

## Gas weg, ´runterschalten – Downshifting am Arbeitsplatz ist angesagt!

Ein Beitrag von Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Eigentlich kann „man“ es gar nicht mehr hören: Zeitdruck, zu viel Arbeit, Krankschreibung ... kein Wunder, wenn sich früher oder später eine Art Lethargie, ein Ohnmachtsgefühl am Arbeitsplatz ausbreitet. Gearbeitet wird in dieser Situation, um der Notwendigkeit Genüge zu tun. Doch was ist das für ein Arbeitsleben – uns so es weitergehen?

Der Wunsch anders zu leben und zu arbeiten, ist allzu verständlich und nachvollziehbar. Doch wie kann das gehen? Wo setze ich in meinen Gedanken an, um eine für mich halbwegs zufriedene Lösung zu finden?

Ein anderes (Arbeits-)Leben muss her! Doch welches? Wenn wir uns unser Leben kritisch betrachten, ist es ein Leben mit hohen Ansprüchen, mit gebotem Überfluss an Lebensdingen – nicht nur in Kaufhäusern und Supermärkten, sondern auch in unseren eigenen vier Wänden. Was schätzen Sie: Wie viele Dinge besitzen wir in unserem alltäglichen Durchschnittshaushalt – es sind ca. 10.000. Vor 200 Jahren waren es nur ca. 400. Nehru, der erste indische Staatsmann seit der Unabhängigkeit, besaß sieben Dinge. Brauchen wir alles, was in unserem Besitz ist? Wie sieht es diesbezüglich in unserer Arbeitswelt aus? Was brauche ich wirklich, um meine Arbeit gut und mit Zufriedenheit zu machen? Arbeitstechnik ist wichtig und auch notwendig. Doch wie viel davon – und ist es immer die Technik, die wichtig ist? Sind es nicht manchmal ganz andere „Dinge“ – oder sagen wir lieber Werte, die das Arbeitsleben lebenswert machen?

Aus allem heraus stellt sich die zentrale Frage, wie ist unser Leben, einschließlich unser Arbeitsleben **einfacher** gestaltbar? Wenn das geht, was bedeutet das? – Weniger arbeiten? Weniger an Dingen besitzen? Oder nur im Hier und Jetzt leben und sich keine „Sorgen“ über Zukünftiges machen? Das wäre m. E. zu kurz gedacht und sollte auch nicht das Verständnis vom „Runterschalten“ sein. Vom Mehr oder Viel als Menge hin zum Weniger



ist ausschließlich quantitativ betrachtet. Ich möchte nicht in Abrede stellen, dass dies durchaus auch u. U. Sinn macht, auf Etwas zu verzichten oder Jenes zu reduzieren. Doch ob das uns grundsätzlich weiterhilft, möchte ich bezweifeln. Denken Sie nur an die immer wieder alljährlichen guten Absichten des Abnehmens. Kaum sind die Pfunde ´runter, sind diese wie ein Jo-Jo wieder auf dem Körper drauf; und das Spiel beginnt von neuem.

Das Runterschalten muss also anders funktionieren: qualitativ. Doch was heißt das? Und wie geht das?

Unser Leben hat an Komplexität und mit ihr an Anforderungen der Bewältigung zugenommen. Diese Komplexität wollen wir beherrschen, kontrollieren. Wir wollen alles „in Griff“ haben. Interessant ist, dass das vom Arbeitgeber nicht in jedem Falle gefordert wird, sondern wir uns vielfach selbst das „Alles-in-den-Griff-haben“ auferlegen, wobei die Motive hierfür sehr unterschiedlich sind. Klar ist, dass es uns nicht gut dabei geht, wenn wir Gefahr laufen, die Kontrolle über unser Tun, über unser Leben zu verlieren.

Schaffen wir es aus dem quantitativen Viel ein qualitatives Mehr zu machen?

Die Grundidee – und eigentlich schon recht „alt“ – ist, die Idee vom „einfachen Leben“ zu praktizieren, angeregt von den Philosophen Thoreau und Emerson von etwa 160 Jahren.

Das moderne Schlüsselwort heißt „**Downshifting**“, das sich an der Machbarkeit einer einfacheren Lebens- und Arbeitsgestaltung orientiert.

Noch einmal betont: Es geht nicht darum, Verzicht zu huldigen, weniger oder langsamer zu arbeiten. Es geht darum, anders, mit einem anderen qualitativen Ansatz zu leben und zu arbeiten.

„Ernst gemeintes Downshifting“, schreibt Ursula Huber in der Psychologie heute, Compact, Heft 42, S. 23, „beinhaltet tiefere Veränderungen im Verhalten und im Lebensstil (Ich sage auch Arbeitsstil – d. Verf.), die auf freiwilliger Basis erfolgen und vor allem folgende Bereiche betreffen: Konsum, Geld sowie Arbeit und Karriere.“

Ursula Nuber schreibt ebenda weiter: „Ein wichtiges Ziel des Downshifting ist ein bewussteres Konsumverhalten. Downshifter erkennen zu irgend

einem Zeitpunkt, dass sie tatsächlich (so) absurd leben ...“ Ja „absurd“! Die Absurdität des selbst erzeugten Lebens ist es, was bedeutet, sein Leben in eine Wider- bzw. Unsinnigkeit hineinzumännern. Das heißt, in dem, was ich mache, was ich arbeite einen Sinn zu finden bzw. zu geben und feststellen muss, dass dieser nicht zu finden ist und Sinn- oder Hoffnungslosigkeit erfahre.

Das erklärt meine Erfahrung in den Gesprächen mit vielen, die in der Pflege und Betreuung tätig und gut ihren „Job“ sind – doch am Ende darauf achten, dass das Gehalt pünktlich auf dem Konto ist oder sich „schlecht und recht“ durch den Arbeitsalltag „manövrieren“.

Shopping ist heute mehr denn je zum Ersatz für das „Schlecht-und-recht“ am Arbeitsplatz geworden. Das Geld auf dem Konto wird gleich wieder in dem Markt des Konsums und damit in die Hände von Herrn Schäuble gepumpt. Geld ausgeben und Konsumieren – heute mehr denn je, weil Sparen heutzutage ohnehin nicht „lohnt“, wird zur Selbstbelohnung, zur Ersatzdroge für das fehlend Schöne am Arbeitsplatz oder im Leben schlechthin.

U. Nuber schreibt weiter: „Doch die Flucht gelingt nur kurzfristig, die Freude über das Erworben hält nicht lange vor. Downshifter haben dies erkannt.“

Sie stellen sich vor jeder Anschaffung oder Geldausgabe Fragen zur Kontrolle. Diese Fragen können sein:

- Ist es ein momentaner Kauflaune oder ein wirkliches Bedürfnis, das mich dazu antreibt?
- Brauche ich das auch noch für eine spätere Zeit?
- Weiß ich das zu schätzen, was ich mir kaufen möchte?
- Was sagt mein Portemonnaie zu dem Ausgabenwunsch?
- Bin ich bereit, beim Kauf der Sache auf anderes zu verzichten oder anderes dafür zu entsorgen?
- Bin ich bereit, bei einer größeren Anschaffung (Kleid, Mantel, Möbel ...) den möglichen Kauf zwei Tage zu überdenken?

Diese Fragen sind der Check, spontanen Impulsgebungen aus dem Weg zu gehen. Interessant ist zu hinterfragen: Wofür gebe ich mein Geld aus? Wer führt wie zu Großeltern Zeiten heutzutage noch ein Hauswirtschaftsbuch, um zu wissen, wo das liebe Geld bleibt. In einer großangelegten US-amerikanischen Studie, an der sich über 20.000 Menschen über 50 Jahre beteiligten, ließen sich die Ausgaben in acht Kategorien zuordnen: Freizeit, dauerhafte Güter, Haushalt, Geschenke, Spenden, Ernährung, Wohnung und Mobilität. Die Frage war: Wo ist der Zufriedenheitszuwachs bei

Kauf all` dieser Dinge am größten? Das Ergebnis: Ein Zuwachs an Zufriedenheit und Wohlbefinden ist ausgeprägt in der Kategorie Freizeit. D. h., Zufriedenheit lässt über eine Geldinvestition in die Freizeit gut steigern. Der Effekt ist das Erleben in der Freizeit, vor allem dann, wenn sie über soziale Kontakte realisiert wird. Der Effekte: weniger Einsamkeit, weniger Depression, mehr Lebensfreude über eine sozial dominierende Lebensgestaltung.

Lassen sich darauf Schlussfolgerungen für den Arbeitsalltag ableiten? Ich denke schon ...

Der Wunsch nach einem „Runterschalten“ erwächst vorrangig aus der Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Ich glaube, dass Krankschreibungen auch aus der Not geboren werden, sich aus dem stressigen Arbeitsprozess herauszunehmen. Das ist Vielen, die das tun, nicht zu verdenken. Doch die zurückgebliebenen Kollegen haben das Nachsehen.

Deshalb kann es nur heißen: Downshifting ist erst dann gelungen, wenn die eigene Arbeit ihren tiefen Sinn gefunden hat – nicht nur, um dem Bedürftigen oder mir selbst im Kaufhaus etwas Gutes zu tun. Der Philosoph Levy ist der Meinung, dass es nicht darum geht weniger zu arbeiten, sondern das Richtige, statt die Dinge richtig zu tun. Ein sinnvolles Leben am Arbeitsplatz sei nur möglich, wenn Arbeit eine (selbst-!)bestimmte Struktur besitzt. Doch welche? Kann manch' sinnloses, stets hinterfragendes Tun auch sinnvoll sein? Die Geschichte um Sisyphos, der dazu verdammt ist, sein ganzes Leben einen Fels hinauszurollen, bei dem Wissen, dass dieser, ober angekommen, wieder hinunterrollen wird, hinunterzulaufen, um die Prozedur wieder und wieder zu wiederholen.

Was bleibt ist die Liebe zu dem, was ich tagtäglich mache. Die Investition ist also selbst- und nicht fremdbezogen. Das geht, so paradox es klingen mag nur, wenn ich aus meiner Ichbezogenheit heraustrete, im Team arbeite, miteinander statt übereinander geredet wird, den eigenen Sinn des Lebens und der Arbeit mit dem Anspruch der Persönlichkeitsentwicklung erfasse.

### **Aktuelles**

In Rostock finden in der Zeit vom 19. bis 30. April 2016 erstmalig Philosophische Tage statt,

#### **„Rostock philosophiert!**

**Was ist ein gutes Leben? Wie bitte geht das?“**

Nähere Informationen zum gesamten Programm finden Sie unter [www.gescheit-es/de/Rostocker Philosophische Tage](http://www.gescheit-es/de/RostockerPhilosophischeTage).

Newsletter Nr. 3-2016 des IGS am 30. Mai 2016

---

Friedrich-Barnewitz-Straße 6  
stand Rostock  
18119 Rostock-Warnemünde

Tel. 0381 – 5 19 61 42

Tel. 0381 – 4 90 28 25  
Fax 0381 – 4 44 42 60

**Geschäftsführer**

Prof. Dr. oec. habil. Armin Stöhr  
**Institutsleiter**  
Dr. phil. habil. Hans-Jürgen Stöhr

[www.wta-rostock.de](http://www.wta-rostock.de)

[igs@wta-rostock.de](mailto:igs@wta-rostock.de)

Gerichts-

HRG 3057