GENDER
OPEN
REPOSITORIUM

„Was ist schlimm an Arbeit? Gar nichts.“ Vom Glück der Arbeit und der Arbeit am Glück in aktuellen Lebensratgebern

Duttweiler, Stefanie

2005

https://doi.org/10.25595/4150

Veröffentlichungsversion / published version
Zeitschriftenartikel / journal article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Duttweiler, Stefanie: *„Was ist schlimm an Arbeit? Gar nichts.“ Vom Glück der Arbeit und der Arbeit am Glück in aktuellen Lebensratgebern*, in: Freiburger FrauenStudien : Zeitschrift für interdisziplinäre Frauenforschung, Jg. 11 (2005) Nr: 1, 171–190. DOI: https://doi.org/10.25595/4150.

GenderOpen – Repositorium für die Geschlechterforschung: www.genderopen.de

FREIE UNIVERSITÄT BERLIN

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

Stefanie Duttweiler

„Was ist schlimm an Arbeit? Gar nichts."[1]

Vom Glück der Arbeit und der Arbeit am Glück in aktuellen Lebensratgebern

> „Stuttgart (09.08.2000) – Man hört nur das leise Brummen der Computer; wie kleine Autisten starren die Mitarbeiter der Kommunikationsagentur Elephant Seven in Hamburg auf ihre Bildschirme. Einige tragen Kopfhörer, um sich bei der Arbeit mit ihrem Lieblingssound zu beschallen. ‚Es muss wieder Spaß machen, morgens aufzuwachen', sagt Agenturchef Horst Wagner, dessen größtes Problem es zu sein scheint, seine Leute nach oft zehn- bis zwölfstündigem Arbeitstag zum Nachhausegehen zu bewegen. Was auf den ersten Blick wie eine Arbeitsgaleere wirken mag, ist für immer mehr Menschen das Paradies: Ob in Hamburg, Düsseldorf, Berlin, Frankfurt, München oder Stuttgart – die Unternehmenskultur der ‚New Economy' hat eine ‚New Society' hervorgebracht, einen neuen Teil der Gesellschaft, der lebt, um zu arbeiten."[2]

Dieses hier beschriebene ‚Paradies' der New Economy bot nie für alle Platz, und diejenigen, für die es bestand, sind größtenteils wieder daraus vertrieben. Doch in diesem Szenario ist kurzfristig Wirklichkeit geworden, was sich als *Modell* umfassend durchgesetzt hat: Die Beziehung zur Arbeit so zu gestalten, dass sie der Erfüllung eines Lebenssinns dient und zugleich ‚Spaß macht' – ein Modell, das zugleich die Beziehung zur Arbeit und zum Glück transformiert.

Lange Zeit stand das Ideal des Glücks dem Erfolgsstreben und bürgerlichen Arbeitsethos gegenüber[3] – der Begriff des Glücks hatte die Funktion eines utopischen Korrektivs der kapitalistischen Gesellschaftsordnung.[4] Diese Entgegensetzung von Glück und Arbeit ist heute ebenso aufgehoben, wie die Verortung des Glücks im Privatleben. Diese Entdifferenzierung hat auch die geschlechtsspezifische Zuordnung des Glücksversprechens aufgesprengt: In der erfüllenden Arbeit Glück zu finden ist keine Männersache mehr und Frauen sind nicht mehr ausschließlich dazu da, das Glück der Familie herzustellen und es ausschließlich dort zu suchen – das Idealbild des Glücks in der Moderne, der „Mann *hat* in der Privatsphäre das Refugium seines Glücks, die Frau dagegen *ist*, das heißt verkörpert und erzeugt das Glück, ist seine Ressource",[5] ist in dieser Ausschließlichkeit tendenziell obsolet geworden. Nicht zuletzt die Emanzipationsforderungen der Frauen (-bewegung) machten diese Trennung der Glücksfrage an der Scheidelinie öffentlich versus privat hinfällig: Sie erklärten das Private zur politischen Verhand-

lungssache und Selbstbestimmung und Glück auch jenseits zugewiesener Abhängigkeiten zum anzustrebenden Ziel.

Der umfassende Glücksanspruch ist radikal individualisiert, Glück kann heute jeder und jede suchen und dort mit der Suche beginnen, wo sie oder er es vermutet.

> „Warum unglücklich sein, wenn man glücklich sein kann? Warum sich einer Niederlage unterwerfen, wenn man doch siegreich sein kann? Wer das in diesem Buch vermittelte Wissen anwendet, erlangt Herrschaft über sein Leben. Er erleidet kein Schicksal, sondern er gestaltet es."[6]

In diesem Klappentext zu Joseph Murphys Buch „Dein Recht auf Glück" verdichten sich nahezu alle Aussagen des zeitgenössischen Glücksdiskurses: (a) Unglück und Niederlage, Glück und Sieg werden gleichgesetzt und somit Glück mit dem wettbewerbsorientierten Diskurs verbunden. Glück wird dabei (b) als selbstverschuldetes Resultat der individuellen Lebensführung dargestellt. Dies verspricht: (c) Veränderung ist möglich. Um vom „Erleiden" zum „Gestalten" des „Schicksals" zu kommen, bedarf es (d) eines spezifischen Wissens, das die individuelle Praxis der Lebensführung informiert, Lebenshilferatgeber (e) geben vor, dieses Wissen anzubieten. In der Selbstverantwortung der Einzelnen liegend, ist Glück zu einer Frage der Gestaltung seiner Selbst und der Umstände geworden. Doch die selbstverantwortete Glücksgestaltung ausschließlich, „als Befreiung zu verstehen"[7] verkennt die darin implizierte unabweisbare Forderung. Nicht glücklich zu sein, schlimmer noch: sich nicht darum zu bemühen, heißt nunmehr, schuldig zu werden, denn jede kann und soll ihr Leben nach Maßgabe des Glücks gestalten. Im aktuellen neoliberalen Regime[8] – so die hier zu entfaltende These – ist Glück nicht nur die „neue moralische Ordnung überhaupt",[9] der alles durchdringende Glücksanspruch verschränkt auch Arbeit und Glück auf eine spezifische Weise: Glück und Arbeit stehen sich nicht mehr antagonistisch gegenüber, sie befruchten sich gegenseitig und haben die gleichen Voraussetzungen – eine besondere Beziehung zu sich selbst. Sie beziehen sich auf ein Regime der Selbstführung, das Selbstbestimmung in einen ökonomischen Diskurs um Erfolg und Niederlage und fortschreitende Optimierung einlässt.

Der folgende Beitrag wird sich der Beziehung von Arbeit und Glück aus einer diskursanalytischen Perspektive nähern; Lebenshilferatgeber zum Glück werden das Material liefern, die Veränderungen in der Beziehung zwischen Arbeit und Glück aufzuzeigen. Eine auf den ersten Blick möglicherweise merkwürdig anmutende Herangehensweise, denn Titel wie „Die Glücksformel"[10] oder „Das kleine Buch vom wahren Glück"[11] versprechen „die besten Methoden für ein erfülltes Leben"[12] – von Arbeit ist zunächst nirgendwo die Rede. Doch durch den distanzierten Blick, den die Anleitungen zur Glücksproduktion auf die Arbeit werfen, werden die zunächst nicht augenfälligen Verschränkungen von Arbeit und Glück an ihrem zentralen Knotenpunkt sichtbar – der alltäglichen Lebensführung.

Nach einer kursorischen Vorstellung des Genres ‚Glücksratgeber' werden in einem zweiten Teil deren Vorstellungen des Glücks beleuchtet, um die gegenwärti-

gen Konzeptionen der Beziehung zum Glück sichtbar werden zu lassen, der dritte Teil widmet sich den Veränderungen in der Beziehung zur Arbeit und den daraus resultierenden Veränderungen der Selbstführung, der abschließende vierte Teil wird diese Stränge zusammenführen und die vielfältigen Verschränkungen zwischen Arbeit und Glück herausarbeiten.

I. Lebenshilferatgeber oder: Glück ist machbar

Das Glück auf direktem Wege anzugehen ist heute nicht mehr anrüchig. Eine kaum entrinnbare Flut von Ratgebern gibt vor, diesen Weg weisen zu können. So versprechen sie schon im Titel „Der beste Weg zu mehr Glück, Erfolg und Selbstbewusstsein“[13] oder den „Schlüssel zum Glück“[14]. In einer Melange aus Selbstmanagementkursus, verschriftlichter Therapie, Lifestylemagazin, Anstands-, Erweckungs- und Erbauungsliteratur popularisieren und generalisieren selbsternannte oder approbierte ExpertInnen neurologische, psychologische oder philosophische Erkenntnisse und konstruieren so ihr Angebot als Offerte eines schriftlich fixierten Wissens.[15] Die Bücher bieten Begriffsinstrumentarien, die das eigene Unglück in eine verobjektivierte Sprache einlässt und es so subjektiv begreif- und bewältigbar macht, sie leiten dazu an, das allgemeine Wissen und Problemanalysen auf das eigene Leben zu übertragen und so Probleme selbstständig erkennen und selbstverantwortlich lösen zu können.

Die Motivation zur Lektüre ist dabei so unterschiedlich wie deren Rezeption und Wirkung, LeserInnen selektieren und kombinieren einzelne Teile, sie identifizieren sich oder auch nicht, rezipieren die Texte auf je eigene, wenig vorhersehbare Weise.[16] Doch diese Vielfalt der Aneignungen ist für das Genre und seine gesellschaftlichen Wirkungen ebenso konstitutiv wie die Pluralität der Inhalte: Ihren Rat bekommt man nicht aufgezwungen, die Vielfalt und Menge der Deutungsangebote und Techniken – selbst innerhalb der einzelnen Ratgeber – regen an zu selbstbestimmter Glückssuche und erweitern so die individuelle Freiheit. Welches Buch man aufgrund welcher Motivation wählt, ist sekundär, denn *alle* Ratgeber sind Versionen derselben Hoffnung: Du kannst dich ändern, du kannst dein Schicksal kontrollieren, dein Leben selbst bestimmen – also umfassend autonom und glücklich werden. Gepaart ist die Hoffnung mit den Varianten einer Sehnsucht, im Glück möge etwas Unverfügbares liegen, das dem Leben einen außergewöhnlichen Glanz und Erfüllung verleiht, da es dem Leben etwas hinzufügt, das man nicht aus sich selbst heraus zu produzieren vermag und so die eigene Existenz übersteigt.

Unhintergehbare Voraussetzung der Glücksherstellung ist jedoch, der Lektüre einen aktiven Selbsttransformationsprozess folgen zu lassen. Die Ratgeber stellen dazu Rezepte aus, „aber gleich jeder anderen Medizin wirkt sie nur, wenn man sie einnimmt.“[17] „Übe täglich“[18] heißt es, denn wichtig ist „dass Sie die Übungen machen – durchlesen allein hilft nicht“[19]. Um ihre Botschaft zu verdeutlichen, setzen viele Ratgeber neben Übungen auf anschauliche Beispiele oder aussagekräftige Bilder. So suggerieren sie, dass dieses autonome und glückliche Leben auch für die LeserInnen herstell- und erreichbar ist und eröffnen einen Möglich-

keitsraum in der Phantasie, in dem man probehalber das eigene Glück oder die eigene Selbstverwandlung vorweg denken kann. Dass diese Verwandlung nie *vollständig* zu verwirklichen ist, ist dabei konstitutiv: Denn gerade die Dialektik von Unmöglichkeit eines dauerhaft glücklichen Lebens und die Erfüllung in der Phantasie hält die Hoffnung auf ein zukünftiges Glück wach und dynamisiert die Selbstverbesserung.

Diese Anleitungen zur permanenten selbstoptimierenden Selbstführung sind eingelassen in die aktuelle politische und ökonomische Ordnung, die sich dadurch auszeichnet, dass sie kaum verurteilt und wenig vorenthält, die den Einzelnen ihr persönliches Glück nicht nur zugesteht und Bedingungen zur Verwirklichung bereit zu stellen sucht, sondern sie dazu anhält, das Glück auch wirklich zu produzieren und zur Schau zu stellen.

> „Es ist, als habe die Ordnung aufgehört, die Sprache des Gesetzes und der Mühe zu sprechen, und beschlossen, uns zu verhätscheln, uns beizustehen; als begleite eine Art Engel jeden von uns und flüstere ihm ins Ohr: Vergiß bloß nicht, glücklich zu sein.“[20]

Die aktuelle Macht- und Wissensformation beschränkt heute weniger die Selbstgestaltung, sie regen an, sie selbstbestimmt auszubauen und erweitern Möglichkeiten und Befriedigungschancen. Lebenshilferatgeber zum Glück sind Momente dieses Verhältnisses, indem sie Wissen und Technologien bereitstellen, sich und sein Leben selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu führen und die individuellen (Glücks-) Möglichkeiten permanent zu erweitern. Als expertengeleitete Verhaltensanweisungen zur Selbststeuerung sind sie Teil der Transformation der Macht, die im neoliberalen Regime im Normalfall auf Kontrolle und direkte Einflussnahme weitgehend verzichtet. Verantwortung und Selbstführung sind Elemente *indirekter* Steuerung, die vor allem an der Beziehung zu sich selbst ansetzt.[21]

> „Nicht die Anpassung oder Normierung, sondern die Verführung durch einen in Aussicht gestellten Raum unendlicher Möglichkeiten scheint hier das machtintegrierende Moment zu sein.“[22]

Mit Fragebögen, Psychotest oder Anleitungen zum Tagebuchschreiben regen Lebenshilferatgeber an, individuelle Ziele, Motive oder Glücksstrategien zu generieren. Sie leben vom Versprechen, durch das Ausbilden einer Wahrheit über die eigenen Ziele könne man sich in die Lage versetzen, sich und die eigene Lebensführung zu steigern und zu verbessern.[23] Eingriffe in den Bereich der Wahrheit vorzunehmen[24] und die Selbstführung zu ändern, entfaltet dabei eine neue und mächtige Art der Autorität, die sich weniger auf Zwang und Kontrolle, als auf Autonomie und Selbstverantwortung gründet: Man wird selbst in die Lage versetzt, mit Hilfe der Begriffe und Normen von ExpertInnen die Wahrheit über sich zu sagen, zum Subjekt der eigenen Geschichte(n) zu werden und sich selbstgewählt an seine Identität zu binden. „Exercising mastery over others in the light of a knowledge of the inner nature makes authority almost a therapeutic activity.“[25] Die Domäne des Selbst kann so normalisiert werden, ohne dass seine formale Autonomie durchbrochen würde. Im Gegenteil: Indem Lebenshilferatgeber an subjektive

Wahrheit, Selbstverantwortung und individuelles Glück appellieren, steigern sie die Autonomie und Individualität der Einzelnen. Und nicht zuletzt ihr Wohlbefinden und Glück. Was jedoch als intimste Sphäre der Erfahrung erscheint, eine eigene Subjektivität zu haben und diese als solche auszudrücken, erfährt im neoliberalen Regime eine aktuelle Intensivierung als politischer und ethischer Wert.[26]

II. Glück als Ausweis eines gelungenen Lebens

Die Palette der Glücksratgeber ist groß, bunt und vielfältig, jedes Buch setzt einen anderen Akzent. Doch in allen Büchern wird Glück zu *dem* entscheidenden Vehikel, der Selbstgestaltung eine Form zu geben.

Im Wesentlichen spannen sich die vorgestellten Konzeptionen des Glücks zwischen zwei Polen auf. Der erste fokussiert auf Glück als ein spezifisches Hochgefühl, das aus dem Alltag herausragt, aus seiner Routine entführt und propagiert dessen bewusste Herstellung: Machen Sie eine Ginseng-Kur, kitzeln sie ihren Partner durch, stehen sie mal früh auf, füttern sie Fische, verleihen sie kein Geld oder kosten sie die Stille aus[27], – diese Liste ließe sich ausdehnen, denn „512 Wege“– so überschreibt Marie Glocheux diesen Ratgeber – führen zum Glück.[28] Ratgeber diesen Typs stellen „Gute-Laune-Rezepte“[29] vor, die die gesamte Palette alltäglicher und außeralltäglicher Handlungen und Einstellungen umfassen: Neben gezielten Ausbrüchen aus dem Alltag werden Techniken der (Auto-) Suggestion vorgestellt, die schlechte Erlebnisse, Gedanken und Gefühle in positive umzuwandeln versprechen. Hauptangriffspunkt liegt jedoch in der Stimulation des Körpers: Als Medium für Glücksgefühle wird ihm in nahezu allen Ratgebern ein besonderer Stellenwert beigemessen. Denn „das menschliche Glück ist von sinnlicher Art,“[30] „unser Körper ist die Bühne, auf der es spielt,“[31] denn das hier zu erlangende Glück ist Resultante hormoneller Prozesse. Mit Bezug auf Naturwissenschaft wird dieses Wissen plausibilisiert,[32] die sich daraus ergebenden Möglichkeiten sind vielfältig: Durch gezielte, freudebereitende Bewegung oder körperliche Berührung, durch gesundes und wohltuendes Essen oder einen anregenden Duft ist die Hormonproduktion aktivierbar. Außergewöhnliche Erlebnisse herbeizuführen, ausnahmslos alle Sinne, seine Gefühle und sein Bewusstsein zu manipulieren folgt dabei einem „erlebnisrationalen Glückskonzept“: Menschen modifizieren bestimmte (idealtypisch: alle) Aspekte ihres Daseins, um dadurch auf ihr Innenleben einzuwirken und schöne Erlebnisse herbeizuführen.[33]

Als körperbezogenes, hormonell evoziertes Gefühl bereichert Glück den Alltag, kann aber letztlich immer nur episodisch bleiben. Ein anderer Typ von Ratgebern definiert demzufolge das Glück weitaus umfassender:

> „Glück ist keine Sache der augenblicklichen Befriedigung unserer Gelüste, sondern ein Lebensgefühl, mit dem wir morgens aufwachen und abends einschlafen können.“[34]

Diese Ratgeber verstehen sich als Unterweisungen in die „Kunst zu leben“[35] und setzen Glück mit erfülltem Leben gleich. Der Topos eines erfüllten, wirklichen Lebens verweist auf die wertorientierte Unterscheidung zwischen einem wahren und einem falschen Glück und setzt so einen ethischen Maßstab: Glück fungiert in dieser Lesart als sinnstiftende Kategorie. Alles was Sinn macht, ist Glück. Und Sinn macht vieles.[36] Wie ‚Sinn‘ konkret ausgestaltet wird, bleibt in den Ratgebern dabei bewusst offen. Oberste Maxime ist jedoch, ihn zu suchen und zu finden. Denn, warnt Lothar Seiwert, wenn Sinn „fehlt, macht das unzufrieden, unglücklich, ja depressiv.“[37] ‚Sinn‘ manifestiert sich in dieser Auffassung in der *Form* eines bestimmten Prozedere von Zielfindung und Lebensausrichtung. Sinn – so der einhellige Tenor aller Ratgeber – stellt sich dann ein, wenn man das Leben nach Maßgabe seiner Träume und Werte eigenverantwortlich gestaltet.

Doch unabhängig davon, ob Glück als spontanes Hochgefühl, als erfülltes Leben oder als ausgewogene Mischung beider Konzepte gefasst wird: Die Chiffre des Glücks bündelt mannigfaltige individuelle Sehnsüchte, Wünsche und Hoffnungen nach einem anderen, nach einem besseren Leben. Treffender müsste man vielleicht sagen: Die Vorstellung vom Glück reflektiert die Möglichkeit eines anderen, eines besseren Selbst. RatgeberautorInnen adressieren diese Sehnsüchte, Werner Küstenmacher buchstabiert sie zu Beginn seines Bestsellers „Simplify Your Life“ konkret aus:

> „Sie werden sich innerlich und äußerlich verändern. Sie werden von anderen Menschen angesprochen werden, warum Sie so glücklich aussehen. Sie werden neue Kontinente in sich entdecken. Ihnen werden Kräfte zuwachsen, von denen Sie keine Ahnung hatten. Sie werden von Ihren Mitmenschen geschätzt und geliebt werden, und Sie werden sich in sich selbst wohl fühlen.“[38]

Gäbe es einen Wunsch der totalen psychischen und physischen Selbsttransformation, der da noch offen bliebe? Deutlich wird hier vor allem eines: Glück verändert. Doch zuvor – und das ist die eigentliche Botschaft der Ratgeber – muss man sich selbst umfassend verändern. Die Beziehung zu sich, zu seiner Umwelt und zu seinem Leben, kurz: die gesamte Lebensführung soll nicht an den Umständen, sondern am individuellen Glück ausgerichtet werden. Allen Glückskonzeptionen ist damit gemeinsam: Das Glück erwächst aus dem eigenen Selbst, es liegt in einem selbst, seine Herstellung liegt an einem selbst. Glück ist somit Ausweis einer selbstbestimmten und erfolgreichen Lebensführung.[39]

Die Verquickung von Selbstbestimmung mit Erfolgsorientierung deutet schon an, was im Folgenden ausgeführt wird – die Orientierung an der Selbstbestimmung ist nicht auf den Glücksdiskurs beschränkt, sie ist zu einer zentralen Leitbegriff neoliberaler Arbeitsorganisation geworden.

III. Subjektivierung durch Arbeit

Die oben erwähnten MitarbeiterInnen von Elephant Seven verdeutlichen die Veränderung der Beziehung zwischen Individuen und ihrer Arbeit: Arbeit gilt nicht länger notwendig als Einschränkung der Freiheit. Im Gegenteil: sie wird als Möglichkeit dargestellt, das Streben nach Individualität, Autonomie, Kreativität und Verantwortung zu erfüllen.[40] Der und die Einzelne werden als Verbündete des ökonomischen Erfolgs direkt angesprochen, die Arbeit wird regiert, indem die Eigeninitiative und die Selbststeuerungsmechanismen gestärkt werden. Durch Dezentralisierung und Projektarbeit, ergebnisorientierte Arbeitsformen und neue Arbeitszeitmodelle oder die Ausstellung von Werk- statt Arbeitsverträgen verlagert sich die Bewertung der Arbeit von der Bereitschaft zu Arbeit und Leistung hin zum Ergebnis, sprich dem Erfolg.

Hierarchie und Kommando werden durch Selbstorganisation und Selbstverantwortung ersetzt und nahezu alle Gestaltungsdimensionen des Arbeitsverhältnisses entstandardisiert: Arbeitszeit und Arbeitsort, Aufgabenzuschnitt und Entlohnung, Gratifizierung und Qualifizierung bzw. Personalentwicklung werden nicht mehr betrieblich vereinheitlicht, sondern individuell ausgehandelt.[41] Mit den zentralen Modi der Zielvereinbarungen und ergebnisorientierten Entlohnung transformiert sich die Logik der Steuerung: Unternehmerische Risiken werden an die einzelnen Beschäftigten weitergegeben, die Bearbeitung der Kontingenz der Marktprozesse wandert vom Management in den Bereich der ArbeitnehmerInnen. Diese Entwicklungen der Individualisierung, Entstandardisierung und Flexibilisierung versuchen, die Wünsche der Beschäftigten nach persönlichem Weiterkommen, nach Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung, die Befriedigung sozialer Bedürfnisse nach Vergnügen, Freundschaft, Sinn oder Persönlichkeitsentfaltung, mit den Notwendigkeiten des Unternehmens wie Effizienz und Wettbewerbsfähigkeit in Einklang zu bringen.

Selbstverwirklichung und Autonomie sind dabei sowohl persönlich verlockend als auch ökonomisch wünschenswert.[42] Sie sind Ressourcen, die von Arbeitgebern gezielt gefordert werden. Will man sich beispielsweise als Praktikantin bei der Beratungsfirma *Cell Consulting* bewerben, sieht man sich mit folgenden Anforderungen konfrontiert:

> „Mit einem Praktikum bei Cell Consulting können Sie noch während Ihrer Ausbildung ... entdecken, was es heißt, Berater bei Cell Consulting zu sein: echten Spaß daran zu haben, gemeinsam mit Anderen unter Hochdruck an individuellen Problemlösungen zu arbeiten, gelassen Unsicherheit ertragen zu können und in unvorhergesehenen Situationen das Gespür für die angemessene Reaktion zu entwickeln. Überzeugen Sie durch Eigeninitiative und Zähigkeit? Sind Sie eine starke Persönlichkeit, die sich gerne auf Neues einlässt und die die ihr angebotenen intellektuellen Freiräume bestmöglich nutzt?“[43]

Arbeit und Subjektivität, Hochdruck und Freude stehen sich hier nicht mehr antagonistisch oder kompensatorisch gegenüber, sondern in einer sich gegenseitig

verstärkenden Wechselbeziehung: Sämtliche Potentiale der Beschäftigten werden quantitativ und vor allem qualitativ genutzt. Die vormals häufig als störend empfundene Subjektivität der Einzelnen wird jetzt als verwertbar erkannt, die veränderten Arbeitsformen und -anforderungen gehen einher mit einer intensivierten Forderung und Förderung der Subjektivität – Subjektivierung der Arbeit bedeutet nunmehr Subjektivierung durch Arbeit.

Die Ergebnisse dieses Prozesses der „Subjektivierung von Arbeit“[44] fasst der Soziologe Manfred Moldaschl unter den Begriff der „Ökonomien des Selbst“. Darunter versteht er drei unterscheidbare Aspekte der Beziehung zu sich selbst: Zunächst die „Selbstorganisation entlang ökonomischer Imperative“: Sie bindet die Verfolgung betrieblicher und individueller Rationalisierungsziele in neuer Weise zusammen. Zweitens die „Selbstvermarktung“: Der oder die Einzelne muss sich in eigener Verantwortung auf die Suche nach der Vergütung der eigenen Arbeitskosten machen – auch wenn sie oder er in einem Unternehmen integriert sind. Dezentralisierung und Vermarktlichung der Betriebe lassen die Beschäftigten in Konkurrenz zu allen anderen MitarbeiterInnen treten. Sowie drittens die „Selbstproduktion“: Der und die Einzelnen müssen nun auch die Verantwortung für die Weiterentwicklung und den Erhalt ihrer eigenen Arbeitskraft übernehmen.[45] Marktgängige Fertigkeiten und Wissensinhalte müssen durch permanente, selbstgesteuerte fachliche und persönliche Weiterbildung zu einem individuellen Verwertbarkeitsprofil, der sogenannten *employability* gebündelt werden. Denn neben fachlicher Qualifikation gelten vor allem Selbststeuerung und Lernfähigkeit als Eintrittskarte und Aufenthaltsberechtigung auf dem Arbeitsmarkt.

Diesen Anforderungen nach gut geführten, gewinnbringenden „Ökonomien des Selbst“ sind heute tendenziell alle Erwerbstätigen, aber auch alle Erwerbslosen ausgesetzt. Der „Guru des deutschen Zeit- und Selbstmanagements“ Lothar Seiwert generalisiert diese Anforderungen in seinem Besteller *Life-Leadership* für ein breites Publikum auch jenseits der Führungselite:

> „Die modernen Unternehmen erwarten von ihren Mitarbeitern, dass sie ‚Selbst-Unternehmer‘ werden. Sie sollen mehr Flexibilität, Risikobereitschaft und Eigenverantwortung ... zeigen. Sie sollen sich wie Unternehmer selbst managen, um für den Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben.“[46]

Ausdrücklich alle Lebensbereiche werden für den Erhalt der Leistungskraft instrumentalisiert:

> „Dabei bedeutet Selbst-Unternehmer zu sein nicht nur, dafür Sorge zu tragen, dass wir fachlich up to date sind ... So wird es künftig, wie heute bereits bei Selbstständigen, weitgehend unsere Aufgabe sein, dafür zu sorgen, dass wir fit und gesund sind und unsere Leistungskraft gewahrt bleibt, unser Familien-/Privatleben so geordnet ist, dass unsere Flexibilität und Mobilität gewahrt bleibt und es nicht unsere Arbeitskraft beeinträchtigt, und uns nicht eine Sinnkrise packt, die unsere Leistungskraft mindert.“[47]

Damit sich Familie und Sinnorientierung nicht als Störfaktoren, sondern als gewinnbringende Stützen erweisen, den Leistungsansprüchen physisch und psychisch standzuhalten, bedarf es einer ausbalancierten, umfassenden Führung seiner selbst – man muss zur Selbst-UnternehmerIn werden.[48]

IV. Glück und Arbeit – eine komplizierte Arithmetik

1. Arbeit macht glücklich

„Erstaunlicherweise ist Arbeit leichter zu genießen als Freizeit. Die Arbeitswelt enthält eingebaute Ziele, Regeln und Herausforderungen.“[49] Die Arbeit kann, zumindest dem von Rat- und ArbeitgeberInnen formulierten Anspruch nach, Quelle von Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Stolz sein und persönlichen Wert und Anerkennung vermitteln. Der Diskurs um die Arbeit, der auch in den Ratgebern zu finden ist, verdeutlicht: Arbeit dient der Selbstverwirklichung, der Verwirklichung von Visionen oder gibt Antworten auf Fragen nach dem Sinn im Leben. Sie ist elementar für ein „Leben in Balance,“[50] Arbeit gehört – darin sind sich alle Ratgeber einig – unabdingbar zum Glück eines erfüllten Lebens.

Doch auch das spontane und intensive Hochgefühl lässt sich in der Arbeit erfahren. Durch die alles durchdringende Haltung der Leistungsoptimierung wird der Arbeitserfolg als riskante Herausforderung normativ aufgewertet und affektiv besetzt.[51] So die Projektmanagerin von Elephant Seven: „Wenn die Arbeit von allen Seiten läuft und die Anerkennung folgt, ... [ist das] geradezu ein ‚rauschhaftes Erlebnis‘.“[52] Dieser Rausch, dieses High ist „ein Konglomerat verschiedener Gefühle: Stolz, Freude, Begeisterung, Erregung, Aggressivität, ein positives Selbstwertgefühl, Euphorie.“[53] Andere AutorInnen benennen diesen Zustand genauer: Stress. Doch auch ihm wird eine glücksfördernde Wirkung zugeschrieben: „Stress aktiviert zu Höchstleistungen. Er treibt Körper und Geist an. Er ist Voraussetzung für Flow.“[54] Das populär gewordene Konzept des *flow* dient häufig der Referenz, es meint ein selbstvergessenes „Fließen“, das einem leichten Rausch ähnelt: Derart in eine Tätigkeit vertieft zu sein, dass nichts anderes eine Rolle spielt. Er entsteht „wenn wir unsere Fähigkeiten voll einsetzen, um eine Herausforderung zu bestehen, die wir gerade noch bewältigen können.“[55]

Glück ist jedoch nicht immer eine automatische Begleiterscheinung der Arbeit. Da es kaum verzichtbar ist, raten die Glücksratgeber, es gezielt herzustellen und zu fördern. „Glück erleben Sie, wenn Sie eine Flamme der Neugier in sich entdecken und sie entfachen, bis ein Feuer der Begeisterung daraus wird.“[56] Eine andere Technik schlägt vor, der Arbeit mit einer glücksfördernden Einstellung zu begegnen. So ist die Beziehung zur Arbeit beispielsweise in Anlehnung an Praktiken der Zen-Mönche in eine Beziehung der Hingabe zu verwandeln. So postuliert Kim Barkmann:

> „Wenn Du an Deinem Arbeitsplatz bist, genieße die Arbeit. Was ist schlimm an der Arbeit? Gar nichts. Erledige all deine Arbeit mit Liebe und Hingabe und genieße sie.“[57]

In dieser Lesart ist die Arbeit in jeder Hinsicht eine *Quelle des Glücks*: eine Möglichkeit, sowohl eine sinnvolle Erfüllung als auch momentane Hochgefühle zu erfahren. Eine nie versiegende Quelle, die man durch bestimmte Techniken permanent zum Fließen bringen kann. Vorausgesetzt, man gibt die ablehnende oder gelangweilte Einstellung zur Arbeit auf und macht sie zur Quelle des Genusses.

2. *Glück stimuliert die Arbeit*

Arbeit als Quelle des Glück zu betrachten, bringt die Beziehung zwischen Arbeit und Glück auf die Formel: „Persönliche Höchstleistung macht Freude“.[58] Die Prägnanz dieser Formel drängt jedoch den Umkehrschluss geradezu auf: Freude fördert persönliche Höchstleistung. Diese Wirkrichtung wird von RatgeberautorInnen in besonderem Maße akzentuiert. So titeln beispielsweise Peters und Austin ihren Ratgeber für Manager: „Leistung aus Leidenschaft.“ Aber auch Glücksratgeber schreiben dem Glück eine aktivierende Funktion zu. „Sei glücklich ... Gib deinem Leben neuen Schwung“ titelt beispielsweise Annemarie Trixner.[59] Glück wird hier als Kraftstoff ausgewiesen, der das antriebs- und erfolglose Leben mit neuer Energie versorgen kann. Eine Vitalität, die nicht nur glücklich machen, sondern auch Erfolg nach sich ziehen soll:

> „Wer Glückserlebnisse bei der Arbeit hat, wird seine Arbeit hervorragend tun, so dass er früher oder später auch finanziell und prestigemäßig davon profitiert.“[60]

Glück – so kann man knapp zusammenfassen – stimuliert die vorhandenen Leistungspotentiale und ist eine unverzichtbare Ressource für erfolgreiches und diszipliniertes Arbeiten. „Wer das High spürt, arbeitet leidenschaftlich bis zur Erschöpfung.“[61] Ein Zusammenhang, der sich für gezielt erfolgsorientierte Führung nutzen lässt. So schreibt Felix Cube in seinem Buch für ManagerInnen „Lust an Leistung“: Der größte Führungsfehler sei es, wenn die Führungskraft alle Lust für sich selbst abschöpft, statt *flow* für *alle* zu organisieren. Denn, so stellt er drohend fest: „Lustabschöpfung in der Wirtschaft führt zu Flucht in die Freizeit, zu innerer Emigration, zum Klassenkampf.“[62] In dieser Verschränkung von Glück und Arbeit zielt alles darauf ab, die individuelle Arbeitsleistung mittels der *stimulierenden Wirkung des Glücks* zu effektivieren.

Betrachtet man diese beiden hier vorgestellten Relationen zwischen Arbeit und Glück gemeinsam, scheinen sie sich wie ein Kippbild zusammenzufügen: Je nach Blickwinkel erscheint einmal das Glück im Vordergrund – die Arbeit bildet den Hintergrund, vor dem sich Glück entfaltet. Bildet das Glück die Kulisse, so kommt der Erfolg bei der Arbeit als Resultat von Glück in den Blick. Dieses Bild möchte zeigen: Glück und Arbeit gehen nicht ineinander auf, aber sie stehen in einem operativen Wechselverhältnis. Denn sie haben – um buchstäblich im Bild zu bleiben – die gleiche Grundierung: das Regime einer unternehmerischen Selbstführung.

3. Arbeit am Glück – Regime einer unternehmerischen Selbstführung

Ulrich Bröckling hat diese Form der Selbstführung, diese Konturen eines „unternehmerischen Selbst“[63] näher herausgearbeitet.[64] Das Handeln der UnternehmerIn ist vernünftig und auf ein zukünftiges Ziel gerichtet. Da die Zukunft jedoch nie vollständig berechenbar ist, ist unternehmerisches Handeln immer auch Spekulation – angewiesen auf Berechnung *und* Intuition. Unternehmerisches Handeln verlangt so zwei konträre Kompetenzen: die vernunftgeleitete rationale Planung und einen schöpferischen Umgang mit Kontingenz. Die UnternehmerIn muss kreativ, intuitiv und spontan Möglichkeiten entdecken, die der Konkurrenz noch nicht eingefallen sind. Statt sich den Ungewissheiten der Zukunft ausgeliefert zu fühlen, erkennt sie in ihr Gelegenheiten und initiiert selbständig den Wandel. Dieses Modell, so eine der Grundthesen des Gouvernementalitätsansatzes, hat sich universalisiert, die Forderung, sich selbst so zu führen, dass man der Komplexität und strukturellen Unsicherheit des Lebens gewachsen ist, ergeht an jeden und jede.

Notwendige Voraussetzung, die Selbstführung nach diesem Modell zu organisieren, sind bestimmte Eigenschaften. Sie durch bestimmte Techniken herauszubilden und zu fördern bildet eine der Hauptanstrengungen der Ratgeber. Zunächst braucht es einen festen *Willen* zum Erfolg. „Der erste Schritt zu beruflichem Erfolg ist, dass Sie ihn überhaupt wollen.“[65] Zu seiner Stärkung werden Techniken angeboten, denn auch „die mentale Stärke braucht regelmäßige Übung.“[66] Daneben tritt die Fähigkeit, zu *glauben*: an sich und an das eigene Glück. Denn die meisten Ratgeber gehen davon aus, dass Glück und Erfolg nach den Gesetzen der self-fulfilling-prophecy funktionieren. Glücksentscheidend ist daher eine positive Erwartungshaltung, Techniken der Autosuggestion wie „kraftvolle Affirmation“, „Positives Denken“ oder gezielte Tagträume sollen den mangelnden Glauben an die eigenen Fähigkeiten kompensieren und Glauben an sich selbst evozieren. Die positive Erwartungshaltung kulminiert in der Idealfigur der Optimistin. „Der Optimist erkennt die Lebenschancen und nutzt sie. Der Pessimist sieht die Gefahren und kommt darin um.“[67] Die Optimistin trauert nicht um verpasste Möglichkeiten oder bleibt an der Vergangenheit kleben – sie schaut sich ständig nach neuen Möglichkeiten um. „Statt sich durch Bedauern lähmen zu lassen schreiten Sie einfach voran – mit Selbstvertrauen und Freude.“[68] Das Modell des Voranschreitens impliziert Zukunftsorientierung und beständigen Fortschritt, die durch nichts getrübt werden können. Nicht durch Reue oder Bedauern, aber auch nicht durch die Erfahrung des Scheiterns. Auch wenn Ereignisse individuell als Krise oder Rückschritt erlebt werden, Ratgeber lehren, sie umzuwerten. Denn Kummer, Frustration und Enttäuschung, die nicht nur das Glück schmälern, sondern auch Abhängigkeiten von anderen Menschen verdeutlichen, schwächen das Regime des autonomen Selbst. In den meisten Ratgebern gelten Krankheit oder Abschiede als Chancen und jedes Scheitern bietet die Gelegenheit zur persönlichen Weiterentwicklung. „Gewissermaßen ist ein Problem sogar ein Kompliment des Schicksals – je schwieriger das Problem, desto größer das Kompliment.“[69] „Entscheidend ist nicht, ob wir

scheitern, sondern ob wir danach wieder aufstehen und weitermachen.“[70] Doch Weitermachen heißt im Sinne der Erfolgslogik gerade nicht, starr am einmal eingeschlagenen Weg festzuhalten.

> „Nichtverhaftetsein ... bedeutet, fest im Halten und sanft im Loslassen zu sein, es nach besten Kräften und mit ganzem Herzen zu versuchen, aber gleichzeitig auch bereit zu sein, völlig das erhoffte Ergebnis loszulassen.“[71]

Eng mit dieser *Flexibilität* ist *Kreativität* verbunden: Eine kreative Persönlichkeit kann schöpferisch mit Kontingenz umgehen, die Unsicherheit, dass es auch anders sein könnte, hat sie gelassen im Griff; ihr Potential zum Glücklichsein kann sie aber produktiv aus- und abschöpfen. Das Bild eines glücklichen Menschen, wie er in den Ratgebern vorgestellt wird, ist nach dem Modell einer willenstarken, selbstbewussten, sozial integrierten OptimistIn gezeichnet, die zielorientiert, lernfähig, kreativ und flexibel aus allem das Beste macht. In unübersehbarer Analogie zur Bestimmung des unternehmerischen Handelns lassen sich die Techniken und Anforderungen, Übungen und Appelle der Lebenshilferatgeber dementsprechend zusammenfassen: Sie alle üben darin ein, jede Chance zum Glück wahrzunehmen – sie zu erkennen *und* sie nicht verstreichen zu lassen. Baur und Schmid-Bode bringen diese Verschränkung von Glückssuche und findigem Unternehmergeist mit Samuel Goldwyn auf den Punkt: „Glück ist Scharfblick für Gelegenheiten und die Fähigkeit, sie zu nutzen.“[72]

Die Analogie zwischen UnternehmensführerIn und Selbst-UnternehmerIn geht jedoch über die Ausbildung und Entfaltung bestimmter Eigenschaften hinaus, auch die Strategien zur Führung eines Unternehmens werden parallel geführt.

> „Woran erkennt man einen gesunden Betrieb? Zuerst und vor allem an einem gesunden Geschäftsplan. ... Den gleichen Ansatz können wir auch als einzelne wählen.“[73]

Zunächst geht es um umfangreiche Bilanzierung: Um eine erfolgreiche (Selbst-) UnternehmerIn zu werden, ist es zwingend erforderlich, die eigenen Aktiva zu kennen. Ist der objektive Überblick über die auszubauenden Leistungspotentiale noch ungenügend ausgebildet, sei „es höchste Zeit Bilanz zu ziehen! Machen Sie eine schriftliche Bestandsaufnahme Ihrer Leistungen und Talente.“[74] Die Techniken zur Buchhaltung werden von den Ratgebern vorgegeben, erklärtes Ziel dieser Techniken ist es, ein „individuelles Profil von sich selbst zu erstellen,“[75] ihre mehr oder weniger aufwändigen Verfahren regen im wörtlichen Sinne dazu an, die eigene Individualität zu profilieren bzw. durch den Prozeß der Selbstevaluation das eigene „Profil“ allererst zu modellieren. Genaue Einschätzung der eigenen Potentiale und ein ausgearbeitetes Profil sind jedoch nutzlos, wenn sie unbemerkt bleiben; unerlässliches Lernziel ist daher die gezielte Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache. Denn nur so kann man sich als Persönlichkeit auf allen Aufmerksamkeits- und Anerkennungsmärkten nachdrücklich profilieren.

Neben Zustandsanalyse und Werbemaßnahmen ist es unabdingbar, ein in die Zukunft gerichtetes Bild von sich und seinem Leben, eine sogenannte ‚Lebensvi-

sion‘ zu entwickeln. Denn nur – so diese Logik – wenn man seine Ziele und Werte kennt, kann man ein erfülltes und glückliches Leben führen. So stellen Ratgeber Verfahren vor, Wünsche und Träume zu produzieren und aus ihnen konkrete Ziele zu extrahieren, sie in einen detaillierten und konkreten Plan zu über- und durch permanente, ehrliche Erfolgsmessung und -prüfung auch durchzuführen. Dies ist eine massive Anforderung, deren Zumutungscharakter erst auf den zweiten Blick erkennbar wird: Die *inhaltliche* Ausgestaltung ist der individuellen Bestimmung freigegeben, umso entschiedener wird dagegen die *formale* Durchführung des Prozedere gefordert – radikale Selbstverantwortung, Rationalität und die Ausrichtung an Effizienz in jedem Bereich des Lebens durchdringen, strukturieren und transformieren den Glücksdiskurs.

In den vorherigen Ausführungen konnte gezeigt werden: Arbeit und Glück verschränken sich nicht nur in einem gegenseitigen Nutzenverhältnis, sondern vielleicht noch viel enger und unauflöslicher in indirekter Weise: Ob man auf der Suche nach dem Glück ist oder nach der eigenen Verwertbarkeit; ob man seine Arbeit zufriedenstellend erledigen oder selbst zufrieden sein will – Erfolg und Glück erwachsen den gleichen Voraussetzungen, einer gezielten, auf alle Lebensbereiche auszudehnenden Führung seiner selbst. Fluchtpunkt ist die unternehmerische Haltung: Man muss selbst zu einem Agenten des Wandels werden; bzw. man soll nicht reaktiv, sondern „pro-aktiv“[76] sein Schicksal und seine Zukunft in die Hand nehmen – und wie eine UnternehmerIn auf Rationalität, Kreativität und Findigkeit setzen.

4. Glück macht Arbeit

Die Menge der Ratgeber, die Vielzahl der Übungen und Gestaltungsanweisungen, die keinen Bereich des Lebens unthematisiert lassen, zeigen: Um glücklich zu werden, bedarf es mehr als bloßer Oberflächenbehandlung, Selbsttransformation bedarf einer durchorganisierten, detailversessenen und alles umgreifenden Arbeit. Konkret sähe für jedeN die Liste der ‚abzuarbeitenden‘ Angriffspunkte anders aus. Endlos wäre sie – will man die Selbstverwandlung effektiv durchführen – auf jeden Fall: Ziele formulieren, Pläne ausarbeiten und befolgen, ständig lächeln, interessanten Hobbys und einer erfüllenden Arbeit nachgehen, Freundschaften zu andern wie sich selbst pflegen und den eigenen Körper umsorgen. Und dabei jeden Augenblick – auch bei der Arbeit – genießen. Mit anderen Worten: Gefragt ist permanente Selbstkontrolle, permanentes Umgestalten seiner selbst und unablässiges Einschwören auf Glück. Doch Endlosigkeit ist nur eine Schwierigkeit der Arbeit am Selbst. Die Glückssuchenden befinden sich darüber hinaus eingespannt in vielfältige Paradoxien. Das erste Paradoxon betrifft die Anforderungen selbst: Ausdauernde Selbstdisziplin, permanente Selbstkontrolle und rationale Selbstorganisation, kurz: eine unablässige formalisierte Arbeit an sich selbst muss sich mit bedingungsloser Offenheit für das Unerwartete, Spontaneität und Flexibilität verbinden. Die Einzelnen müssen dabei diesen Spagat individuell bewerkstelligen und situativ je neu versuchen, eine ausgleichende Balance herzustellen.

Das zweite Paradoxon liegt in der Dialektik von Sicht- und Unsichtbarkeit der Arbeit an sich. Selbstbearbeitung bedarf eines eisernen Willens und einer guten Portion Selbstüberwindung – eine hohe Anforderung, oftmals sicher eine Überforderung. Aber die Härte der damit verbundenen Anstrengungen darf man der Unternehmerin ihrer Selbst nicht ansehen. Wie hart die Arbeit auch ist, sie sollte unsichtbar bleiben, Glücksfähigkeit, Selbstvertrauen, Optimismus sollen als originäre Momente der eigenen Subjektivität erscheinen. Doch erst wenn Erfolg und Glück nicht wie eine reine Glückssache aussehen, sind sie als Eigenleistung zurechenbar, erst dieser Erfolg führt zu der bewunderten Anerkennung. Auch dieses Schwanken zwischen Invisibilisierungsstrategie und dem Bemühen, Erfolg bei der Arbeit und in der Glücksherstellung als eigene Leistung auszuweisen, ist ein außerordentlich voraussetzungsvoller und komplizierter Balanceakt.

Besonders schwer wiegt das dritte Paradoxon – die Unwägbarkeit von Eigenverantwortung und Ohnmacht gegenüber dem Eintreten des Erfolgs. Denn ob durch Selbstorganisation und Kontextsteuerung Glück und Erfolg tatsächlich eintreten, wie lange sie verweilen und ob sie das erhoffte Glück sind, bleibt ungewiss – die Erfüllung liegt letztendlich nicht in der eigenen Hand. Es lassen sich lediglich Rahmenbedingungen schaffen, um Erfolg vorzubereiten oder das Glück einzuladen.

Das Bemühen, diese Paradoxa zu überwinden, muss scheitern, in jedem Versuch gerät man nur weiter in sie hinein. Aufzulösen sind diese Spannungen nicht, sie prozessieren in einer Steigerung dieser Arbeit, denn mangelnde Erfolgsgarantie, die Augenfälligkeit des Arbeitscharakters und widersprüchliche Anforderungen können nur durch Intensivierung der Arbeit an sich gemildert werden. Wie ein Perpetuum mobile geht die Arbeit unablässig weiter, angetrieben von den inhärenten Widersprüchen.

Die Arbeit an sich kennt kein Ende und der Diskurs der Glücksherstellung kein Außerhalb, alles lässt sich in seine totalisierende Rhetorik einfügen. Dabei impliziert dieser Diskurs zwei divergierende Perspektiven: Bleiben Erfolg und Glück aus, hat man sie entweder nicht wirklich gewollt, nicht an sich geglaubt oder sich nicht genug angestrengt. In die eigene Verantwortlichkeit gelegt, ist ausbleibender Erfolg Ausweis des eigenen Ungenügens. Der Diskurs um die Selbstoptimierung vermittelt jedoch noch eine andere Sichtweise: Jedes auch noch so tragische Schicksal ist letztlich eine Chance zum Lernen und zur Weiterentwicklung. Endgültiges Scheitern steht in dieser Logik der Selbstoptimierung allerdings nicht zu befürchten, sie lebt vom Appell an Fortschritt und Weiterentwicklung. Damit produziert der Glücksdiskurs auch in dieser Hinsicht Widersprüchliches: Demütigung *und* Trost, Drohung *und* Verheißung. Nicht voneinander zu trennen, können sie jederzeit ineinander umschlagen.

Diese Widersprüche und Paradoxien fokussieren die Beziehungen zwischen Glück und Arbeit noch auf einen anderen Punkt: Glück ist Resultante einer umfassenden, die rationalen und emotionalen, strategischen und spontanen Momente ausbalancierenden Arbeit an sich selbst.

Alle drei Perspektiven zusammengenommen, lassen die Weisen der neoliberalen Ordnung deutlich hervortreten: Ökonomischer und Glücksdiskurs schließen

einander nicht aus, sondern verschränken sich im Modell des unternehmerischen Handelns: permanente Steigerung, unendliche Akkumulation und kreative Abschöpfung jeder sich bietenden Gelegenheit – sei es für den Unternehmenserfolg oder das persönliche Glück.

Verfahrensanleitungen zur Herstellung dieser unternehmerischen Beziehung zu sich selbst bieten Lebenshilferatgeber. Die von ihnen vorgeschlagene Weise, auf die Selbstführung einzuwirken, ist weniger einschränkend, denn produktiv: Zur Glücks- und Sinnproduktion versetzen sie die Einzelnen in die Lage, aus eigener Kraft über sich nachzudenken, an sich zu arbeiten und die Verantwortung für sich zu übernehmen.[77] Selbstreflexion, Selbstgestaltung und Selbstbestimmung erweisen sich dabei als notwendige Momente einer autonomen, an der eigenen Subjektivität ausgerichteten Selbstführung. Doch die damit zu erzielenden Zustände des Glücks und des Arbeitserfolgs sind nicht nur subjektiv wünschenswert, sondern zugleich Ausweis einer als gelungen geltenden Lebensführung, mithin eines gesunden, autonomen, selbstverantwortlichen Subjekts, das die geforderten Basiskompetenzen für den flexiblen Kapitalismus mitbringt: Optimismus, Kreativität, Flexibilität, emotionale und körperliche Stabilität oder die Fähigkeit, jede Situation als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Die gewonnenen Gestaltungsfreiheiten und Glücksmöglichkeiten erweisen sich, wenn nicht als fatal, so zumindest als janusköpfig: Der innere Wunsch, der den Glücksdiskurs anregt, sich als einzigartig und autonom zu erfahren und die Sehnsucht, sein Glück zu finden, verbindet sich mit dem äußeren Druck neoliberaler Arbeitsorganisation, eine profilierte, von anderen zu unterscheidende Individualität auszubilden, sich als begeisterungsfähig und selbstverantwortlich darzustellen und mit diesen Kompetenzen auf den diversen (Arbeits-) Märkten feilzubieten. Im aktuellen Diskurs um eine gelungene Lebensführung verzahnen sich so selbstbestimmte Orientierung am Glück mit ökonomischen Interessen in nahezu ununterscheidbarer Weise. Im Modus einer unternehmerischen Selbstführung stehen Glück und Arbeit damit nicht mehr in Frontstellung, sie sind sich gegenseitig Voraussetzung, Produkt und Parallelfigur. Wo Arbeit zum Glück und Glück zur Arbeit wird, da verwischen die Grenzen zwischen Fluch und Segen. Sind wir, wie es Bruckner provozierend feststellt „Verdammt zum Glück?“[78]

Anmerkungen

1 Kim Barkmann: *Werde Glücksbringer! Sieben Schlüssel zu den Türen deiner Kraft*, Bochingen 1998, S. 43.
2 *Psychotherapie*, Bd. 1/2000, Report: 09. August 2000.
3 Vgl. Pascal Bruckner: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*, Berlin 2001, S. 57.
4 Vgl. beispielhaft zu den Glücksvorstellungen in der kritischen Theorie: Norbert Rath: „Die Kraft zur Angst und die zum Glück sind das gleiche. Das Konzept des Glücks in der kritischen Theorie Adornos", in: Alfred Bellebaum/Klaus Bartheimer (Hrsg.): *Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*, Opladen 1997.
5 Cornelia Klinger: „Über Freiheit und Glück", in: Emil Angehrn / Bernard Baertschi: *Die Philosophie und die Frage nach dem Glück*, *Studia philosophica*, Vol. 56, Bern/Stuttgart/Wien 1997, S. 94-111, hier S. 109.
6 Klappentexte zu Joseph Murphy: *Dein Recht auf Glück. Der Triumph des positiven Denkens*, München 2000.
7 Pascal Bruckner: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne*. *Ein Essay*, Berlin 2001, S. 60.
8 Zur Beschreibung der Gesellschaft als neoliberal vgl. die Beiträge des Sammelbandes Gouvernementalitäts-Studien, Ulrich Bröckling/Susanne Krasmann/Thomas Lemke (Hrsg.): *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*, Frankfurt/M. 2000.
9 Pascal Bruckner: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne*. *Ein Essay*, Berlin 2001, S. 61.
10 Stefan Klein: *Die Glücksformel. Oder Wie die guten Gefühle entstehen,* Hamburg 2002.
11 Anselm Grün: *Das kleine Buch vom wahren Glück*, Freiburg/Basel/Wien 2001.
12 Gesine Baur/Wilhelm Schmid-Bode: *Glück ist kein Zufall. Lassen Sie sich vom Glück berühren. Die besten Methoden für ein erfülltes Leben*, München 2000.
13 *Frauenpower für Powerfrauen. Der beste Weg zu mehr Glück, Erfolg und Selbstbewusstsein*, München 2000.
14 Kurt Tepperwein: *Der Schlüssel zum Glück. Ein Anti-Ärger-Programm*, Güllesheim 1997; Christa Kössner: *Schlüssel zum Glücklich-Sein. Das Spiegelgesetz*, Steyer 1997.
15 Zur Verbindung von Wissen und Ratgeberliteratur als Phänomen der Moderne vgl. Rudolf Helmstetter: „Guter Rat ist (un)modern. Die Ratlosigkeit der Moderne und ihre Ratgeber", in: Gerhart von Graevenitz (Hrsg.): *Konzepte der Moderne*, Germanistische-Symposien-Berichtsbände 20, Stuttgart/Weimar/Metzler 1999, S. 147-172.
16 Zu verschiedenen Spielarten der Rezeption allgemein vgl. Michel de Certeau: *Kunst des Handelns*, Berlin 1988; zur Funktion der *Success*-Literatur für die LeserInnen vgl. Birgitta Koch-Linde: *Amerikanische Tagträume. Success und Self-Help Literatur der USA*, Frankfurt/M./New York 1984.
17 Norman V. Peale/Smiley Blanton: *Aufforderung zum Glücklichsein. Wie sich alles zum Guten wendet*, München 1999, S. 99.
18 Anselm Grün: *Das kleine Buch vom wahren Glück*, Freiburg/Basel/Wien 2001, S. 72.
19 Renate Haen: *Das Zicken-Prinzip. Der weibliche Weg zu Ruhm und Glück*, München 2001, S. 63.

20 Pascal Bruckner: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*, Berlin 2001, S. 52.

21 Vgl. Barbara Cruikshank: "Revolution within: Self-government and self-esteem", in: Andrew Barry/Thomas Osborne/Nikolas Rose (Hrsg.): *Foucault and political reason. Liberalism, neo-liberalism and rationalities of government*, London 1996, S. 231-252.

22 Tove Soiland: „Das Spiel mit den Geschlechtern – eine Sackgasse?", in: *WOZ,* 22.5. 2003, S. 20-21, hier S. 20.

23 Dass damit auch wirklich der Nerv der LeserInnen getroffen wird, zeigen die vielen Buchbeurteilungen von LeserInnen, die man unter www.amazon.de abrufen kann. So schreibt exemplarisch eine Leserin: „Dieses Buch [von Seiwert] sollte zur PFLICHTLEKTÜRE für JEDEN, aber auch für wirklich JEDEN werden. ... Vom Vorstandsvorsitzenden, Abteilungsleiter, Angestellten in allen Berufen bis hin zum Nicht-Berufstätigen und Hausfrau und Mutter." www.amazon.de., 17.10.2002.

24 Vgl. Jacques Lagrange: „Lesarten der Psychoanalyse im Foucaultschen Text", in: Marcelo Marques (Hrsg.): *Foucault und die Psychoanalyse. Zur Geschichte einer Auseinandersetzung*, Tübingen 1990, S. 11-74, hier S. 53.

25 Nikolas Rose: *Inventing Ourselves. Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge 1998, S. 92.

26 Ebd., S. 151.

27 Dominique Glocheux: *512 Wege zum Glück*, Freiburg/Basel/Wien 2000, S. 258, 306, 126, 264, 104, 18.

28 Auffällig ist hier, dass diese Ratgeber sich in besonderem Maße an Frauen zu richten scheinen. Ihre Tipps sind stärker an die herkömmlich von Frauen verrichtete Hausarbeit angelehnt – sie speisen sich aus dieser Lebenswirklichkeit und wollen Gegengewichte zu deren Eintönigkeit anbieten. Dabei bedienen sie implizit gängige Weiblichkeitsstereotype: Frauen haben vermehrt depressive Verstimmungen, sie achten in stärkerem Maße auf ihre Gefühle und sind vermehrt bereit, in ihr Wohlbefinden und Glück zu investieren.

29 Felicitas Holdau: *Einfach gut drauf. Tolle Gute-Laune-Macher. Wellness-Tips und Psycho-Tricks*, München 1999, S. 30.

30 Irmtraud Tarr Krüger: *Vom leichten Glück der einfachen Dinge. Kleine Freuden – große Wirkung*, Freiburg/Basel/Wien 1998, S. 43.

31 Nikola Haaks: „Glück hängt nicht so sehr von äußeren Dingen ab. Interview mit Stephan Klein", in: *Brigitte* 15/2002, S. 104-105, hier S. 104.

32 Vgl. Stefan Klein: *Die Glücksformel. Oder Wie die guten Gefühle entstehen*. Hamburg 2002; Lothar Seiwert: *Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück*, München 2002.

33 Vgl. Thomas Müller-Schneider: „Die Erlebnisgesellschaft – der kollektive Weg ins Glück?", in: *Das Parlament*, Beilage zu *Aus Politik und Zeitgeschehen*, Nr. 12/17, März 2000.

34 Sylvia Zur Schmiede/Manfred Miethe: *Wer glücklich ist, kann glücklich machen. Von der Freude, die in unseren Herzen singt*, Freiburg 1999, S. 29.

35 John Selby: *Die Kunst zu leben. Glücklich im Hier und Jetzt,* München 2002.

36 Lothar Seiwert: *Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück*, München 2002, S. 127.

37 www.bumerang-prinzip.de.524.html., 15.12.2003

38 Werner Tiki Küstenmacher: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 12.

39 Mit diesem Ineinssetzen von Selbstbestimmung und Aktivität mit Glück orientiert sich die Glückskonzeption an dem traditionellen Bild von Männlichkeit. Um glücklich zu sein, muss man ein selbstbestimmtes Subjekt werden, doch die als ‚weiblich' konnotierte Passivität findet auch ihren Stellenwert in den Ratgebern: Genuss und Hingabe an den Augenblick lösen die starre Subjektposition. Doch nicht Selbstaufgabe, sondern kontrollierte Selbststeuerung, die auch einmal zur Hingabe ausschlagen kann, ist gefordert.

40 Vgl. Peter Miller; Nikolas Rose: „Das ökonomische Leben regieren", in: Richard Schwarz (Hrsg.): *Zur Genealogie der Regulation. Anschlüsse an Michel Foucault,* Mainz 1990, S. 54-108, hier S. 102.

41 Manfred Moldaschl: „Ökonomien des Selbst. Subjektivität in der Unternehmensgesellschaft", in: Johanna Klages/Siegfried Timpf (Hrsg.): *Facetten der Cyberwelt. Subjektivität, Eliten, Netzwerke, Arbeit, Ökonomie*, Hamburg 2002, S.41.

42 Vgl. Peter Miller/Nikolas Rose: „Das ökonomische Leben regieren", in: Richard Schwarz (Hrsg.): *Zur Genealogie der Regulation. Anschlüsse an Michel Foucault,* Mainz 1990, S. 54-108, hier S. 101.

43 www.cell-consulting.com/a/2/32/index.htm, 15.12.2003.

44 Vgl. Martin Baethge: „Arbeit, Vergesellschaftung, Identität. Zur zunehmenden normativen Subjektivierung von Arbeit", in: *Soziale Welt*, Jg. 42, Heft 1/1991, S. 6-19.

45 Vgl. Manfred Moldaschl: „Ökonomien des Selbst. Subjektivität in der Unternehmensgesellschaft", in: Johanna Klages/Siegfried Timpf (Hrsg.): *Facetten der Cyberwelt. Subjektivität, Eliten, Netzwerke, Arbeit, Ökonomie*, Hamburg 2002, S.42.

46 Lothar Seiwert: *Life- Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 46.

47 Ebd., S. 47f.

48 Dass der Begriff des ‚Unternehmer seiner Selbst' zunächst der Position der Kritik entwachsen ist, geht hier vollständig unter – aus der kritisch-soziologischen Begrifflichkeit zur Darstellung der aktuellen Verhältnisse wurde ein affirmatives Konzept.

49 Werner Tiki Küstenmacher: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 201.

50 Vgl. Lothar Seiwert: *Life- Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance*, Frankfurt/M./New York 2001.

51 Vgl. Angela Schmidt: „‚Mich regiert blanke Angst'. Die Realität extremer Gefühle in neuen Formen der Arbeitsorganisation", in: Klaus Pickshaus/Horst Schmitthenner/Hans-Jürgen Urban (Hrsg.): *Arbeiten ohne Ende. Neue Arbeitsverhältnisse und gewerkschaftliche Arbeitspolitik*, Hamburg 2001, S. 28-33, hier S. 33.

52 *Psychotherapie* 2000.

53 Christiane Reymann: „Superglückliche Malocher. Tischkicker und Ringe unter den Augen – arbeiten bei einer Internetfirma", in: Manfred Moldaschl/Günter G. Voß (Hrsg.): *Subjektivierung von Arbeit*, München/Mering 2002, S. 298-302, S. 301.

54 Lothar Seiwert: *Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück*, München 2002, S. 155.

55 Mihaly Czikszentmihalyi: *Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen*, Stuttgart 1999 1997, S. 46.

56 Werner Tiki Küstenmacher: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 199.

57 Kim Barkmann: *Werde Glücksbringer! Sieben Schlüssel zu den Türen deiner Kraft*, Bochingen 1998, S. 43.

58 Michael Flemming: *Man muss nicht schlecht sein, um besser werden zu wollen. Persönliche Höchstleistung macht Freude*, Regensburg 2001.

59 Annemarie Trixner: *Sei glücklich, Du schaffst es. Gib deinem Leben neuen Schwung*, Landsberg am Lech 1999.

60 Werner Tiki Küstenmacher: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 200f.

61 Christiane Reymann: „Superglückliche Malocher. Tischkicker und Ringe unter den Augen – arbeiten bei einer Internetfirma", in: Manfred Moldaschl/Günter G. Voß (Hrsg.): *Subjektivierung von Arbeit*, München/Mering 2002, S. 298-302, S. 301.

62 Felix von Cube: *Lust an der Leistung. Die Naturgesetze der Führung*, München/Zürich 2002, S. 157.

63 Vgl. Nikolas Rose: "Governing the enterprising self", in: Paul Heelas/Paul Morris (Hrsg.): *The Values of the Enterprise Culture. The Moral Debate*, London/New York 1992.

64 Vgl. Ulrich Bröckling: „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Genderkonstruktionen in Erfolgsratgebern", in: *Leviathan* 2/2002, S. 175-194.

65 Werner Tiki Küstenmacher: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 100.

66 *Frauenpower für Powerfrauen. Der beste Weg zu mehr Glück, Erfolg und Selbstbewusstsein*, München 2000, S. 83.

67 Nikolaus B. Enkelmann: *Mit Freude leben. Der Weg zu Glück und Erfolg*, Landsberg am Lech 2000, S. 9.

68 Richard Carlson: *Werde glücklich, werde reich! ... an Erfahrungen und Einsichten. Mit der positiven Umsetzung im Leben kommt der Erfolg von alleine. Das Buch für alle, die mehr Freude und Wohlstand in ihr Leben bringen wollen*, München 1999, S. 31.

69 Kurt Tepperwein: *Der Schlüssel zum Glück. Ein Anti-Ärger-Programm*, Güllesheim 1997, S. 119.

70 Lothar Seiwert: *Life- Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance,* Frankfurt/M./New York 2001, S. 199.

71 Richard Carlson: *Werde glücklich, werde reich! ... an Erfahrungen und Einsichten. Mit der positiven Umsetzung im Leben kommt der Erfolg von alleine. Das Buch für alle, die mehr Freude und Wohlstand in ihr Leben bringen wollen*, München 1999, S. 30f.

72 Gesine Baur/Wilhelm Schmid-Bode: *Glück ist kein Zufall. Lassen Sie sich vom Glück berühren. Die besten Methoden für ein erfülltes Leben*, München 2000.

73 David Niven: *Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen*, München 2000, S. 22.

74 *Frauenpower für Powerfrauen. Der beste Weg zu mehr Glück, Erfolg und Selbstbewusstsein*, München 2000, S. 54.

75 Renate Haen: *Das Zicken-Prinzip. Der weibliche Weg zu Ruhm und Glück*, München 2001, S. 136.

76 Vgl. insbesondere Lothar Seiwert: *Life-Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance*, Frankfurt/M./New York 2001.

77 Vgl. Nikolas Rose: *Inventing Ourselves. Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge 1998, S. 159.

78 Pascal Bruckner: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*, Berlin 2001, S. 57.

Literatur

Barkmann, Kim: *Werde Glücksbringer! Sieben Schlüssel zu den Türen deiner Kraft*, Bochingen 1998.

Baur, Gesine/Schmid-Bode, Wilhelm: *Glück ist kein Zufall. Lassen Sie sich vom Glück berühren. Die besten Methoden für ein erfülltes Leben*, München 2000.

Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hrsg.): *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*, Frankfurt/M. 2000.

Bröckling, Ulrich: „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Genderkonstruktionen in Erfolgsratgebern", in: *Leviathan* 2/2002, S. 175-194.

Bruckner, Pascal: *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne*. *Ein Essay*, Berlin 2001.

Carlson, Richard: *Werde glücklich, werde reich! ... an Erfahrungen und Einsichten. Mit der positiven Umsetzung im Leben kommt der Erfolg von alleine. Das Buch für alle, die mehr Freude und Wohlstand in ihr Leben bringen wollen*, München 1999.

Cruikshank, Barbara: "Revolution within: Self-government and self-esteem", in: Barry, Andrew/Osborne, Thomas/Rose, Nikolas (Hrsg.): *Foucault and political reason. Liberalism, neo-liberalism and rationalities of government*, London 1996, S. 231-252.

de Certeau, Michel: *Kunst des Handelns*, Berlin 1988.

Donzelot, Jaques: "The Pleasure in Work", in: Graham Burchell/Colin Gordon/Peter Miller (Hrsg.): *The Foucault Effect: Studies in Governmentality*, Chicago 1991, S. 251-280.

Flemming, Michael: *Man muss nicht schlecht sein, um besser werden zu wollen. Persönliche Höchstleistung macht Freude*, Regensburg 2001.

Glocheux, Dominique: *512 Wege zum Glück*, Freiburg/Basel/Wien 2000.

Grün, Anselm: *Das kleine Buch vom wahren Glück*, Freiburg/Basel/Wien 2001.

Haaks, Nikola: „Glück hängt nicht so sehr von äußeren Dingen ab." Interview mit Stephan Klein, in: *Brigitte* 15/2002, S. 104-105.

Haen, Renate: *Das Zicken-Prinzip. Der weibliche Weg zu Ruhm und Glück*, München 2001.

Helmstetter, Rudolf: „Guter Rat ist (un)modern. Die Ratlosigkeit der Moderne und ihre Ratgeber", in: Gerhart von Graevenitz (Hrsg.): *Konzepte der Moderne,* Germanistische-Symposien-Berichtsbände 20, Stuttgart/Weimar 1999, S. 147-172.

Holdau, Felicitas: *Einfach gut drauf. Tolle Gute-Laune-Macher. Wellness-Tips und Psycho-Tricks*, München 1999.

Klein, Stefan: *Die Glücksformel. Oder: Wie die guten Gefühle entstehen*. Hamburg 2002.

Klinger, Cornelia: „Über Freiheit und Glück", in: Emil Angehrn/Bernhard Baertschi (Hrsg.): *Die Philosophie und die Frage nach dem Glück*, *Studia philosophica*, Vol. 56, Bern/Stuttgart/Wien 1997, S. 94-111.

Koch-Linde, Birgitta: *Amerikanische Tagträume. Success und Self-Help Literatur der USA*, Frankfurt/M. New York 1984.

Kössner, Christa: *Schlüssel zum Glücklich-Sein. Das Spiegelgesetz*, Steyer 1997.

Küstenmacher, Werner Tiki: *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben,* Frankfurt/M./New York 2001.

Lagrange, Jacques: „Lesarten der Psychoanalyse im Foucaultschen Text", in: Marcelo Marques (Hrsg.): *Foucault und die Psychoanalyse. Zur Geschichte einer Auseinandersetzung*, Tübingen 1990, S. 11-74.

Miller, Peter/Rose, Nikolas: „Das ökonomische Leben regieren", in: Richard Schwarz (Hrsg.): *Zur Genealogie der Regulation. Anschlüsse an Michel Foucault,* Mainz 1990, S. 54-108.

Moldaschl, Manfred: „Ökonomien des Selbst. Subjektivität in der Unternehmensgesellschaft", in: Johanna Klages/Siegfried Timpf (Hrsg.): *Facetten der Cyberwelt. Subjektivität, Eliten, Netzwerke, Arbeit, Ökonomie*, Hamburg 2002.

Müller-Schneider, Thomas: „Die Erlebnisgesellschaft – der kollektive Weg ins Glück?", in: *Das Parlament*, Beilage zu *Aus Politik und Zeitgeschichte***,** Nr. 12/17. März 2000.

Murphy, Joseph: *Dein Recht auf Glück. Der Triumph des positiven Denkens*, München 2000.

Peale, Norman V. / Blanton, Smiley: *Aufforderung zum Glücklichsein. Wie sich alles zum Guten wendet*, München 1999.

Peters, Thomas J./Austin, Nancy: *Leistung aus Leidenschaft. Über Management und Führung*, Hamburg 1986.

Psychotherapie, Bd. 1/2000, Report: 09. August 2000.

Rath, Norbert: „Die Kraft zur Angst und die zum Glück sind das gleiche. Das Konzept des Glücks in der kritischen Theorie Adornos", in: Alfred Bellebaum/Klaus Bartheimer (Hrsg.): *Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*, Opladen 1997.

Reymann, Christiane: „Superglückliche Malocher. Tischkicker und Ringe unter den Augen – arbeiten bei einer Internetfirma", in: Manfred Moldaschl/Günter G. Voß (Hrsg.): *Subjektivierung von Arbeit,* München/Mering 2002, S. 298-302, S. 301.

Rose, Nikolas: *Inventing Ourselves. Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge 1998.

Schmidt, Angela: „‚Mich regiert blanke Angst'. Die Realität extremer Gefühle in neuen Formen der Arbeitsorganisation", in: Klaus Pickshaus/Horst Schmitthenner/Hans-Jürgen Urban (Hrsg.): *Arbeiten ohne Ende. Neue Arbeitsverhältnisse und gewerkschaftliche Arbeitspolitik*, Hamburg 2001, S. 28-33.

Seiwert, Lothar: *Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück*, München 2002.

Selby, John: *Die Kunst zu leben. Glücklich im Hier und Jetzt,* München 2002.

Soiland, Tove: „Das Spiel mit den Geschlechtern – eine Sackgasse?", in: *WOZ,* 22.5. 2003, S. 20-21.

Tarr Krüger, Irmtraud: *Vom leichten Glück der einfachen Dinge. Kleine Freuden – große Wirkung*, Freiburg/Basel/Wien 1998.

Tepperwein, Kurt: *Der Schlüssel zum Glück. Ein Anti-Ärger-Programm*, Güllesheim 1997.

Trixner, Annemarie: *Sei glücklich, Du schaffst es. Gib deinem Leben neuen Schwung*, Landsberg am Lech 1999.

Zur Schmiede, Sylvia/Miethe, Manfred: *Wer glücklich ist, kann glücklich machen.Von der Freude, die in unseren Herzen singt*, Freiburg/Basel/Wien 1999.

www.bumerang-prinzip.de.524.html. 15.12.2003.

www.cell-consulting.com/a/2/32/index.htm, 15.12.2003.