

Das gute Leben

– kurzer Versuch einer rationalen, empirisch fundierten Begründung jenseits aller philosophischen, religiösen oder esoterischen ‚Letztbegründungen‘ und anderen Unsinn

von
Egbert Scheunemann

Im Juni 2019

Würde man mir die Pistole an den Kopf setzen und befehlen, kurz und bündig zu sagen, was die Quintessenz meiner über vierzigjährigen, quasi hauptberuflichen Beschäftigung mit Politik, Ökonomie und Philosophie sei, und zwar speziell mit Blick auf die Fragen nach dem Sinn der ganzen Veranstaltung, genannt menschliche Zivilisation, und dem Ziel und Inhalt eines guten Lebens, würde ich antworten: Das Menschheitsprojekt, das so gut begründet werden kann wie kein anderes, lautet: Humanismus und Aufklärung, Aufklärung und Humanismus. Auf der instrumentellen Ebene bedeutet dies: Reduktion des Reiches der Notwendigkeit (an erster Stelle: nicht freiwilliger, also heteronomer Erwerbsarbeit), um das Reich der Freiheit und freier Entwicklungsmöglichkeiten in den Bereichen Wissenschaft, Kultur, Kunst, Erotik, Liebe und Freundschaft so weit wie möglich ausweiten zu können. Und auf der individuellen Ebene kann das nur heißen: geistige und kulturelle Entwicklung in einer Form, die Spaß macht, also die universelle Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer wissenschaftlichen, kulturellen, künstlerischen, erotischen und emotionalen Entwicklungspotenziale.

Ich möchte im Folgenden zunächst kurz umreißen, wie und warum ich zu dieser Quintessenz gekommen bin, und zwar im Sinne einer knappen geistesgeschichtlichen Einordnung – um zumindest kurz anzudeuten, dass es sich hierbei nicht um eine persönliche Schrulle handelt, sondern um den Kern einer ebenso langen wie speziellen geistesgeschichtlichen Tradition: der Philosophie der Aufklärung. Danach werde ich – ganz ‚unphilosophisch‘ – an ganz praktischen Beispielen und gnadenlos rational aufzeigen, um nicht zu sagen: vorrechnen, dass das gute Leben mit extrem wenig Aufwand zu erreichen ist. Denn genau darum geht es ja: die Reduktion des Reiches der Notwendigkeit (des Aufwands) zugunsten der möglichst umfassenden Erweiterung des Reiches der Freiheit und freier Persönlichkeitsentfaltung. Vorab: Sie werden sich schwer wundern, wie einfach das gute Leben zu erreichen ist und welche – vermeintlich banalen – Alltäglichkeiten ich ansprechen werde, um das aufzuzeigen. Aber zunächst kurz zur ‚großen‘ Philosophie.

Notwendiger Prolog im Sinne einer kurzen geistesgeschichtlichen Einordnung

Bitte erwarten Sie im Folgenden kein philosophisches oder gar esoterisches, religiöses verbales Geblähe – und auch keinen erhobenen Zeigefinger, zuvor in Moralinsäure getaucht. Was ich von einer meiner Professionen, mit denen ich mich seit langen Jahrzehnten beschäftige (Politische Ökonomie und Philosophie: Erkenntnistheorie/Naturphilosophie), zwischenzeitlich halte, nämlich der Philosophie (jenseits der Philosophie der Aufklärung), habe ich an anderer Stelle schon publiziert. Hier zur kurzen Erinnerung und quasi als mentales Warming-up:

„Wer wissen will, wie die Physis, die Natur, funktioniert oder wie das Universum – wahrscheinlich – entstanden ist; wie unser Hirn, unser Geist, unser Bewusstsein, unser Denken und Sprechen funktionieren und interagieren und wie die Gesetze des Denkens,

wie Logik und Mathematik mit den Gesetzen der Natur zusammenhängen; wer wissen will, wie man Krebs oder die Massenarbeitslosigkeit im Kapitalismus bekämpft oder welches menschliche oder gesellschaftliche Problem auch immer löst – der sollte niemals bei den genannten¹ Philosophen nachlesen oder bei welchen Philosophen auch immer. Er sollte die Standardwerke der Physik, der Chemie, der Biologie, der Neurowissenschaften, der wissenschaftlichen Linguistik, der Medizin oder der durch die Ideologie des vollkommenen Marktes nicht verblendeten Wirtschaftswissenschaftler lesen. Selbst auf ‚klassische‘ Fragen der Philosophie – was kommt nach dem Tod, was ist der Sinn des Lebens – findet man bei keinem der genannten Philosophen oder bei welchem Philosophen auch immer eine auch nur andeutungsweise befriedigende Antwort. Philosophie ist in erkenntnistheoretischer wie erkenntnispraktischer Hinsicht vollendet sinnlos und maximal kulturhistorisch interessant in dem Sinne, wie Medizinhistoriker Interesse zeigen an wirren bis sinnlosen bis kontraproduktiven Behandlungsmethoden vormoderner Wunderheiler und Schamanen.

Der Wahrheitsgehalt des eben Gesagten wird notabene durch den Austausch des Begriffes *Philosophie* durch die Termini *Religion*, *Mystik* oder *Esoterik* in keiner Weise tangiert.“²

Das sind harte, aber leider wahre Sätze. Ich muss sie nur an einer Stelle einschränken bzw. verdeutlichen: Es gibt eine Tradition und Entwicklungslinie in der Philosophie (der ich mich selbst zurechne), die sich in ihren Anfängen auf ‚harte‘ Wissenschaft nur deswegen nicht stützen konnte, weil es diese noch gar nicht gab: die philosophische Tradition der Aufklärung, des Denkens eines Sokrates, Kant, Marx oder Habermas. Schon Marxens Werk hat mit ‚Philosophie‘ nur noch in dem Sinne zu tun, als Marx die Philosophie seiner Vorgänger – und speziell den Hegelschen Idealismus – „vom [idealistischen; E.S.] Kopf, auf dem sie stand, auf die [materialistischen; E.S.] Füße gestellt“ hat, wie es Engels zu formulieren beliebte.³ Die Aufgabe der Philosophie der Aufklärung war also quasi die Abschaffung der Philosophie als Veranstaltung jenseits harter Wissenschaften – und die Zuwendung zu rationaler, empirisch fundierter, und dies hieß Schritt um Schritt: wissenschaftlich begründeter Welterklärung und -deutung.

Nun habe ich selbst nicht wenig dazu geforscht und geschrieben, wie ein gutes Leben aussehen könnte, eine Gesellschaftsordnung, in der es humaner, demokratischer, sozial gerechter und ökologisch nachhaltiger zugeht. Mein Hauptwerk im Bereich der Politischen Ökonomie trägt den Titel „Ökologisch-humane Wirtschaftsdemokratie“. Es ist in zwei Bänden erschienen und umfasst insgesamt 1335 Seiten⁴ – nicht die beste Voraussetzung, dass es eine breite Leserschaft hätte finden können. In ihm zeige ich auf jeden Fall auf, dass moderne kapitalistische Industriegesellschaften in Größenordnungen von zwei Dritteln (!) Dinge produzieren, die in hohem Maße wohlstandsfraglich, wenn nicht völlig sinnlos oder gar kontraproduktiv sind – kontraproduktiv, also schädlich zum Beispiel für die natürliche Umwelt oder auch für die sozialen Beziehungen. Und ich zeige darin Wege auf, wie man die einzelnen Subsysteme des kapitalistischen Industriesystems (Ökonomie,

¹ Egbert Scheunemann: *Die Entdeckung der Hölle*, Roman, Hamburg-Norderstedt, 2. Auflage 2009, ISBN 978-3-8370-4295-5, 316 Seiten, S. 182.

² Ebd.

³ MEW 21, S. 293.

⁴ Egbert Scheunemann: *Ökologisch-humane Wirtschaftsdemokratie*. Teil A: Rekonstruktion und Kritik der politisch-ökonomischen Theorieentwicklung bei Ota Šik, Teil B: Rekonstruktion und Kritik der sozialwissenschaftlichen Diskussion um Ota Šiks Modell einer humanen Wirtschaftsdemokratie, Lit Verlag Münster/Hamburg/London 1990, 2. Auflage 1996, ISBN: 3-88660-721-6, 504 Seiten.

Egbert Scheunemann: *Ökologisch-humane Wirtschaftsdemokratie*. Teil C: *Ökologische Kritik am Industrialismus und sozialökologische Alternativen*, Lit Verlag Münster/Hamburg/London 1995, ISBN: 3-8258-2612-0, 831 Seiten.

Energiesystem, Verkehrssystem etc.) weniger krisenanfällig und weit humaner, demokratischer, sozial gerechter und ökologisch komplett nachhaltig gestalten könnte – und sollte.

Der anthropogen verursachte Klimawandel, die Verschmutzung der Weltmeere oder der drohende Autoverkehrskollaps zeigen Ihnen, dass die kapitalistischen Industriestaaten, die Hauptverursacher klimarelevanter Emissionen oder etwa von Plastikmüll, diese von mir vor fast dreißig bzw. fünfundzwanzig Jahren aufgezeigten Wege zu einer ökologisch-humanen Wirtschaftsdemokratie nicht beschritten haben – sonst lebten wir zwischenzeitlich nämlich in einer ökologisch komplett nachhaltigen Solarenergiewirtschaft, in hochgradig autofreien Städten, die grünen Parklandschaften glichen, und wir würden nur noch etwa ein Drittel der Zeit Erwerbsarbeit leisten, die wir heute meinen leisten zu müssen (um, wie gesagt, in hohem Maße wohlstandfragliche bis sinnlose bis kontraproduktive Dinge herzustellen). Tja, so Spiel das Leben, so kommt es, wenn man zu faul ist, dicke Bücher zu lesen und Vernunftsargumenten Folge zu leisten ...

Aber mal Galgenhumor und Sarkasmus beiseite: Eine explizite, stark komprimierte Zusammenfassung dessen, was ein – und zwar *rational* begründetes – gutes Leben ausmacht, habe ich bislang nicht vorgelegt, sondern hier und da nur in kleineren, auch literarischen Arbeiten kurz angedeutet, wenn nicht versteckt, also quasi literarisch ‚verpackt‘, um mehr Leserinnen und Leser zu erreichen als mit dicken wissenschaftlichen Wälzern.⁵ Das möchte ich hiermit nachholen – auch deswegen, weil vor dem Hintergrund der anthropogen verursachten Klimakatastrophe, der Hiobsbotschaften in Sachen Verschmutzung der Weltmeere und der sozial verheerenden Folgen des Siegeszuges des neoliberalen Raubtierkapitalismus (Flüchtlingsströme, Prekarisierung der Arbeit auch in den kapitalistischen Industriestaaten, steigender Reichtum der Reichen und immer weiteres relatives und oft auch absolutes Zurückbleiben der Armen, ‚Rückbesinnung‘ auf vor-moderne Sozialideologien wie Autoritarismus, Nationalismus, Ethnozentrismus, Rassismus, Religion etc.) nicht wenige Menschen in Resignation verfallen sind.

Vorab: Die im Folgenden aufgezeigten Wege zu einem guten Leben setzen auf der individuellen Handlungsebene an. Anhand einiger praktischer Beispiele rechne ich Ihnen, wie ich diplomatisch formulieren möchte: knüppelhart zeitökonomisch vor, wie schnell *Sie ganz konkret* ein gutes Leben führen könnten – wenn Sie nur auf allen Schwachsinn- und Kompensationskonsum und die damit verbundene Erwerbsarbeit, um nicht zu sagen: Plackerei, sowie die damit einhergehenden Umweltbelastungen ‚verzichteten‘ würden. Nochmals: Es geht im Folgenden nicht um moralinsaure Konsumkritik und Verzichtsideologie, es geht um die Kritik und die Abschaffung von vollendetem SCHWACHSINN.

Diese Fokussierung auf die individuelle Handlungsebene heißt aber in keiner Weise, den politischen, sozialen und kulturellen Kampf für eine ökologisch nachhaltige humane Wirtschaftsdemokratie, also den Kampf zugunsten einer Negation des Kapitalismus zu vernachlässigen – in den Parteien, Gewerkschaften, Betrieben, Medien, sozialen Bewegungen oder wo auch immer. Ich möchte Ihnen nur aufzeigen, dass *Sie konkret* im Hier und Heute sehr viel tun könn(t)en, um ein rational begründetes gutes Leben zu führen – ein Leben, wie ich gleich aufzeigen werde, das als *gutes* Leben gleichzeitig auch ein humaneres, sozialeres, gerechteres und ökologisch weit verträglicheres wäre. Hochgerechnet auf die Menschheit wäre dieses gute Leben nicht weniger als – eine ökosoziale Weltrevolution.

⁵ Vgl. etwa auf meiner Homepage die Subpage www.egbert-scheunemann.de/Projekt-Humanismus-und-Aufklaerung-Details-Scheunemann.html oder auch die S. 25 ff. in meinem Buch „Vom Anfang und vom Ende. Erzählungen, Kurzgeschichten, Dialoge“, Hamburg-Norderstedt 2019, ISBN 9783748157939.

Praktische, konkrete Beispiele einer Reduktion von Schwachsinnskonsum – und eines Gewinns an Lebenszeit, Lebensqualität und ökologischer Nachhaltigkeit

1. Beispiel Auto und Arbeitszeitverkürzung

Für alle, die es betrifft – und das sind bei einem Bestand von 47 Millionen Pkw in Deutschland Anfang 2019⁶ eigentlich und leider fast alle Erwachsenen bzw. Erwerbstätigen: Schaffen Sie Ihr Auto ab und reduzieren Sie Ihre Arbeitszeit auf eine Viertagewoche – und Sie werden einen Gewinn an Lebenszeit und Lebensqualität haben und mit hoher Wahrscheinlichkeit sogar noch einen finanziellen Gewinn. Sie glauben mir nicht? Ich rechne es Ihnen vor:

Nehmen wir mal an, Sie sind ein ‚Durchschnittsmensch‘, ein durchschnittlicher Arbeitnehmer und Autofahrer. Der durchschnittliche Nettolohn für Arbeit in Vollzeit (tendenziell = Fünftagewoche) betrug in Deutschland 2018 1.945 Euro.⁷ Ein Mittelklasseauto, etwa ein VW-Golf (billigste Variante!!), kostet pro Monat durchschnittlich 563 Euro.⁸ Nach Abzug der durchschnittlichen Autokosten vom durchschnittlichen Nettolohn bleiben dem durchschnittlichen Arbeitnehmer, der ein durchschnittliches Mittelklasseauto fährt, also 1.382 Euro übrig. Wenn man seine Arbeitszeit aber von der Fünf- auf die Viertagewoche, also um ein Fünftel reduziert und gleichzeitig sein Auto abschafft, macht man einen finanziellen Gewinn: Es bleiben 1.556 Euro übrig (= vier Fünftel von 1.945 Euro)⁹ – das sind 174 Euro *mehr* als in der Variante Vollzeit plus Auto! Trotz Reduktion der Arbeitszeit haben Sie also mehr Geld im Monat übrig als zuvor!

Und bedenken Sie: Sie haben einen Tag freie Zeit, freie Entwicklungszeit gewonnen! Nehmen wir an, Sie brauchen zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln etwas oder auch wesentlich mehr Zeit zur Arbeit als mit dem Auto: Sie werden aber auf keinen Fall an den verbleibenden vier Arbeitstagen insgesamt neun bis zehn Stunden mehr Zeit für den Weg zur Arbeit benötigen – das ist aber die Zeit, die Sie gewinnen, wenn sie einen Tag weniger arbeiten: acht Stunden Arbeitszeit und ein bis zwei Stunden Zeit für den Weg zur und von der Arbeit.¹⁰ Und wenn Sie mit Bus oder Bahn fahren, können Sie noch etwas schlummern oder auch lesen – wieder ein Zeitgewinn. Und wenn Sie mit dem Rad fahren, tun Sie gleich noch etwas für Umwelt und Gesundheit – und müssen womöglich kein Geld mehr ausgeben für ein Fitnessstudio (davon gleich noch mehr).

⁶ Vgl. www.kba.de/DE/Statistik/Fahrzeuge/Bestand/bestand_node.html

⁷ Vgl. www.statista.com/statistik/daten/studie/370558/umfrage/monatliche-nettoloehne-und-gehaelter-je-arbeitnehmer-in-deutschland/

⁸ Vgl. www.adac.de/_mmm/pdf/autokostenubersicht_47085.pdf, S. 33. In diese Gesamtkosten sind die Anschaffungskosten (als Wertverlust/Abschreibungen pro Monat) sowie die laufenden durchschnittlichen Betriebskosten eingerechnet: Ausgaben für Kfz-Versicherung und -Steuern, Kraftstoff, Reparaturen, Reifen- und Ölwechsel, Garagenstellplätze, Parkgebühren, Maut-Gebühren, Strafzettel etc. (Durchschnittswerte, die im gesamten Lebenszyklus eines Autos anfallen, umgerechnet auf den Monat). Selbst beim billigsten Kleinwagen von VW belaufen sich die durchschnittlichen monatlichen Gesamtkosten noch immer auf 361 Euro (ebd.).

⁹ Durch eine Reduktion des Bruttoeinkommens um ein Fünftel sinkt übrigens das Nettoeinkommen nicht gleichermaßen um ein Fünftel, sondern aufgrund der Steuerprogression (in umgekehrter Blickrichtung: Steuerdegression) um weniger als ein Fünftel. Pi mal Daumen können Sie oben statt der genannten 1.556 Euro netto eher 1.600 Euro eintragen.

¹⁰ Vgl. www.haz.de/Nachrichten/Panorama/Uebersicht/Der-Weg-zur-Arbeit-dauert-im-Schnitt-44-Minuten

Aber Sie brauchen das Auto auch, um etwa schwere Getränkekisten oder andere sperrige Konsumgüter zu transportieren? Nein, brauchen Sie nicht. Mein Getränkediens liefert mir meine Getränkekisten für nur zwei Euro Aufschlag pro Kiste bis vor die Wohnungstür – ich wohne im dritten Stock. Und noch größere Teile (neuer Kühlschrank etc.) lässt man sich vernünftigerweise liefern.

Aber Sie brauchen das Auto auch, um mal ins Grüne zu fahren oder zu Freunden in einer anderen Stadt? Nein, brauchen Sie nicht. Sie brauchen Ihre Beine, ein Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel (mit Fahrradmitnahme). Ich bin im Jahr etwa zehn bis zwölf Mal außerhalb Hamburgs, wo ich wohne, unterwegs. Ich fahre nach Berlin oder an den Bodensee – natürlich mit der Bahn. Früh gebucht, Freitag und Sonntag als Reisetage gemieden und mit der BahnCard25 zahle ich für die Strecke Hamburg-Berlin hin und zurück selten viel mehr als 40 Euro – und zum Bodensee hin und zurück in der Regel unter 100 Euro. Selbst mit dem kleinsten Kleinwagen von zum Beispiel VW zahlen Sie für die Strecke Hamburg-Bodensee und zurück aber fast 500 Euro! Sie glauben mir nicht? Hier die Rechnung: Die Strecke Hamburg-Bodensee und zurück ist – auf der Straße – etwa 1.700 Kilometer lang. Der kleinste VW kostet pro Kilometer (wiederum alle (!) Kosten eingerechnet) 29 Cent (genau 28,9 Cent).¹¹ Ergibt 493 Euro! Mit dem billigsten VW-Golf, er schlägt mit 45 Cent pro Kilometer¹² zu Buche, zahlen sie für diese Strecke 765 Euro!

Und bedenken Sie: Ich kann in der Bahn wiederum schlummern oder lesen (und sogar arbeiten: als freier Autor und Lektor). Sie gucken während der gesamten Reisezeit im Auto hingegen Ihrem Vordermann in den Auspuff und können maximal Radio hören. Ich habe mal hochgerechnet, was ich in den letzten 42 Jahren, seitdem ich regelmäßig Bahn fahre, reisend gelesen habe: Der Gesamtumfang entspricht etwa dem Lehrstoff eines Bachelor-Studiums! Sie standen im Stop-and-go, ich absolvierte derweil ein Studium. Tja.

Und bedenken Sie zudem: Die (elektrifizierte) Bahn fährt inzwischen zu 100 Prozent mit Öko-Strom. Die Abgase aus den Autoauspuffen gehören hingegen zu den Hauptursachen für die Luftverpestung und den Klimawandel. Und Letzteren zu fördern – ist kein gutes Leben.

Und wenn Sie wirklich mal einen Transporter oder ein Auto brauchen für spezielle Zwecke (für einen Umzug, im Urlaub, um entlegene Orte zu erkunden), dann mieten Sie sich halt eines. Wenn möglich ein E-Mobil. Und Handwerker, Lieferanten etc. benötigen natürlich auch Transporter – nur sollten die im städtischen Gebieten perspektivisch nur noch aus E-Transportern (mit Sonnenkollektoren auf den großen Dächern) bestehen und innerstädtisch (da findet übrigens über 80 Prozent des gesamten Autoverkehrs statt) auf 30 km/h Fahrtgeschwindigkeit begrenzt sein.¹³

Und um die Gelegenheit zu nutzen, hier ein paar Argumente gegen pseudolinke reflexartige Aversionen gegen den Versandhandel: Es ist für die Umwelt dramatisch besser, wenn einer fährt und 50 beliefert, wie wenn 50 losfahren, um sich eine Sache zu kaufen. Wenn das dann noch, wie mehr und mehr schon der Fall, mit E-Transportern geschieht und perspektivisch mit Mehrwegverpackung (der Paketbote würde die leere Mehrfachverpackung, also das ‚Leergut‘ rückwärts wieder mitnehmen), kann man als ökologisch aufgeklärter Linker schon gar nichts mehr gegen den Versandhandel sagen – aus *ökologischer* Perspektive wohlgermerkt, *sozial* ist in diesem Kontext natürlich noch vieles zu verbessern (wie im stationären Einzelhandel übrigens auch).

¹¹ Vgl. Fußnote 8.

¹² Ebd.

¹³ Vgl. zu meiner Grundsatzkritik am Verkehrssystem Automobil mein Büchlein „Der automobile Wahnsinn“, das hier komplett als PDF heruntergeladen werden kann: www.egbert-scheunemann.de/Autowahn-II-Scheunemann.pdf

2. Beispiel Arbeitszeitorganisation

Aber Sie wollen Ihre Arbeitszeit gar nicht reduzieren, weil Sie so einen tollen Job haben? Ehrlich? Sie würden Ihre Arbeit in gleichem zeitlichen Umfang und gleichen Inhalts auch dann weiter machen, wenn Sie ein paar Millionen im Lotto gewinnen oder unverhofft erben würden? Ich glaube 90 Prozent jener, die auf diese Frage mit ‚Ja‘ antworten, kein Wort! Warum freuen sich so viele auf ihren Feierabend, auf das Wochenende, auf den Urlaub – wenn sie einen so tollen Job haben? Kein Job ist toll, bei dem man acht Stunden täglich und fünf Mal die Woche in hohem Maße Gleiches tun muss. Das gilt selbst für Höchstqualifizierte. Ich kenne keinen Hochschullehrer, der sich darauf freut, zum vierzigsten Mal ein Einführungsseminar zu einem Thema geben zu müssen, das ihm nur noch zum Halse raushängt. Und ein Zahnarzt, der wirklich acht Stunden täglich Freude daran haben sollte, anderen Menschen in den Mund zu gucken oder darin rumzubohren – der sollte mal zum Arzt gehen. Und zwar zu dem, der fürs Hirn zuständig ist. Abteilung Dachschaden.

Aber Sie können Ihre Arbeitszeit gar nicht reduzieren, weil Ihr Chef das nicht will? Ehrlich? Haben Sie es *wirklich* mal versucht? Haben Sie ihn darauf hingewiesen, dass Sie einen Rechtsanspruch auf Teilzeit haben? Er hat Ihnen Teilzeit dennoch verwehrt? Nun, dann würde ich Ihnen empfehlen, möglichst bald den Arbeitgeber zu wechseln. Es geht um Ihr Leben! Ihr Leben ist identisch mit Ihrer Lebenszeit! Weniger Lebenszeit – ist weniger Leben!

Und noch abschließend ein paar Tipps (wohlgemerkt: von einem, der seit über 40 Jahren systematisch daran arbeitet, das Reich der Notwendigkeit so weit wie möglich zu reduzieren): Wenn Sie von der Fünf- auf die Viertagewoche reduzieren, nehmen Sie den Montag frei, nicht den Freitag. Wenn Sie von Samstag auf Montag übers Wochenende wegfahren, sind die Züge viel leerer – und auch viel billiger. Freitag und Sonntag als Reisetage (auch bei Flugreisen!) sollten Sie meiden wie die Pest – alles ist überfüllt und überteuert. Und gehen Sie mal am Freitagnachmittag in einen Supermarkt einkaufen – oder am Montagnachmittag zwischen zwei und drei Uhr. Das ist ein Unterschied wie der zwischen Schlachtfeld und Wellnessoase. Und geben Sie auch und grundsätzlich Ihre Wochenendfixierung auf! Nehmen Sie Ihren dreiwöchigen Haupturlaub nicht von Wochenende zu Wochenende, sondern zum Beispiel von Mittwoch zu Mittwoch. Dann haben Sie vor Ihrem Urlaub eine Zweitagewoche (Montag und Dienstag), fahren dann drei Wochen in Urlaub und haben danach wieder eine Zweitagewoche (Donnerstag und Freitag). Gleitender Einstieg, gleitender Ausstieg – gefühlt sind zwei Zweitagewochen und zwischendrin drei Wochen komplett frei fast schon wie fünf Wochen Urlaub. Und wieder sparen Sie Geld und Nerven.

Und ein letzter Tipp in Sachen zeit-, geld- und nervensparender sowie die Umwelt entlastender Arbeitsgestaltung: Drängen Sie, wenn irgend möglich, Ihren Arbeitgeber dazu, dass Sie so viel wie möglich im Home Office arbeiten können. Klar, viele Jobs sind örtlich gebunden – Industriearbeiter, Bauarbeiter, Handwerker oder Arbeitnehmer mit Kundenkontakt (Ärzte, Gastronomen etc.) können selbstverständlich nicht zu Hause arbeiten. Aber die gesamten Verwaltungsabteilungen von Industriebetrieben, Baufirmen, Krankenhauskonzernen, Gastronomieketten etc. können in höchstem Maße via Home Office bearbeitet werden – in virtuellen ‚Verwaltungsgebäuden‘. Sämtliche realen Verwaltungsgebäude von Banken, Versicherungen, Verlagen, staatlichen Verwaltungen (ohne Kundenkontakt) sind im Zeitalter des Internets und intelligenter Arbeitsorganisation eigentlich völlig überflüssig! Der Zeitaufwand für die Bewältigung der Arbeitswege der in diesen Verwaltungskomplexen arbeitenden Menschen und die dabei anfallenden Umweltbelastungen (vor allem bei Pendelverkehr mit dem Auto) sind damit genauso

überflüssig! Wer zu Hause arbeitet, kann länger ausschlafen, zeitlich flexibler arbeiten (auch mal sonntags – um dafür den Montag freizunehmen), kann zu Zeiten einkaufen, wo die Supermärkte leer sind, braucht nicht andauernd neue teure Berufskleidung kaufen, um im Büro ‚adrett‘ auszusehen – er spart also Zeit und Geld und Nerven und braucht deswegen auch weniger Kompensationskonsum. Der Durchschnittsarbeitnehmer mit Fünftagewoche außerhalb der eigenen vier Wände ist pro Woche über sieben Stunden auf dem Weg zur Arbeit oder zurück von ihr!¹⁴ Das ist, wie gezeigt, in hohem Maße sinnlose Lebenszeitvergeudung und damit sinnlose Vergeudung – des Lebens.

3. *Beispiel Freizeitgestaltung*

Haben Sie Freundinnen und Freunde, die regelmäßig ins Fitnessstudio gehen? Sagen Sie ihnen, dass sie diesen Unsinn lassen sollen – da man zu gleichermaßen trainierten Muskeln, Gelenken und Lungen mit weit, weit weniger Geld- und Zeitaufwand und auch mit weit weniger Umweltbelastung kommen kann. Ich hatte mal vor einigen Jahren eine Diskussion mit einem Freund, der (halbwegs) regelmäßig ins Fitnessstudio ging. Dafür zahlte er pro Monat einen Beitrag von 70 Euro – was pro Jahr mal eben 840 Euro netto sind, die man brutto erst mal verdienen muss. Oder auch nicht verdienen muss, wenn man die Sache nämlich intelligent angeht:

Kaufen Sie im Sinne einer einmaligen Investition ein paar Hanteln verschiedener Größe, eine Reckstange, die man zwischen zwei Türpfosten klemmen kann, und eine Trainingsmatte. Das wird zusammen womöglich auch 70 Euro kosten – aber einmalig für lang Jahre, wenn nicht Jahrzehnte. Und dann gucken Sie im Internet nach, was für sinnvolle Übungen es gibt in Sachen Kraft-, Konditions- und Gelenkigkeitstraining. Nachdem Sie Ihre Mitgliedschaft im Fitnessstudio gekündigt haben, gehen Sie in Ihr Zimmer, in dem Ihre Musikanlage steht, legen rhythmische, tanzbare Musik auf und sagen sich: Was ich jetzt mache, ist nicht bewegen müssen, sondern tanzen dürfen! Und dann beginnen Sie im Rhythmus der Musik tänzerisch Ihre Übungen und schließen nach 20-30 Minuten ab. Und das machen Sie genau dann, wenn Sie üblicherweise ins Fitnessstudio gehen würden. Und vielleicht sogar noch viel öfter – Sie haben jetzt als Teilzeitleiter, siehe oben, ja viel mehr Zeit. Das Ergebnis: Sie sind trainiert und sparen Geld, Zeit und Umweltbelastungen (Fahrt mit dem Auto zum Fitnesscenter).

Viele sagten mir, dass sie für ein solches ‚Hometraining‘ einfach nicht die Motivation aufbringen würden und ein Fitnesscenter, für das sie noch extra bezahlen müssen, als Motivationskick brauchen. Interessant! Bevor Sie Ihre Sportsachen gepackt und sich angezogen haben, zum Fitnesscenter gefahren sind, sich dort wieder umgezogen haben, um dann schließlich Ihre Übungen zu beginnen – bin ich schon fertig mit meinen Übungen und frisch geduscht! Sie haben in der Fitnesscenter-Variante einen fünfmal so hohen Zeitaufwand zu überwinden (und womöglich auch einen Gang nach draußen durch Regen oder Schnee) wie ich – bei gleichem Trainingsergebnis! Vom finanziellen Aufwand (840 Euro netto im Jahr) nicht zu reden. Wozu braucht man also mehr Motivation: um einen einfachen Zeitaufwand zu überwinden – oder einen fünffachen? Nein, ich glaube Ihnen nicht wirklich, dass Sie motivationstherapeutischen oder gar tiefenpsychologischen Beistand brauchen, um diese einfache Frage vernünftig zu beantworten. Und danach zu handeln. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Und nebenbei: Meiden Sie nach Möglichkeit Aufzüge und Rolltreppen wie die Cholera. Und wenn es nur Rolltreppen gibt, dann tänzeln Sie da links hoch – an der rechts

¹⁴ Vgl. Fußnote 10.

stehenden Biomasse vorbei, die dort die Raumzeit verstopft, um abends ins Fitnesscenter zu gehen. Gegen Bezahlung.

Die ‚universelle Entfaltung der Persönlichkeit‘ – nur für wenige möglich, überhaupt nicht möglich oder gar nicht gewollt?

Wenn ich dieses Konzept eines guten Lebens in Diskussionen erläutere, kommen oft drei standardgemäße Gegenargumente: dass sich eine solche ‚universelle Entfaltung der Persönlichkeit‘ nur wenige Leute leisten könnten, die meisten müssten einfach viel zu lange arbeiten; dass eine solche ‚universelle‘ Entfaltung, etwa in den Wissenschaften, auch gar nicht mehr möglich sei vor dem Hintergrund der ungeheuer angewachsenen Wissens- und Informationsberge; und dass auch viele, hätten sie sehr viel mehr Freizeit, gar nicht nach einer solchen universellen Persönlichkeitsentfaltung streben würden, sondern sich auf die faule Haut legen oder vor die Glotze hauen würden, um sich mit Trivialkultur und Junkfood vollzustopfen.

Die ersten beiden Argumente sind völlig falsch, das letzte ist fast vollständig falsch. Zum ersten Argument:

Ich habe oben aufgezeigt, dass selbst Durchschnittsverdiener ihre Arbeitszeit um ein Fünftel, also einen ganzen Tag reduzieren können – ohne finanziellen Verlust, ja mit Gewinn, wenn sie nur auf ihr Auto ‚verzichten‘. Die anderen Zeitgewinne, Stichwort Home Office, die ich genannt habe, kommen hinzu. Generell gilt, dass die Arbeitszeit umso mehr reduziert werden kann, desto mehr die Leute verdienen. Deswegen muss der hier angedeutete Weg zu einem guten Leben, worauf ich einleitend schon kategorisch hingewiesen habe, unbedingt begleitet werden von politischen Maßnahmen, die es mehr und mehr und perspektivisch allen Menschen ermöglichen, ein gutes Leben mit wenig heteronomer Erwerbsarbeitszeit und viel Zeit für die Persönlichkeitsentfaltung zu führen. Und das heißt an erster Stelle: Umverteilung der Einkommen und Vermögen vom oberen Einkommensfünftel zum unteren Einkommensdrittel und vor allem -fünftel. Würden alle für eine Vollzeitstelle mindestens den jetzigen Durchschnittsnettolohn von 1.945 Euro (siehe oben) bekommen, könnten alle die hier beschriebene Strategie einer Arbeitszeitreduktion bei höherem Einkommen in Angriff nehmen (insofern sie nur auf ihr Auto ‚verzichten‘).

Zum zweiten Argument: Die ‚universelle Entfaltung der Persönlichkeit‘ – das kann und macht jedes Kind und inzwischen etwa die Hälfte aller Jugendlichen, zumindest bis zum Abitur: Sie werden in der Schule tendenziell universell gebildet in Mathematik, Physik, Chemie, Biologie, Deutsch, zwei Fremdsprachen, Sozialkunde, Politik und Geschichte. Sie haben zudem Sportunterricht und besuchen womöglich einen Theaterworkshop oder lernen ein Musikinstrument. Und warum soll mit dieser tendenziell universellen Bildung und Ausbildung nach 13 Schuljahren Schluss sein? Warum nicht peu à peu erst nach 14, 15 oder 16 Jahren? Im Sinne mindestens eines Bachelor-Studiums für alle? Die Produktivität der Wirtschaft wächst und wächst – aufgrund des wissenschaftlich-technischen Fortschritts und der immer weiter gehenden Automatisierung und Robotisierung der Produktion. Warum diesen Produktivitätsfortschritt immer nur in mehr (umweltbelastende) Produktion verwandeln – warum nicht (zumindest anteilig) in immer mehr freie Zeit, freie Entwicklungszeit? Es geht alles – wenn man nur will.

Und schließlich zum dritten Argument: Dass viele Menschen heute Ihre freie Zeit in hohem Maße in Form tumber Freizeitaktivitäten töten, stimmt. Aber die Erfahrung ist: Desto interessanter der Job ist, den die Leute machen, desto interessanter und geistreicher ist auch ihre Freizeitgestaltung. Desto weniger sie heteronome, anstrengende, monotone, nervtötende Erwerbsarbeit leisten müssen, desto weniger Kompensationskonsum brauchen sie – Glotze, Alkohol, Zigaretten, Kummerfraß. Es ist nicht schlimm, eine gewisse

und vor allem kurze Zeit monotone, langweilige, anstrengende Tätigkeiten durchzuführen. Schlimm und zur gehassten Plackerei wird es, wenn man das acht Stunden täglich und fünf Mal die Woche tun muss. Ein Werkstudent, der zwei, drei Tage in der Woche mit womöglich ‚einfacher‘ Arbeit sein eigentliches Studium finanziert: man rechne ein solches Werkstudium – bei tendenzieller Entfaltung der Fächerzahl analog zu der in der Schule – auf das ganze Leben hoch. Und schon sind wir bei der universellen Entfaltung der Persönlichkeit! Das ist alles möglich, hier und jetzt! Wir müssen nur auf den Schwachsinn ‚verzichten‘ ...
