



## Glücksfaktor Arbeit

Seit der Vertreibung aus dem Paradies hat die Arbeit ein eher schlechtes Image. Das Bibelwort vom „verfluchten Ackerboden“ und der „Mühsal“, die fortan mit dem Broterwerb verbunden war, klingt bis heute nach (Gen 3, 17). Spricht man nämlich von Arbeit, ist meist die mit Stress assoziierte Erwerbs-Arbeit gemeint. Tatsächlich würden die Leute im Büro am liebsten alles andere tun, nur nicht arbeiten. Die Freizeit scheint dem tätigen Volk heiliger als die Arbeit. Man will arbeiten, um zu leben und nicht umgekehrt.

Allerdings haben Psychologen herausgefunden, dass die meisten Menschen doch gerne zur Arbeit gehen. Befragungen zufolge sind ausgerechnet jene sehr zufrieden, die besonders viel arbeiten: Selbständige, Freiberufler und Landwirte. Als Grund für das Glück wird das Gefühl genannt, gefordert zu sein und über seine Zeit frei verfügen zu können. Dabei ist die *innere, gefühlte Freiheit* wichtiger als die tatsächliche, denn Zwänge gibt es auch hier. Für Arbeiter und Angestellte ist vor allem ein gutes *Betriebsklima* wichtig. Gute Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten machen das Arbeiten angenehm. Auch die *Tätigkeit* selber wird als beglückend erlebt. Dies umso mehr, als man sich mit seinen Talenten und Fähigkeiten einbringen kann. Erst an dritter Stelle wird das liebe *Geld* genannt.

So macht Arbeit einen Großteil unseres Lebensglücks aus. Das haben Forscher durch vergleichende Untersuchungen in mehr als 30 Ländern herausgefunden. Unterschiede gibt es zwischen den Geschlechtern. *Frauen* fühlen sich wohl, wenn es mit den Kolleginnen am Arbeitsplatz harmoniert. Auch eine sichere Stelle wissen sie zu schätzen. Besonders zufrieden sind jene, die aufgrund einer Teilzeitbeschäftigung Beruf und Familie gut miteinander vereinbaren können. Für *Männer* ist es dagegen wichtig, in ihren Fertigkeiten gefordert zu sein. Sie fühlen sich glücklich, wenn sie abwechslungsreiche, interessante Tätigkeiten ausüben können. Ein angemessener Lohn bei guter Qualifikation und Arbeit wirkt sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus.

Im günstigen Fall kann man bei der Arbeit „Flow“ erleben. Dieser Begriff wurde von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschik-sent-mihai) geprägt. Er konnte bei seinen Studien beobachten, wie Künstler oft so in ihren Tätigkeiten aufgingen, dass sie weder Hunger noch Schmerz verspürten. Sie waren so versunken in einem kreativen Strom, der sie scheinbar aus Raum und Zeit schwemmte: der Flow. Gefühlsmäßig schienen die Uhren für die Künstler stillzustehen. Tatsächlich aber verflog die Zeit wie im Flug.

Um Flow-Erfahrungen machen zu können, muss man sich um immer neue Herausforderungen bemühen. Möglichst viele Talente müssen bei der Tätigkeit angesprochen werden. Wer viele Talente hat, braucht große und spannende Herausforderungen. Wenn man sich auf die *eine Sache* voll konzentriert und sich *äußere Anforderungen* und *innere Fähigkeiten* im Gleichgewicht befinden, beginnt es zu fließen. Während des Flow empfindet man übrigens nichts, weil die Selbst-Wahrnehmung ganz in den Hintergrund tritt. Erst hinterher hat man das Gefühl, etwas Wichtiges und Gutes geleistet zu haben. Das Gefühl von Stolz stellt sich ein. Der Flow scheint jener psychische Zustand zu sein, der anzeigt, dass wir unsere Persönlichkeit zur Entfaltung bringen.

### Literatur

- Bucher, A.A. (2009). Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz Verlag.  
Lyubomirsky, S. (2008). Glücklich sein. Warum wir es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt: Campus Verlag.  
Seligman, M.E.P. (2009<sup>5</sup>). Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.

Klaus Glas  
09/2009