sie zum Beispiel in einem klassischen, konservativen Wertverständnis gelten.<sup>51</sup> In der traditionellen Definition ist Leistung die Erbringung von Energie (als Arbeit pro Zeit), was vor allem in der Frühzeit der Industrialisierung im Begriff der *Arbeitskraft* nahezu wörtlich verstanden werden konnte. In der modernen Dienstleistungswelt macht eine solche physikalische Definition weniger Sinn, denn Leistung wird hier einerseits zu einem eher geistigen als physischen Werk, andererseits und dies ist maßgeblich, zu einem ebenso relativen wie relationalen Konstrukt. Was Leistung ist, unterliegt der gemeinsamen Definition und dem Vergleich, wird dabei zu einer Konstruktion: »Leistung ist das, was die

---

47 Gorz (2000): S. 44ff., 56.

48 Dörre (2010): S. 143.

49 Honneth (2010): S. 126f., S. 237.; Hildebrandt (1999a): S. 31f.; Beck/Willms (2000): S. 92; Eikels (2011); Graefe (2010); Rau (2010); Hoose (2016). S. 76; Vgl. auch Strenger (2017).

50 Cederström/Spicer (2016): S. 119-139.

51 Vgl. Beiträge in Gehlen et al. (1974).

Mehrheit der Gesellschaft darunter versteht.«<sup>52</sup> Dieser Relativität wohnt eine hohe Unsicherheit inne für diejenigen, die Leistung zu erbringen haben:

»In einer Leistungsgesellschaft, die außerstande ist, ihren Gegenstand zu bestimmen, ist jeder Mensch das Objekt machtbasierter Zuschreibungen, die aus ihm ebenso gut einen Leistungsträger wie einen Überflüssigen machen können, der am Rande der Gesellschaft lebt.«<sup>53</sup>

Es bestehen zwar gewissen Normen, aber sie sind fluide und unterliegen politischen, kulturellen und vor allem ökonomischen Verschiebungen. Final ist die Leistung seitens des Individuums (Subjekts) die von Idealismus getragene Bereitschaft zu Mehrarbeit. Es ist also kein einfaches Folgen eines Arbeitszwanges, sondern ein Persönlichkeitsmodell, eine Subjektform.<sup>54</sup> Die Grundfunktion von Leistung als Anerkennungsbasis verlangt es, sich nach besten Möglichkeiten zu bemühen, ohne besondere Auszeichnung, sondern als Basis der Anerkennung des Beitrags leisten. Da Arbeit nun Selbstverwirklichung sein soll, beruft sie sich auf vermeintlich intrinsische Motivation und Bedarf zunächst keinerlei expliziter Anerkennung. Somit wird Leistung als Selbstwert etabliert, im Berufs- wie im Privatleben, und führt zu einer latenten Spirale der Steigerung im vergleichenden Wettbewerb aller mit allen. In der flexibilisierten Arbeitswelt gibt kaum noch feste Positionen, der Leistungsdruck besteht auch ohne reale Aufstiegschancen, also keineswegs als meritokratisches Regularium, sondern als Grundform: Es herrscht ein »exzessiv dynamisierter Anerkennungskampf«.<sup>55</sup>

Durch diese Entwicklung der Arbeitswelt steigt die psychische Belastung enorm, Erschöpfungsraten und Krankheiten nehmen zu, wie bereits oben aufgezeigt wurde. Um dem zunehmenden Druck der Arbeitsanforderung zu begegnen, steigt die Einnahme leistungssteigernder Mittel der Arbeitnehmenden. Neben den kulturell bereits etablierten leistungssteigernden Substanzen wie Koffein oder Zucker verbreiten sich Energydrinks und Psychopharmaka rasant, verbunden mit entsprechenden Nebenwirkungen.<sup>56</sup> In finaler Konsequenz und Absurdität wird ein Burn-out regelrecht zum Statussymbol – das Erschöpfungsleiden gilt dann als ein Merkmal der Auszeichnung innerhalb der Leistungsgesellschaft.<sup>57</sup>

---

52 Distelhorst (2014): S. 29.

53 Distelhorst (2014): S. 73.

54 Distelhorst (2014): S. 39.

55 Rosa (2013): S. 87. Siehe auch Böhme, G. (2016a): S. 67.

56 Psychopharmaka werden bereits von 4-7 % der ArbeitnehmerInnen eingenommen, Techniker Krankenkasse (2016a); DAK (2015). Noch stärker verbreitet ist der Konsum von Energydrinks bei ArbeitnehmerInnen, die WHO warnt bereits vor den Folgen der überhöhten Koffeineinnahme. Vgl. Wenzel (2016).

57 Vgl. Schnabel (2010): S. 25.

Im Bereich der Dienstleistungsbranche besteht zudem neben der Anforderung, sich voll in den Beruf einzubringen, auch die der produktiven Nutzung der *emotionalen Kompetenz*<sup>58</sup>. Bei Servicetätigkeiten mit direktem Kundenkontakt wird eine proaktive Gefühlsarbeit verlangt: positive Emotionen (zum Beispiel zu lächeln) sollen nicht nur aufgesetzt werden, sondern möglichst authentisch sein, also wirklich empfunden werden.<sup>59</sup> Neben klassischen Servicetätigkeiten oder neueren Servicejobs wie etwa im Call-Center gilt dies auch für die gemeinsame Arbeit im Büro bis hin zu industriellen Produktionsprozessen, wo Teamwork und soziale Kompetenz ebenso gefragt sind. Die persönliche emotionale Kompetenz soll hier zur Problemlösung genutzt werden, wobei die Probleme jedoch durch den ökonomischen Rahmen vorgegeben sind.<sup>60</sup>

## 5.2 Aspekte des Wohlbefindens in der Konsum- und Warengesellschaft

### 5.2.1 Entwicklung und Funktionsweise

Mit der modernen industriellen Arbeitsgesellschaft entwickelte sich die Konsum- und Warengesellschaft, welche die Verbindung von Produktion und Konsum als Ausdruck der Moderne etablierte. Mit dem Begriff der *Warenöffentlichkeit* beschreibt Richard Sennet den Wandel der Konsumkultur im 19. Jahrhundert: »Indem man den Käufer dazu brachte, Gegenstände über ihre Brauchbarkeit hinaus mit persönlicher Bedeutung zu besetzen, entwickelte sich ein neuer Glaubhaftigkeitscode [...].«<sup>61</sup> Waren wurden nun vermehrt als Statuswerte und *Ausdruck der Persönlichkeit* konsumiert: der sinnlich-erlebte Konsum entwickelte sich fortlaufend indem er zunehmende Teile der Bevölkerung einbezog.<sup>62</sup> Im 20. Jahrhundert erlebte die *Warengesellschaft* im Nachkriegseuropa eine signifikante Ausweitung, in der BRD vor allem im Wirtschaftsboom der 1960er Jahre. Die grundlegenden Probleme der Sicherung der Lebensverhältnisse waren überwunden und der zunehmende materielle Wohlstand galt auch als politisches Amalgam um gesellschaftliche Konflikte zu regulieren, da im Konsum vermeintliche alle persönlichen Bedürfnisse erfüllt werden konnten.<sup>63</sup> Die Inklusion der in den 1960er und 70er Jahren entstehenden

---

58 Goleman (1997).

59 Hochschild (1990) hat dies beispielhaft und eindrücklich in ihren Studien zum Dienstleistungsgewerbe am Beispiel von Flugbegleiterinnen aufgezeigt.

60 Ehrenberg (2011): S. 407ff.; Illouz (2009): S. 337ff., 349-361.

61 Sennet (1983): S. 171.

62 Sennet (1983): S. 172; siehe auch Stengel (2011a): S 96ff. Besonders der Zeitraum 1895-1913 gilt als Hochzeit dieser initialen Verwandlung konsumtiver Beziehungsstrukturen. König (2011).

63 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 92ff.

Subkulturen, welche sich auch im Widerstand gegen die konforme Konsumgesellschaft positioniert hatten, zeigte folgend die enorme Flexibilität und Integrationskraft der Warengesellschaft. Der Konsumgesellschaft ist es fortwährend gelungen, die Entwicklung der Individualisierung in der modernen Gesellschaft einzufangen und zu kommodifizieren sowie dabei den vielfältigsten Lebensstilen und sogar den Protestformen eine materielle Ausdrucksweise zu ermöglichen.<sup>64</sup>

»Was im Zeitalter der Aufklärung angefangen hat, nämlich dass der einzelne Mensch sich nicht mehr auf seine soziale Distinktion als auf etwas Gegebenes, Ererbtes verlassen kann, sondern sie zum Thema der Selbstsorge machen muss, ist im Zeitalter der ästhetischen Ökonomie zum allgemeinen Distinktionsschicksal geworden: Jedermann muss sich durch Ausbildung ästhetischer Präferenzen in seiner Zugehörigkeit zu sozialen Gruppierungen definieren.«<sup>65</sup>

Konsumgütern kommt in sich schnell wandelnden Gesellschaften die Funktion zu, innerhalb der stetigen Veränderung Symbole für Anerkennungsstrukturen zu generieren, sowie Möglichkeiten zu schaffen, die eigene Identität darzustellen oder zu konstruieren.<sup>66</sup> Dies ist ein sich gegenseitig antreibender Prozess: »Die Konsumindustrie greift Distinktionsmerkmale einer Gruppe auf, macht sie zur Ware und stellt sie damit jedermann zur Verfügung, worauf dann die Gruppe neue Distinktionsmerkmale [...] erfinden muss.«<sup>67</sup> Konsumhandlungen und vor allem der Konsum von Wohlstandsgütern schafft Ich-Identitäten, konstituiert Gruppenzugehörigkeit und errichtet Barrieren, indem er soziale Abgrenzungen markiert. Konsum hat damit eine multiple Symbolfunktion: Es geht sowohl um den Ausdruck von Lebensstandard (Schicht) als auch von Individualität (Stil) innerhalb der sozio-ökonomischen Schicht. Dies geschieht durch symbolische Produktwahl, wobei die Unterschiede der Produkte und Ausstattungen meist marginal bleiben, sie sind unwesentlich und oft nur mit hohem symbolischen Gehalt belegt, was im Rahmen der Distinktion aber der relevante Faktor ist.<sup>68</sup> Konsumhandlungen sind somit immer auch »winzige Akte der Selbsterschaffung«<sup>69</sup>, denn: »In Konsumgesellschaften erzählt jedes Produkt eine Geschichte über seinen Nutzer.«<sup>70</sup> Wie fundamental die Verbindung von Konsum und Lebensweisen ist, hat Eva Illouz anhand der Verwicklung von Konsum und Romantik aufgezeigt, wo sich die komplexe und teilweise

---

64 Heath/Potter (2009).

65 Böhme (2016a): S. 102-103.

66 Vgl. Wilkinson/Pickett (2010) S. 88ff., S. 253; Illouz (2011a): S. 68ff.; Schulze (2005): S. 140, S. 243ff.

67 Böhme (2016a): S. 102.

68 Baudrillard (1991): S. 177, 190f. Siehe auch Bourdieu (1982).

69 Illouz (2011a): S. 69.

70 Welzer (2011): S. 10.

widersprüchliche Beziehung zwischen Individualisierung und Konsumgesellschaft offenbart:

»Obwohl der Markt nicht das gesamte Spektrum an Liebesbeziehungen kontrolliert, so hängen doch die meisten romantischen Praktiken direkt oder indirekt vom Konsum ab, und Konsumaktivitäten haben unsere romantische Vorstellung vollständig durchdrungen.«<sup>71</sup>

»Die Konsumkultur – die sich mit Nachdruck für ein emotionales Projekt der persönlichen Erfüllung ausspricht – organisiert das private moderne Gefühlssubjekt um seine Emotionen und Tagträume und lokalisiert den Gebrauch der eigenen Freiheit in einer Individualität, die es zur Erlangen und zu phantasieren gilt. Sie legitimiert die Kategorien des Begehrens und der Phantasie, macht sie zur legitimen Grundlage des Handelns und Wollens und verwandelt Konsum und Waren in eine institutionelle Hilfestellung, um solche Begierden zu befriedigen oder auch einfach nur zu erfahren.«<sup>72</sup>

Es zeigt sich somit eine Bestätigung der Befunde der kritischen Theorie, dass der Kapitalismus mit seiner Warenwelt und dem Warenfetisch alle Bereiche der Gesellschaft durchdrungen habe und auch in die privatesten Nischen eingedrungen ist.<sup>73</sup> Zugleich ist aber auch zu attestieren, dass die Wahlmöglichkeit zwischen Konsumoptionen zwar als *falsche* Freiheit wahrgenommen werden mag, sie jedoch zumindest nicht weniger Freiheit darstellt, als in früheren Zeiten und Gesellschaftsformen gegeben war, vor allem in der subjektiven Wahrnehmung seitens der Individuen.<sup>74</sup> Die Konsumgesellschaft bietet historisch der Einzelperson die Möglichkeit, sich selbst zu befreien und zu gestalten, es ist ein Raum der Freiheit, wie er historisch mit dem Verständnis der Subjektivität gewachsen ist.<sup>75</sup> Beispielhaft dafür steht die Thematisierung von Erotik und Attraktivität in Werbung und Warenwelt: Neben der Möglichkeit des individuellen Ausdrucks wurde ganz konkret dem Körper eine Sinnlichkeit (neu) zugestanden, die zuvor lange Zeit verpönt und unterdrückt war.<sup>76</sup> Die gegenwärtige Ästhetisierung der Lebenswelt, welche sich auf Aspekte von Glück und Wohlbefinden bezieht, ist vor allem durch den Konsum von Waren geprägt, sowie durch Mediale Vermittlungen getrieben.<sup>77</sup>

---

71 Illouz (2007): S. 180.

72 Illouz (2011): S. 356.

73 Illouz (2007): S. 180. Illouz verweist hier beispielhaft auf Horkheimer/Adorno *Dialektik der Aufklärung*, Marcuse *Triebstruktur und Gesellschaft*, Fromm *Die Kunst des Liebens*.

74 Illouz (2007): S. 180ff.

75 Baudrillard (1991): S. 228.

76 Illouz (2011): S. 86.

77 Reckwitz (2016): S. 234ff., s.a. Böhme (2016a): S. 27f.

Kritisch diskutiert wird dabei, inwieweit der Selbstverwirklichungsanspruch des modernen Individuums von der Konsumgüterindustrie mittels Kommerzialisierung und maßgeblich durch die Form von Werbung nicht nur genutzt, sondern auch produziert wurde.<sup>78</sup> Spätestens seit den 1920er Jahren verbreitet die Werbung die Bilder der Sehnsucht nach Liebe, Freiheit, Jugend, Schönheit, Glück und verwob die Produkten mit Sinnzuschreibungen die, über ihren Gebrauchsaspekt hinausreichend, den materiellen Gütern eine geistige und emotionale Komponente verlieh.<sup>79</sup> Als eigener Geschäftsbereich jedes Unternehmens schafft Marketing bis heute mit teil erheblichem Aufwand Bedeutungsfelder für die eigenen Produkte: es inszeniert Waren, erzählt Geschichten und macht begehrenswerte Produkte aus ihnen. Es werden Gedanken- und Traumwelten geschaffen, die die Fantasie des Menschen ansprechen und nicht selten versprechen Produkte Wirkungen, die (weit) über ihre reale Funktionalität hinaus gehen.<sup>80</sup> Werbung bezieht sich dabei nicht nur auf bestehende Bedürfnisse, so lautet die kritische Analyse, sondern erschafft viele der Bedürfnisse in ihrer entsprechenden Ausformung erst: »[...] sie will uns dazu bringen, etwas haben zu wollen, das haben zu wollen uns sonst gar nicht eingefallen wäre.«<sup>81</sup> Die jährlichen Werbeausgaben liegen Schätzungen zufolge weltweit bei über 440 Milliarden Euro und die Werbeindustrie ist extrem ausdifferenziert und zielgruppenspezifisch orientiert: gerade Kinder erleben durch Werbung eine Initiierung in die Konsumgesellschaft.<sup>82</sup> Die vermeintliche Selbstentfaltung in der Warenwelt und Konsumgesellschaft bleibt dabei bisher eine relative, da sie letztendlich nur auf vorgefertigte Angebote reagieren kann, auch wenn zugleich der Kaufakt selber zum persönlichen Erlebnis inszeniert wird. Diese verändert sich zunehmend, da Menschen die Produkte mitgestalten können oder gar selber als Prosumenten (Konsumenten, die ein Produkt mitproduzieren), in Aktion treten.<sup>83</sup>

War bisher vor allem von der Warengesellschaft die Rede, so ist zu ergänzen, dass die Konsumgesellschaft sich inzwischen auch auf Dienstleistungen bezieht und zwar jene, die keinen unmittelbaren Zweck jenseits der Unterhaltung verfolgen. Das Erlebnis selbst ist zur kommerziellen Ware geworden: »Erlebnisangebote

78 Honneth (2002): S. 151ff. Menschen sind »zugleich Vermarkter von Waren und die Waren, die sie vermarkten.« Bauman (2009): S. 13.

79 Illouz (2007): S. 102ff.

80 Hahn (2011): S. 99ff.; Ullrich (2011): S. 112. Ullrich erläutert dies am Beispiel des Duschgels (ders. S. 117f.). »Güter werden mit semiotischen Codes aufgeladen: »Die Zahnpasta steht für ›jugendliche Energie‹, der Diamant für ›ewige Liebe‹, das Versicherungsunternehmen für ›väterliche Fürsorge‹.« Illouz (2011a): S. 50. Wie Diamanten zum Symbolprodukt für Liebe wurden siehe beispielhaft Burfeind (2016).

81 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 282.

82 Latouche (2015): S. 36-37, Barber (2007), Ullrich (2008), Rosa (2012): S. 161ff.

83 Von Borries (2004): S. 79. Verschiedene Firmen bieten mittlerweile auch die Option an, die Waren selber im Internet mitzugestalten, etwa die großen Hersteller von Sportschuhen.

werden in unserer Gesellschaft von einer unablässig produzierenden Infrastruktur bereitgestellt.«<sup>84</sup> Zu den plakativen Produkten der Erlebnisindustrie zählen zum Beispiel Bungeespringen, Rafting, Tauchen, Safari, und andere Aktivitäten. Diese Erlebnis-Highlights sind modern und handlich zusammengefasst in den bekannten Listen von *100 Dinge, die man gemacht haben muss* beziehungsweise *1000 Orte, die man gesehen haben muss*.<sup>85</sup> Schulze analysiert dies in seinen Ausführungen zur *Soziologie der Erlebnisgesellschaft*:

»Die Herausbildung des Erlebnismarktes hat einen Epochenwandel der Alltagsästhetik herbeigeführt. Eine Interaktion zwischen Erlebnisproduzenten und Erlebniskonsumenten ist entstanden, die sich dem Einfluß einzelner Akteure immer mehr entzieht, gleichwohl aber tief in die persönliche Existenz eingreift.«<sup>86</sup>

## 5.2.2 Aspekte von Konsum in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden

**Positive Aspekte** (1) *Selbstwirksamkeit*. Der Kaufakt kann als eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit (oder gar Flow) verstanden werden, zudem stellt die situative Emotion beim Akt des Kaufes (*shoppen*) als ein positives Erlebnis dar.<sup>87</sup> Der Konsum selber ist ein (vermeintliches) Zeichen von Souveränität, von Wahl-Handeln und individueller Aktivität.<sup>88</sup>

(2) *Sicherheit*. Grundlegend bietet der Konsum von Waren, zum Beispiel Lebensmittel, Kleidung und Gebrauchsgegenstände das Gefühl von Sicherheit durch die Versorgung der Grundbedürfnisse.

(3) *Der Besitz* von und der Umgang mit Gegenständen, in Form von praktischen Werkzeugen oder symbolischen Objekten, sind elementare Aspekte von Menschen als Kulturwesen. Die Relevanz von Objekten ermöglicht einen »Glückseffekt«, wenn Individuen über solche Objekte verfügen, bzw. ungehinderten Zugang zu ihnen haben. Die Forschung zu Dingen und ihrer Bedeutung zeigt jedoch, dass es sich gewöhnlich um bestimmte Lieblingsdinge handelt, die wichtig sind. Es geht um eine begrenzte Anzahl von Gegenständen. So kann ich zwar ein Lieblingshemd haben, aber kaum dutzende Kleidungsstücke, die mir persönlich wichtig sind.<sup>89</sup> Hartmut Böhme argumentiert, dass das, was anderen Kulturen seitens der Ethnologie lange zugeschrieben wurde, die symbolische Aufladung von Objekten als Fetisch, sich in

84 Schulze (2005): S. 423.

85 Hodgkinson (2014): S. 12.

86 Schulze (2005): S. 417.

87 Illouz (2011a): S. 72ff.

88 Bauman (2009): S. 19f.

89 Da Haushalte in der Regel über Tausende Gegenstände verfügen und die Anmietung zusätzlicher Lagerräume Konjunktur hat, jedes Jahr pro Person ca. 50 Kleidungsstücke zur Altkleidersammlung gegeben werden, so zeigt sich ein Maß deutlich jenseits dessen was persönliche Bezüge erlaubt oder auch nur Nützlichkeit.



der Warengesellschaft weitgehend wiederfindet. Dabei spielt die Aneignung von Dingen als Aneignung von Umwelt, bzw. die stellvertretende Aneignung von Umwelt und Mitmensch eine Rolle, die mittels affektive Besetzung von Gegenständen diese zu subjektiven Objekten werden lässt.<sup>90</sup>

(4) *Ästhetik und Haptik*. Waren erscheinen oftmals als angenehm und gefällig und gerade die teuren Waren sind häufig auch die besonders feinen Waren. Stoffe teurer Kleidung sind weicher und geschmeidiger als andere, edle Produkte sind formschön, also ästhetisch ansprechend und haptisch angenehm. Kaum ein Statussymbol, das Wohlstand symbolisch vermittelt, kommt ohne einen solchen hedonistischen Mehrwert aus dem Reich des Sensorischen aus.<sup>91</sup> Die zentrale Rolle der Sinnlichkeit und Sensorik betont schon Werner Sombart in seiner Analyse des Luxus von 1913. Der Aspekt der Warenästhetik ist heute umso bedeutender, da Menschen ästhetisch angesprochen werden wollen und ihnen ein Erlebnis versprochen wird.<sup>92</sup>

(5) *Warenausstattung als Komfort und Optionspotential*. Der Besitz von Waren trägt zu einem erhöhten Wohlstand im Sinne des Wohlbefinden bei, etwa durch elektrische Geräte, erhöhte Mobilität, vielfältigere Ernährung und mehr Bequemlichkeit im Sinne der drei Schlagworte *comfort, cleanliness, convenience*.<sup>93</sup> Die Grenze des Minimums an als notwendig angenommenen Komfort, also dem gesellschaftlichen Standard, expandiert dabei beständig. Über die Frage der Notwendigkeit von Leinwandhemd oder Seidenhemd schreibt bereits Adam Smith und schon Hegel hat in seinen Überlegungen zum System der Bedürfnisse beschrieben, dass die Bedürfnisse an Bequemlichkeiten kaum endlich sind.<sup>94</sup>

(6) *Anerkennung*. Vom einfachen Gebrauchsgegenstand werden Dinge zu Statussymbolen und verändern dabei ihre Nützlichkeit. Der Nutzen liegt nicht mehr nur im direkten Gebrauch sondern ist sozialer Natur, bietet also Ansehen, Anerkennung und Distinktion. Somit verschwimmen auch hier die Bedeutungen von Nutzen und Wohlbefinden, denn soziale Anerkennung ist in beiden Sphären zuhause und eng miteinander verwoben. Dabei wirkt eine Strategie der *Desorientierung*, bei

---

90 Böhme (2006): S. 307-329; 436-442. Böhme verweist auf den Psychoanalytiker Winnicott und seine Theorie zum Spiel, in der Übergangsobjekte eine wichtige Rolle in der kindlichen Entwicklung einnehmen.

91 Illouz (2011a): S. 85ff.

92 Sombart (2015 [1913]). Siehe auch Drügh (2011); Kanitscheider (2011): S. 288.

93 Vgl. Ropke (2010): S. 109f.

94 Smith (1978[1789]), S. 747f. Hegel schreibt dazu: »Das was die Engländer comfortable nennen, ist etwas durchaus Unerschöpfliches und ins Unendliche Fortgehendes, denn jede Bequemlichkeit zeigt wieder ihre Unbequemlichkeit, und diese Erfindungen nehmen kein Ende. Es wird ein Bedürfnis daher nicht sowohl von denen, welche es auf unmittelbare Weise haben, als vielmehr durch solche hervorgebracht, welche durch sein Entstehen einen Gewinn machen.« (Grundlinien der Philosophie des Rechts, §191).

der die Ware aus ihrem Gebrauchskontext gelöst wird und Vorstellungswelten des Konsumenten angesprochen und einbezogen werden.

(7) *Selbstdarstellung*. Der Ausdruck von Emotionen, von Gefühlen gegenüber der Welt, von eigenen Meinungen, von der Befriedigung des Selbst erfolgt via Konsum. Indem zwischen entsprechenden Codes und Waren – wie zwischen Emoticons – ausgewählt wird, bietet Konsum eine Möglichkeit unabhängig vom sozialen oder kulturellen Kapital seine Gefühle auszudrücken. Da es sich hierbei, ähnlich wie bei Punkt (1) um ein kurzlebige emotionales Ereignis handelt, eröffnet sich ein Zyklus aus Erregungstrieb und Langeweile, also die Enttäuschung der Befriedigung, daher kann immer wieder neu konsumiert werden.<sup>95</sup>

(8) *Der Traum vom Glück*. In den Angeboten der Konsumgesellschaft sind Emotion und Imagination miteinander verflochten. Die Idee eines besseren Seins, eines Glückszustandes oder Glücksortes ist elementares Element in der Konsumwelt, quasi die weltliche Variante eines Heilsversprechen. »Konsum wird von einem außerordentlich unbarmherzigen ökonomischen Motor angetrieben und spricht doch die empfindlichsten Schlupfwinkel unserer Seele an«<sup>96</sup>

**Negative Aspekte** (1) *Kompensation statt Befriedigung von Bedürfnissen*. Wie bereits beschrieben werden durch den Konsum zahlreiche Bedürfnisse bedient, die über den reinen Gebrauchswert der konsumierten Güter hinausgehen, etwa Aspekte von Anerkennung oder individuellem Ausdruck. Aus einer kritischen Sicht lassen sich diese Befriedigungen jedoch als Ersatzbefriedigungen bezeichnen, da sie eigentlich auf eine nicht in Warenform vermittelte Stillung der Bedürfnis ausgerichtet sind. Konsum kann hier die Form des Trostes annehmen, was durch den Begriff des *kompensatorischen Konsums* beschrieben wird:

»Kompensatorische Güter und Dienstleistungen sind somit – per definitionem – keine *notwendigen* oder einfach nur *nützlichen* Güter und Dienstleistungen. Immer erhalten sie in ihrer Präsentation ein Element von Luxus, Überfluss, und Traumhaften, das den Käufer als ›glücklich Privilegierten‹ auszeichnet und ihn damit vor dem Druck des rationalisierten sozialen Universums sowie der Pflicht, sich funktional zu verhalten, beschützt.«<sup>97</sup>

Diese Kompensation kann sehr niedrigschwellig ansetzen (die Tafel Schokolade zum Feierabend) und zu Effekten eines Konsumzwangs (Kaufrausch) bis zum Drang nach Statussymbolen (Auto, Uhren etc.) führen, um die Anerkennung

95 Illouz (2011a): S. 64ff.

96 Illouz (2011a): S. 47, 80ff.

97 Gorz (2010): S. 86. Kursiv im Original. Gekaufte Güter und Dienstleistungen gelten als besser als selber erstellte, sei es weil sie den Traum von Luxus und Überfluss enthalten, der ihren Gebrauchswert bei weitem überschreitet.

anderer käuflich zu erzwingen und abzusichern. In Blick auf das Wohlbefinden ist diesen Konsumakten dann eine fragiler Nutzen zu eigen, denn sie bieten zwar Momente von Glück oder Zufriedenheit, leisten aber in der Regel keinen Beitrag zum Wohlbefinden auf mittlere bis lange Sicht.<sup>98</sup> Empirische Untersuchungen zum kompensatorischem Konsum und zur Lebenszufriedenheit zeigen, dass Menschen, die weniger Zufrieden mit ihrem Leben sind, eher zu einer Konsumorientierung neigen.<sup>99</sup>

(2) *Steigerungsspirale*. Mit der in einer Wachstumsgesellschaft zunehmender Gesamtmenge an Gütern und die Erhöhung der Innovationen, Neuerungen oder Moden geht eine Relativierung des Wertes der Güter einher. Gebrauchsgegenstände wie Kleidung werden vom wertvollen Gut zur Saison- und dann Wegwerfware.<sup>100</sup> Hier gilt die Funktionalität im Sinne des modernen Performers: es zählt der Nutzen im jeweilige Moment, entsprechend kann die Ausstattung oft gewechselt werden.<sup>101</sup> Der Grundkreislauf entspricht einer Steigerungsspirale: ein erhöhtes Einkommen führt bei zunehmendem Zeitdruck zu einem erhöhten Konsum, der energie- und materialaufwändiger ist. Es werden dann mehr Güter beschafft, die Zeit einsparen sollen, Reparaturen und aufwändige Wartungen werden vermieden, statt dessen Neukäufe getätigt. Ebenso werden verschiedentlich Fehlkäufe akzeptiert, da die Zeit für Auswahl reduziert werden muss.<sup>102</sup> Doch je relevanter die Warenausstattung im Leben wird, desto mehr Arbeit zur Beschaffung und Pflege der Dinge wird aufgewendet, was wiederum weniger Raum für andere Aspekte des Wohlbefindens wie die Pflege menschliche Beziehungen lässt.<sup>103</sup>

(3) *Immanente Enttäuschung*. Eine Steigerung des Konsums führt selten bis nie zur versprochenen oder erhofften Einverleibung der Welt, denn die meisten Konsumakte verbleiben misslingende Aneignungsversuche. Die Versprechen der Konsumgüterindustrie werden beständig gebrochen und die Hoffnung auf Erfüllung von Wünschen und Träumen wird regelmäßig enttäuscht. »Aus diesem Grund ist der Konsumismus nicht nur eine Ökonomie des Überschusses und des Abfalls, sondern auch eine *Ökonomie der Täuschung*.«<sup>104</sup> Der Soziologe Zygmunt Bauman benennt an diese Diagnose anknüpfend als die wichtigste Eigenschaft der Konsumgesellschaft, dass es gar nicht darum gehe, immer neue Bedürfnisse zu er-

98 Hier ist die Etymologie des Wortes aufschlussreich: in seiner Herkunft aus dem Englischen und altfranzösischen bedeutet der gleiche Begriff Comfort auch Trost. Das kompensatorische des Komforts ist sozusagen schon im Wort enthalten.

99 Amirpur (2012).

100 Schor (2016) S. 50ff. Dies gilt zunehmend auch für andere Bereiche, etwa bei Möbeln durch das Prinzip der Firma IKEA. (Ebd. S. 55).

101 Siehe zur Funktionalität auch Baudrillard (1991): S. 29f., 83f.

102 Reisch (2002): S. 43

103 Bauman (2000): S. 157f.

104 Bauman (2009): S. 65. Kursiv im Original. Siehe auch Bauman (2009): S. 42ff.; Rosa (2013): S. 144.

schaffen, sondern die alten Bedürfnisse als gestrige und inkorrekte Bedürfnisse zu verworfen und entsorgen. Alleinig der Warenkonsum erlaubt somit die ständige Wiedergeburt des Seins, bietet eine endlose Kette von Neuanfängen.<sup>105</sup>

## 5.3 Wohlbefinden und Unbehagen der materialistischen Lebensweise

### 5.3.1 Materialistische Lebensweise – Arbeit und Konsum als Kreislauf

Das Selbstverständnis der Menschen spätmoderner Gesellschaften als Individuum konstituiert sich maßgeblich aus ihrer Positionierung innerhalb der Arbeitswelt (Wahl des Berufs, Stellung innerhalb des Tätigkeitsfeldes) und der Warenwelt (Wahl von Produkten). Beide Bereiche liefern wie gezeigt relevante Beiträge zum subjektiven Wohlbefinden, wobei sie jeweils auch mit einigen negativen Nebeneffekten aufwarten. In Bezug auf Philosophien des guten Lebens bieten Arbeit und Konsum somit ebenso vielfältige wie solide Bezugspunkte, Elemente einer Tugendethik dominieren in der Arbeitswelt, Elemente des Hedonismus in den Bereichen des Konsum. Generell greifen diese Bereiche ineinander und verzahnen sich zu dem besonderen und erfolgreichen Modell der gegenwärtigen Wirtschaftsweise und Gesellschaftsform, welche ähnlich einem *Perpetuum mobile* funktioniert, wie André Gorz analysiert: Das Niveau des Konsums wird beständig angehoben, ohne aber den Grad an Bedürfnisbefriedigung relevant zu steigern.<sup>106</sup>

»Ursprünglich den Arbeitern als Ausgleich für die Funktionalisierung ihres Arbeitslebens vorgesetzt, wird so der kompensatorische Konsum selbst zum eigentlichen Ziel, um dessentwillen die funktionalisierte Lohnarbeit von Nichtbeschäftigten angestrebt wird.(...) Man strebt funktionale Arbeit an, um sich den Konsum von Waren leisten zu können.«<sup>107</sup>

Der Mechanismus des »kompensatorischen Konsums«, bei dem Konsum als Ausgleich für nicht grundlegend befriedigende Arbeit (sei es aufgrund ihres Inhalts oder ihrer Bedingungen oder beidem) dient und somit in die Abhängigkeit von steigendem Einkommen führt, damit eine Selbstverwirklichung des Individuums in der Freizeit erfolgen kann.<sup>108</sup> Die sich ebenso flexibel wie dynamisch entwickelnde Konsum- und Warengesellschaft erschafft immer neue Angebote für jegliche

105 Bauman (2009): S. 130, 132.

106 Gorz (2010): S. 184. »Entscheidend ist, dass der ›Geist des Kapitalismus‹ das Band zwischen Arbeit und Bedürfnis zerschneidet.« (ebd. S. 180).

107 Gorz (2010): S. 88. »Für den Arbeiter-Konsument liegt der wesentliche Zweck seiner Arbeit darin, das Geld zum Kauf von Waren zu verdienen, die von der gesellschaftlichen Maschine in ihrer Gesamtheit produziert und definiert werden.« (ebd. S. 54).

108 Hildebrandt (1999a): S. 25; siehe auch Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 274.

menschlichen Bedürfnisse. In den letzten Jahrzehnten haben gesteigerte Einkommen und mehr Freizeit dazu geführt, dass Menschen sich freier für ihre Lebensgestaltung entscheiden können, mehr individuelle Selbstverwirklichung ist ökonomisch und kulturell möglich und eröffnet breiten Bevölkerungsschichten Lebensideale, die früher nur den Oberschichten zugänglich waren wie Erfolg, Glück, Ästhetik, Jugend, Schönheit, Wohlstand und materieller Reichtum. Bekannten Sinnenprüchen gemäß lässt sich mit Geld zwar nicht alles kaufen, aber ohne Geld sind viele Spielräume, auch jene für nicht-monetäre Dinge wie Liebe und Kunst, nicht oder nur schwerer zu ermöglichen. Bereits Simmel zeigt in seiner Theorie des Geldes auf, dass Geld durchaus als die Grundlage individueller Freiheit verstanden werden kann, mittels Geld wird der Mensch zum autonomen, wirtschaftlichen und sozialen Subjekt, befreit aus den persönlichen Bindungen und Verpflichtungen.<sup>109</sup>

### 5.3.2 Das Phänomen der Tretmühlen des Glücks

Der Soziologe Binswanger hat für die oben beschriebene Ambivalenz des sich nicht erfüllenden Glücksversprechens mit seinem Konzept der *Treitmühlen des Glücks* ein anschauliches Modell entwickelt.<sup>110</sup> Bezogen auf westliche Gesellschaften benennt vier zentrale Tretmühlen, die dazu führen, dass auch ein fortwährendes Glücksstreben nicht zu mehr Wohlbefinden in den bestehenden Umständen führt:

1. Die Statustreitmühle, die Menschen dazu verleitet, immer mehr haben zu wollen als der Durchschnitt.
2. Die Anspruchstreitmühle, die besagt, dass Menschen jedes neu erreichte Niveau an materieller Ausstattung oder Auswahl schnell als normal ansehen und somit die Ansprüche beständig steigen.
3. Die Multioptionstreitmühle, da Menschen in der Vielfalt der Optionen an Konsum- und Handlungsmöglichkeiten sich schwer orientieren und entscheiden können und für die Abwägung und Auswahl von Konsumakten viel Energie aufwenden können, die zugleich an die Marktsphäre gebunden bleibt.
4. Die Zeitspartreitmühle. Dank neuer Technologien sind viele Alltagsaufgaben schneller zu erledigen, aber ein Reboundeffekt besteht ein, indem Menschen zugleich immer mehr Dinge tun wollen.

Die benannten Tretmühlen sind eingebunden in das Modell der Wachstumsökonomie. Sie gelten trotz ihrer Ambivalenzen als Leitbild des steigenden materiellen

---

109 Deuschmann (2003): S. 152-159.

110 Binswanger (2010): S. 287ff. Ausführlicher in Binswanger 2006, wo er den Ansatz weiter ausdifferenziert auf 10 Tretmühlen benennt. Ob der hohen Anschaulichkeit wird hier das reduzierte Modell vorgestellt.

Wohlstandes und sind somit gesellschaftlich legitimiert. Zugleich offenbart sich in den Tretmühlen das Dilemma, dass es in diesem Modell keinen stabilen Ruhezustand gibt, der ein hohes Niveau materiellen Wohlstands mit einer hohen Zufriedenheit bietet und dieses konstant sichert. Somit bringt einerseits immer mehr materielles Wachstum kein höheres Maß an Wohlbefinden, andererseits entsteht der Drang nach mehr materiellem Wohlstand aus der Täuschung und dem Ansporn der Menschen, immer mehr zu machen, zu erleben und besitzen zu wollen.<sup>111</sup> Dieses Dilemma wird im Zuge einer Analyse der bestehenden Zustände auch von anderen AutorInnen benannt. Bei Stengel sind zentrale Antreiber der Konsumgesellschaft die Suche nach Anerkennung, permanente Unsicherheit und Statusangst. Die von der Werbung vermittelten Leitbilder, die in der Regel immer eine Orientierung über dem eigenen gegebenen Status anbieten lassen die Konsumenten in einer Tretmühle gefangen.<sup>112</sup> Ebenso bemerken Skidelsky/Skidelsky und Lambin:

»Das erste Problem entsteht, weil die Menschen das langfristige Glück, dass Konsumgüter ihnen bringen, überschätzen und die Zufriedenheit durch Muße, Bildung, Freundschaft und andere immaterielle Dinge unterschätzen. Das zweite Problem hängt damit zusammen, dass es zwar rational ist, an der Spitze der Pyramide stehen zu wollen, aber nach der Logik des Statuswettbewerbs nicht alle oben stehen können.«<sup>113</sup>

»Das zwanghafte Bemühen, immer mehr materielle Güter anzuhäufen, lässt wenig Zeit für Dinge, die wirklich glücklich machen: Familie, Freunde, Gemeinschaft, ein erfüllender Beruf und Freizeitaktivitäten mit einem positiven Effekt auf die körperliche und seelische Gesundheit. Die Befriedigung materieller Wünsche zwingt zudem zu einer Einschränkung der persönlichen Freiheit und des Wertesystems.«<sup>114</sup>

Und bereits 1991 analysiert Schaaf:

»[...], daß der lineare Zusammenhang zwischen ›mehr Konsum – mehr Wohlstand – mehr Glück‹ in dieser Form nicht aufrechterhalten werden kann. Im Gegenteil führen die Mechanismen der gewinnorientierten Konsumgesellschaft dazu, daß systemimmanent eine dauerhafte Unzufriedenheitsproduktion im Sinne einer Erwartungs-Erfüllungsspirale entsteht. Der zweifellos für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Menschen relevante materielle Konsum wird [...] tendenziell überbewertet.«<sup>115</sup>

---

111 Binswanger (2010): S. 290f.

112 Stengel (2011): S. 216f.

113 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 148.

114 Lambin (2014): S. 32.

115 Schaaff (1991): S. 322.

Dem Bildnis der Tretmühlen gleicht auch die Diagnose der *Wohlstandsfall*e. Sie benennt den Effekt, dass zunehmender materieller Wohlstand nicht automatisch mit zunehmender Lebensqualität korreliert. Vielmehr zeigen sich verschiedene Nebenwirkungen wie Stress, umwelt- und lebensstilbedingten Krankheiten (z.B. Fettleibigkeit) sowie sozialen Effekte der Individualisierung, die letztendlich ein stagnierendes oder sogar sinkendes Wohlbefinden zum Ergebnis haben können.<sup>116</sup> Gernot Böhme bezeichnet dieses Phänomen mit dem Begriff des *Unbehagens im Wohlstand*:

»Unbehagen im Wohlstand« bedeutet, dass jede materielle Ausstattung des Lebens unter der Perspektive möglicher Erweiterung und Verbesserung steht, das jede Ausrüstung mit Geräten, gemessen am neuesten Stand der Technologie, schon veraltet ist, dass jeder Urlaub noch ausgedehnt und zu ferneren Zielen führen könnte, dass jeder gesellschaftliche Status, jede öffentliche Sichtbarkeit noch steigerungsfähig ist.«<sup>117</sup>

### 5.3.3 Paradoxie und Pathologie der Moderne und das illusionäre Glück

Die Fundamente der historische Entwicklung der modernen Leistungsgesellschaft beschreibt Max Weber in seiner Analyse der protestantischen Ethik: »Nicht Muße und Genuß, *nur Handeln* dient nach dem unzweideutig geoffenbarten Willen Gottes zur Mehrung seines Ruhms. *Zeitvergeudung* ist also die erste und prinzipiell schwerste aller Sünden.«<sup>118</sup> Daraus folgert Weber weiter: »Wertlos und eventuell direkt verwerflich ist daher auch untätige Kontemplation, mindestens wenn sie auf Kosten der Berufsarbeit erfolgt.«<sup>119</sup> Dies wird durch das bekannte Sprichwort »Müßiggang ist aller Laster Anfang« sinnbildlich verdeutlicht und in das Alltagsverständnis der Gesellschaft getragen: »Der Protestantismus ist der Ansicht, dass der Mensch, der Muße hat und den keine Pflichten bedrücken, seinen natürlichen Leidenschaften nachgibt, die böse und sündhaft sind.«<sup>120</sup> Diese Idee der Effizienz und Effektivität, die zunächst als Aktivierung und Antrieb der Arbeitskraft dienen sollte, hat sich heute als Prinzip der Nutzenmaximierung in fast sämtliche Lebensbereiche ausgebreitet. Nicht nur in der Arbeitswelt gilt das Leistungsparadigma, es zeigt sich zunehmend auch eine entsprechend ökonomisierte Nutzung der Freizeit, wo es ebenso relevant erscheint, Zeit zu sparen, die Aktivitäten effizient und intensiv zu gestalten, um möglichst viel zu erleben und zu erledigen.<sup>121</sup> Zeit zählt nur dann, wenn sie produktiv genutzt werden kann: »Freie Zeit zum

116 Vgl. Kleinhüchelkotten (2005): S. 58f.; Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 231.

117 Böhme (2016a): S. 20.

118 Weber (1920): S. 167. Kursiv im Original.

119 Weber (1920): S. 168.

120 Sennett (1983): S. 139.

121 Held (2002): S. 23.

falschen Zeitpunkt ist wertlos, sie kann weder für die Kinderbetreuung noch für kulturelle Aktivitäten oder soziale Kontakte verwendet werden.«<sup>122</sup> Der Zwischenraum, welcher als Pause, als Raum für Kontemplation und Muße genutzt werden könnte ist hier irrelevant, es gibt nur noch produktiv nützliche Zeit oder verlorene Zeit. Der Selbstunternehmer hat sein Management auf das gesamte Leben ausgeweitet und organisiert die Optimierung und Maximierung der Betätigungsfelder: Familiäre Anforderungen, Erziehungs- und Hausarbeit, Versorgungsinfrastruktur des Haushalts, Pflege persönlicher Beziehungen, eigensinnige Hobbies, Fortbildung, Erlebniskonsum.<sup>123</sup> Basis der individuellen Performanz ist die umfassende (Selbst-)Konditionierung in ein straffes Zeitregiment. Selbst physische Bedürfnisse werden dem gesellschaftlichen Rhythmus angepasst, etwa Zeit und Dauer von Schlaf. Dabei finden sich auch zunächst widersprüchlich erscheinende Phänomene der funktionalen Entschleunigung: Pausen in Form von Wellness, Retreats, Meditationsübungen gelten als wichtig zur Rekreation und letztendlich Steigerung der Leistung, Kreativität und Produktivität.<sup>124</sup> Dieses Regiment ist sozial konstruiert, erscheint aber als Naturgesetz, da es unhinterfragt reproduziert und nur durch die Performanz aller am Laufen gehalten wird.<sup>125</sup>

Verglichen mit klassischen kritischen Analysen der Arbeits- und Konsumgesellschaft zeigt sich damit heute ein wesentlich komplexeres und diffuseres Bild. Gegenüber der von Erich Fromm suggerierten Bipolarität von *Haben und Sein*<sup>126</sup> lässt sich heute eher eine fließende Skala darstellen, die zum einen auch das Sein weiterhin mit einer gewissen dispositionalen Güterausstattung verknüpft und – vor allem – zwischen die Stufen von reinem besitzorientiertem Leben des *Habens* und dem antimaterialistischem *Sein* den Bereich des *Erlebnis* stellt. Hier verortet sich jener Bereich an Aktivitäten, die mit materiellen Aspekten verbunden sind, also Freizeitkonsum, ausrüstungsintensive Hobbys, Erlebnisreisen, und andere. Es wurde in der Waren- und Konsumgesellschaft ein Zwischenbereich erschaffen, der von Fromm noch nicht antizipiert wurde und den bei ihm implizit anvisierten Übergang hin zum Seinszustand komplexer werden lässt. Der Zustand des Sein als eine Lebensweise die der Suffizienz nahesteht zu interpretieren, welche der Haben-Form der materialistischen Lebensweise gegenüber steht, ist weniger klar in einer Gesellschaft, in der auch Erlebnisse und somit Formen des Seins kommerzialisiert und kommodifiziert sind. Ebenso ergibt sich ein komplexeres Bild als im klassischen Verständnis von Entfremdung, in der der Mensch in einer kalten und defizienten Industriegesellschaft verkümmert, lediglich bespaßt von einer Kultur-

---

122 Wotschack (2002): S. 146-147.

123 Hildebrandt (1999b): S. 12.

124 Rosa (2013): S. 50f.; siehe auch Schnabel (2010): S. 43.

125 Rosa (2013): S. 111.

126 Fromm (1976).



industrie, als *der eindimensionale Mensch*, wie ihn Marcuse nennt.<sup>127</sup> Gerade beim Typus des *Selbstunternehmers* ist zunächst schwer zu benennen, wo in der vermeintlichen beruflichen Selbstverwirklichung das Element der Entfremdung ist, er soll sich ja gerade mit der Arbeit identifizieren und mit der ganzen Person einbringen, aber gerade diese Verschränkung von Selbst- und Fremdbestimmung lässt sich als neue Variante der Entfremdung verstehen.<sup>128</sup>

Die Phänomene von Selbstmanagement und das unternehmerische Selbst stehen jedoch in direktem Bezug zum individuellen Streben nach Glück des Menschen, sind sozusagen ihre Ausprägung in der Spätmoderne. Zahlreiche Glücks- und Lebenshilferatgeber bieten entsprechende Anleitungen zur Selbstführung. Angespornt wird dabei die eigene Performance und die Arbeit am Selbst, die gesellschaftlichen Umstände gelten derweil als gegeben und nicht beeinflussbar. Die Ausrichtung auf private Selbstoptimierung trägt damit zugleich dazu bei, die bestehende Ordnung zu festigen.<sup>129</sup> So kann von einer Hochleistungsgesellschaft gesprochen werden, da es nicht nur um die Leistungserbringung in der Arbeitswelt geht, sondern gleichzeitig Lebensziele und Ansprüche, eigene und medial vermittelte, ausbalanciert, sortiert, ausgewählt werden müssen.<sup>130</sup> Im Zentrum steht somit Effizienz als Ziel von Leistung: »[...] in möglichst kurzer Zeit und mit möglichst geringem Aufwand möglichst viel zu produzieren, zu konsumieren, zu erleben.«<sup>131</sup>

Das Primat von Steigerung, Beschleunigung und Intensivierung stößt dabei auf die physische und psychische Grenze und lässt Quantität und Qualität des Lebens in Konflikt geraten. Dies zeigt sich deutlich an den körperlichen und mentalen Nebenwirkungen des Leistungsparadigmas. Wie der Philosoph Byung-Chul Han beschreibt, befindet sich die Gesellschaft beziehungsweise ihre Individuen in einem fortwährenden Zustand der Überspannung, darunter liegt eine immer tiefer werdende Müdigkeit, entsprechend formuliert er hierfür den Begriff der *Müdigkeitsgesellschaft* und diagnostiziert: »Nicht-Mehr-Können-Können führt zu einem destruktiven Selbstvorwurf und zur Autoaggression. Das Leistungssubjekt befindet sich mit sich selbst im Krieg.«<sup>132</sup> Fast 60 % der Erwachsenen in Deutschland sind Umfragen zufolge der Meinung, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Dazu zählen sowohl steigende Anforderungen im Beruf als auch eine intensivere Freizeitgestaltung sowie die steigenden eigenen Ansprüche.<sup>133</sup> Von Schlafstörungen fühlen sich 80 % der Erwerbstätigen betroffen, ver-

127 Marcuse (2005). Siehe auch Adler/Schachtschneider (2010): S. 99. Zum klassischen Begriff der Entfremdung sowie einer modernen Interpretation siehe Jaeggi (2016).

128 Jaeggi (2016): S. 319-322.

129 Duttweiler (2007): S. 47-76; S. 232ff.

130 Vgl. Heidbrink (2012): S. 219.

131 Böhme (2016a): S. 67.

132 Han (2010): S. 24

133 Techniker Krankenkasse (2016a).

ursacht sowohl durch psychischen Stress, aber auch durch abendliche intensive Nutzung von Medien.<sup>134</sup> In einer Umfrage gaben 59 % als Vorsatz für das neue Jahr (2013) an erster Stelle an: »Stress vermeiden und abbauen«, und circa die Hälfte der Befragten wünscht sich mehr Zeit für Freunde und Familie.<sup>135</sup>

Während die Intensivierung und Vernetzung zunimmt, gibt es zugleich immer mehr Menschen, die aus dem sozialen Miteinander förmlich herausfallen. Einsamkeit wird zugleich zu einem relevanten Problem westlicher industrieller Gesellschaften und hat einen signifikanten negativen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit. Eine Studie in den Niederlanden von 2007 zeigt, dass 30 % der erwachsenen Bevölkerung über Einsamkeit klagen, 10 % sich sogar als sehr einsam bezeichnen, mit zunehmender Tendenz und in England oder Deutschland sieht es nicht viel anders aus.<sup>136</sup> Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung 2018 wird das wachsende Problem direkt benannt: »Angesichts einer zunehmenden individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.«<sup>137</sup>

Steht in der Analyse nun also Leistung nicht mehr im Dienste des Wohlbefindens, so zeigt sich hier mithin eine Fehlentwicklung der modernen Gesellschaft, die nicht das erwirtschaftet, was sie verspricht, nämlich das gute Leben. Hier lässt sich nun offenbar eine *Paradoxie* diagnostizieren oder aber es kann sogar von einer *Pathologie* gesprochen werden, wie im Folgenden erläutert werden soll.

Bereits Max Weber verwies auf die Paradoxie des Versprechens von Wohlbefinden durch Wohlstand schon zu Frühzeiten der Moderne und der Arbeitsorientierung als Basis der (heutigen) Performanz: Die Menschen werden des Besitzes niemals froh und erarbeiten bestenfalls den Wohlstand der kommenden Generation.

»Das ist in der Tat die einzige zutreffende Motivierung und sie bringt zugleich das, vom persönlichen Glücksstandpunkt aus angesehen, so *Irrationale* dieser Lebensführung, bei welcher der Menschen für sein Geschäft da ist, nicht umgekehrt, zum Ausdruck.«<sup>138</sup>

Jeremy Rifkin sieht die Beschleunigung auch als eine Reaktion der Säkularisierung. Da auf kein Jenseits mehr gehofft werden kann, muss alles in diesem Leben ge-

---

134 DAK (2017).

135 Schindler (2014): S. 234.

136 Frazzetto (2018): S. 12ff.; Simon (2015): S. 105; Eisenberg (2018); Spiewak (2019).

137 Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. 19. Legislaturperiode.

138 Weber (1920): S. 54. Kursiv im Original. Ebenso gilt dies für die damalige Frühform der Konsumgesellschaft: »Da steht der Satz der Askese »Entsagen sollst du, sollst entsagen« ins Positiv-kapitalistische gewendet: »Erwerben sollst du, sollst erwerben«, in seiner Irrationalität schlicht und rein als eine Art kategorische Imperativ vor uns.« Weber (1920): S. 190.

schehen – und es gilt die Devise je mehr und je schneller desto besser: »In der fast krankhaften Überbewertung von Leistung und Effizienz in unserer Zeit spiegelt sich die unausgesprochene Angst des Menschen vor dem Tod und die Hoffnung, Zeit gewinnen und das irdische Dasein verlängern zu können.«<sup>139</sup> Beschleunigung gilt somit als Antwort der Moderne auf die Begrenztheit des Lebens, der Endlichkeit und des Todes. Es gilt in der Spanne des menschlichen Lebens, möglichst viele Optionen des möglich zu lebenden Lebens zu realisieren. Was als paradoxen Nebeneffekt hat, dass jede Beschleunigung auch wiederum die Optionen vervielfacht, unser realisierter Anteil an Lebensoptionen bleibt also kleiner oder wird sogar noch kleiner.<sup>140</sup> Die Intensivierungstendenz und permanente Aktivität gilt als Beweis der Selbstverwirklichung, die Idee eines *erfüllten* Lebens wird als *gefülltes* Lebens verwirklicht und allem zugrunde steht die urmenschliche Hoffnung auf eine Flucht vor dem Selbst und dem Schrecken des in Wahrheit doch sehr begrenzten Lebens (durch Alter, Leid, Tod).<sup>141</sup> Nur durch eine entsprechend tiefe Überzeugung, dass Zeit Geld ist und genutzt werden soll, lässt sich auch erklären, warum Menschen an Orten mit einem schnellen Lebenstempo glücklich sind, obwohl es z.B. eine deutliche Zunahme an Herzkrankheiten und anderen Stresssymptomen gibt. Sie sind schlichtweg überzeugt, das richtige zu tun und somit ein gelungenes Leben zu leben.<sup>142</sup>

Das Ideal der Selbstverwirklichung scheint sich in der Realität jedoch oft gegen sich selbst zu richten und ein neuartiges Gewebe starker Zwänge zu erschaffen. Die Individualisierung, ein Merkmal der Moderne, durch die Enttraditionalisierung der Gesellschaft und ihrer Strukturen steht dem nicht entgegen, vielmehr »[...] lässt sich der Eindruck nicht ganz von der Hand weisen, dass sie inzwischen zu einer eigentümlich missbrauchten Produktivkraft der kapitalistischen Modernisierung geworden sind.«<sup>143</sup> Dies zeigt sich etwa darin, wenn die Praxis der Anerkennung nur mittels des Konsumproduktes möglich ist und die Idee der Autonomie des Individuums mit individueller Selbstbeziehung verstümmelt übrig bleibt.<sup>144</sup>

Der Soziologie und Kulturwissenschaftler Andreas Reckwitz hat dies mit dem Phänomen der *Gesellschaft der Singularitäten* beschrieben.<sup>145</sup> Güter und Erlebnisse

139 Rifkin (2010): S. 121.

140 Rosa (2013): S. 40f.

141 Bauman (2009): S. 148ff.

142 Levine (1998): S. 212f.

143 Honneth (2002): S. 151.

144 Honneth (2010): S. 124-130. Honneth formuliert diese reflektierte Selbstbeziehung als Interpretation der Idee der »Autonomie« einer Person als: »[...] eine bestimmte Art der individuellen Selbstbeziehung, die es erlaubt, seinen eigenen Bedürfnissen zu vertrauen, zu den eigenen Überzeugungen zu stehen und die eigenen Fähigkeiten als wertvoll zu empfinden; solche Formen der Selbstachtung können mit Hilfe von Gütern zwar artikuliert und dargestellt, nicht aber durch sie erworben und aufrechterhalten werden.« (Ebd. 60-61).

145 Reckwitz (2017).

sollen als einzigartig und besonders wahrgenommen werden, auch wenn es sich um gängige Massengüter handelt, sei es ein industriell gefertigtes Produkt oder auch der Pauschalurlaub. Die affektive Aufladung ebenso wie die Inszenierung sind relevant: es gilt, sein eigenes Leben zu kuratieren und als erfolgreich gelungenes Projekt und dabei authentisches Projekt darzustellen – in direktem Wettbewerb mit FreundInnen, Bekannten und KollegInnen werden Güter und Erlebnisse gemessen. Dies ergibt das Bild einer paradoxen gesellschaftlichen Entwicklung:

»Die Notwendigkeit, sein Leben autonom zu führen, geht mit der Tendenz zur Überlastung des Individuums durch den Zwang zur permanenten Identitätsfindung und Selbstgestaltung einher, die dem Ideal der freien Selbstbestimmung zuwiderläuft.«<sup>146</sup>

Der Soziologe Bude beschreibt, wie die ständige Performanz dabei von Angst und Unsicherheitsgefühlen getrieben ist, »[...] weil trotz Yogaübungen, Coachinggesprächen und Wellnesswochenenden das Gefühl des Ungenügens nicht verschwindet.«<sup>147</sup> Zugleich erschafft die Waren- und Konsumgesellschaft aber neue Lösungen auf diese neuen Probleme des subjektiven Wohlbefindens, auch wenn diese Lösungen bestenfalls Angebote zur temporären Linderung sind, gemäß des benannten Phänomens des kompensatorischen Konsums. Attestieren lässt sich also eine Paradoxie der kapitalistischen Modernisierung, in der fortschrittliche und retardierende Elemente vereint zu finden sind.<sup>148</sup> Das Private wird nach und nach komplett ökonomisiert, denn es zählt die Nutzung und Verwertung aller Ressourcen, auch von privaten Kontakten, emotionaler Kompetenz, sozialem und kulturellem Kapital – alles wird zur Verwertung in den ökonomischen Rahmen einbezogen.<sup>149</sup> Die persönliche Freiheit wird aufgegeben, um sich an der Kompensation dafür zu erfreuen: »Der Markt durchdringt Lebensbereiche, die bis vor Kurzen noch dem Zugriff des monetären Austauschs entzogen waren.«<sup>150</sup> Unter Berücksichtigung der zentralen Bedeutung von sozialen Kontakten für das Wohlbefinden kann hier von einem Zeichen der Pathologie der Gesellschaft gesprochen werden, im Sinne von »soziale Entwicklungen, oder soziale Verhältnisse, die die Bedingungen der Selbst-

---

146 Heidbrink (2007): S. 275.

147 Bude (2014): S. 48.

148 Honneth (2010): S. 226-235.

149 Honneth (2010): S. 236. »Nun könnte man sagen, was heute stattfindet, ist eine, von Habermas nicht ins Zentrum gerückte, aber mitthematisierte, wachsende Monetarisierung der sozialen Lebenswelt. [...] [Eine] beschleunigte Vermarktlichung lebensweltlicher Handlungsfelder.« Honneth (2009): S. 140.

150 Zygmunt Baumann. *Liquid Life*, 2005, 88. Zitiert nach: Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 230.

verwirklichung von uns allen verletzen.«<sup>151</sup> André Gorz bezeichnet diese Entwicklung schlichtweg als »kulturelle Mutation«.<sup>152</sup>

In den Pathologien zeigt sich eine blinde Selbstbezogenheit der konsumistischen Kultur, die ihre eigenen Verhältnisse nicht reflektiert, sondern sie unbedacht reproduziert.<sup>153</sup> Im Rahmen dieses gesellschaftlichen Narratives würden die Menschen zu den meisten ihrer Handlungen angeben, dass sie davon überzeugt sind, das Richtige zu tun und zumindest praktische Gründe werden dies rechtfertigen. Einer soliden Überprüfung würden die meisten nicht standhalten, denn objektive Gründe (praktische Gründe) sind also keine subjektiven Gründe.<sup>154</sup>

Die Paradoxie findet sich also ganz konkret im Leben der einzelnen Menschen wieder, wenn sie sich zwischen den gesellschaftlich angebotenen und akzeptierten Verhaltensweisen und den möglichen Bezugspunkten des Wohlbefindens entscheiden müssen. So würden Menschen vielleicht gerne weniger arbeiten und konsumieren, aber dieser Weg scheint blockiert zu sein, also folgen sie dem Strom im Sinne des Mainstream.

»Wir passen unsere Vorlieben an, und am Ende wollen wir, was wir bekommen, statt zu bekommen, was wir wollen.«<sup>155</sup>

»Offenbar leben Menschen nicht so, wie es für sie selbst am besten wäre. Es ginge ihnen insgesamt besser, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden.«<sup>156</sup>

»Die wirkliche Verschwendung, mit der wir heute konfrontiert sind, ist nicht die Verschwendung von Geld, sondern die Verschwendung von Möglichkeiten von Menschen.«<sup>157</sup>

### 5.3.4 Suffizienz als Unmöglichkeit in der materialistischen Lebensweise

Anknüpfend an das im Kapitel 2 beschriebene Spannungsverhältnis von Suffizienz und der gegenwärtigen materialistischen Lebensweise ist hier noch einmal die immense Herausforderung des notwendigen kulturellen Wandels zu benennen, die es braucht, um den *Konsumismus* zu überwinden.

151 Honneth (2009): S. 134. Jaeggi/Celikates (2017). Sozialphilosophie, befasst sich mit gesellschaftlichen Fehlentwicklungen und Krisen, die als *Pathologien* benannt werden.

152 Gorz (2010): S. 88.

153 Bauman (2009): S. 71.

154 Nida-Rümelin (2009): S. 105ff. »Man könnte dies zu dem Motto zuspitzen: Orientierung geht in der Lebenswelt vor Erklärung und Begründung.« Nida-Rümelin (2009): S. 45.

155 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 51.

156 Binswanger (2010): S. 287.

157 Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 295.

»[...] *Konsumismus*, ein westlichen Gesellschaften charakteristischer Glaube und Lebensstil, der sich darin zeigt, dass Identität, Status, Glück und soziale Integration an den Konsum von Gütern und Optionen gekoppelt ist. Dieser Konsumismus, der nicht an einzelne Konsumgüter gebunden ist, läuft der engen Suffizienzstrategie, die auf spezifische Produkte zielt, zuwider und der weiten Suffizienzstrategie erst Recht.«<sup>158</sup>

Während ein grundlegender Konsum von Waren und Dienstleistungen als notwendig zu erachten ist, um die Befriedigung der Grundbedürfnisse zu ermöglichen, ist das Ausmaß des Konsums kulturabhängig auf die vorherrschende Konzeption des guten Lebens bezogen. In einer konsumorientierten Gesellschaft spielt Konsum somit eine relevante Rolle für das Wohlbefinden, es bietet sich: »Ein kohärentes Bedeutungssystem zur Frage nach dem guten Leben.«<sup>159</sup>

»Ein Energie- und Materialintensiver Konsumstil ist also einmal ein elementarer Bestandteil der modernen Konzeption des guten Lebens und damit eine wichtige Antwort auf die Frage nach Glück und Sinn.«<sup>160</sup>

Wird Konsum als eine idealistische Praxis verstanden, die mit weit mehr als mit Bedürfnisbefriedigung zu tun hat, so ist jeder Aufruf zur Selbstbeschränkung unsinnig, wie Baudrillard schon 1968 schrieb: »Den Verbrauch eindämmen oder eine Auswahl der Grundbedürfnisse durchführen zu wollen, beruht auf einem naiven und absurden Moralismus.«<sup>161</sup> Konsumverzicht und Suffizienz wird in der heutigen Gesellschaft, das wurde bereits in Kapitel 2 erwähnt, als unrealistisch, romantisch, idealistisch, fortschrittsfeindlich kritisiert. Menschen die sich dem entziehen wollen, auf freiwillige Selbstbeschränkung Wert legen oder andere Anhänger der Idee des Postwachstums sind daher bisher entsprechende gesellschaftliche Randphänomene.<sup>162</sup> Dies offenbart die Herausforderung und die Tiefe des notwendigen Wandels:

»Die Befürchtung ein misslungenes Leben zu führen, schöne Erlebnisse verpasst und im Diesseits folglich nicht wirklich gelebt zu haben, sind Kosten, die entstehen können, sobald Verzicht gefordert wird.«<sup>163</sup>

---

158 Stengel (2011): S. 184.

159 Illouz (2011a): S. 55.

160 Stengel (2011): S. 209.

161 Baudrillard (1991): S. 249. Beispielhaft für eine solche Brandmarkung ist das Konzept des *homo consumens* von Schmidbauer (1972: S. 9): »[...] *Homo consumens*, den konsumierenden Menschen, der durch Maßlosigkeit, Kurzsichtigkeit und Manipulation seine Umwelt ebenso wie sich selbst entwürdigt und ruiniert.«

162 Stengel (2011): S. 224.

163 Stengel (2011): S. 214.

»If consumption plays such a vital role in the construction and maintainance of our social world, then asking people to give up material commodities is asking them to risk a kind of social suicide.«<sup>164</sup>

Die gegenwärtige Lebensweise folgt einem Modell des guten Lebens, dessen Entwicklung historisch nachvollziehbar ist, das aber einer kritischen Überprüfung auf Widersprüche nicht standhält. Der Philosoph Seel benennt mit dem Begriff *Illusionäres Glück* die Möglichkeit, sich über sein Leben täuschen zu können, also die eigenen Lebensverhältnis als positiv zu bewerten, auch wenn diese in der Sicht von anderen aber keineswegs positiv ist.<sup>165</sup> Der benannten Selbsttäuschung wäre in der hiesigen Analyse hinzuzufügen, dass das illusionäre Glück möglicherweise auch in der Sicht von anderen als positiv erkannt werden mag, da sie der Illusion beiwohnen, aber bei einem Blick von Außen, etwa der distanzierten Betrachtung und Reflexion, seinen Glanz schnell verlieren würde. Raul Zelik bietet dafür eine passende und pointierte Formulierung:

»Aus der Distanz betrachtet ist es längst nicht mehr zu verstehen, warum wir bereitwillig bis an den Rand des Zusammenbruchs arbeiten, nur um uns nutzlose Gegenstände zuzulegen.«<sup>166</sup>

Der Aspekt der *Illusion* ist hierbei präzise anzuwenden, um eine pauschalisierte Kritik der modernen Gesellschaft zu vermeiden. So lässt sich etwa die entwickelnde Warenästhetik als Infantilisierung kritisieren, jedoch muss zugleich anerkannt werden, dass de facto emotionale und ästhetische Bedürfnisse angesprochen werden, was zum Wohlbefinden der Menschen beiträgt.<sup>167</sup> Die Bedürfnisse sind als menschlich anzuerkennen! Sie sind also nicht falsch, aber die Modi ihrer Erfüllung sind zu hinterfragen. Dies richtet sich auf das kulturelle Selbstverständnis beziehungsweise die Idee dessen, was ein gutes Leben ist.

»Ein kulturelles Selbstverständnis kann aber mit der anthropologischen (auch biologischen) Verfassung des Menschen in Spannung geraten. Das mag in der Vergangenheit in Formen religiöser Askese oder kriegerischer Disziplin, in höfischen Ritualen und in Erziehungsformen der Fall gewesen sein. Es könnte sich in Formen übersteigter sozialer Disziplinierung in der technologischen Leistungsgesellschaft wiederholen.«<sup>168</sup>

---

164 Jackson (2013a): S. 66.

165 Seel (1998): S. 291-296. Während Seel dies eher für einen kritischen Blick auf das kurzfristige Wohlfühlglück etwa durch Drogenkonsum anwendet, lässt sich dies auch auf den hier gegebenen größeren Rahmen der materialistischen Lebensweise anwenden.

166 Zelik (2015): S. 24.

167 Ullrich (2009).

168 Siep (1996): S. 297.

Wenn das Handeln nicht mehr dem eigenen Wohlbefinden dient, besteht ein Zustand der Pathologie, denn dann ist das Tun dem Handelnden selbst fremd. Ob diese Divergenz wahrgenommen wird, obliegt neben den persönlichen Fähigkeiten auch den Rahmenbedingungen, nämlich ob im Rausch der Erlebnisse überhaupt Raum für Wahrnehmung und Reflexion bleibt, die ein solches *Spüren* möglich macht. Das rein ökonomisch Rationale erzeugt einen *autistischen Irrsinn*, bei dem *die vitalen Bedürfnisse der Menschen* außer acht gelassen werden.<sup>169</sup> Wer aber von sich sagt, sein Leben sei wohl nicht als restlos gelungen zu bezeichnen, aber es gehe ihm/ihr ganz gut und warum sollte dieser Komfort der Selbsttäuschung aufgebrochen werden, der befindet sich im latenten Selbstwiderspruch. Er handelt halb rational und richtig und doch zugleich irrational.<sup>170</sup> Dabei ergibt sich jedoch die Schwierigkeit, das Außen zu bestimmen, von dem aus noch eine entsprechend kritische Sicht möglich ist. Hier bietet die Philosophie des Glücks eine Anleitung zur ständigen Selbstreflexion, wie ihn beispielhaft Früchtl in einen Imperativ des guten Lebens fasst:

»Wenn Du den Versuch eines wahrhaft glückenden Lebens wagen willst, dann darfst du den Spielraum der Rationalität nicht beschränken und mußt zu dir selber, in all deinen Vernunftaspekten, in ein spielerisch-zwangloses Verhältnis treten.«<sup>171</sup>

Das bestehende Form des Glücks nicht einfach hinzunehmen, sondern sich bewusst dem Wohlbefinden zu widmen, kann also ein Ansatzpunkt und eine Strategie sein, sich mit den Tretmühlen, Paradoxien und Pathologien auseinanderzusetzen und Alternativen zu erdenken und zu erproben. In Bezug auf sein Bild der Tretmühlen des Glücks benennt Binswanger verschiedene Strategien, welche sich jeweils auf einzelne Punkte beziehen, aber die *Förderung der Lebenskunst* hilft seines Erachtens gegen alle Tretmühlen.<sup>172</sup>

---

169 Bauer (2013): S. 120.

170 Früchtl (1998): S. 142.

171 Früchtl (1998): S. 142.

172 Binswanger (2006): S. 142, 205-208.