



ENTSCHULDIGUNG, wo bleibt der Sinn?!

Gesundheits-Entertainerin, Unternehmens-Philosoph, Leiterin einer Schule der „Ideen fürs Leben“ – es gibt Berufsbilder, die sind allein schon eine Story wert. Wir haben Lena Wittneben, Pia Schaf und Dominic Veken zum Gespräch gebeten – über ARBEIT, SELBSTVERWIRKLICHUNG und das GLÜCK in Work und Life.

TEXT MAREILE BRAUN FOTOS DENNIS WILLIAMSON

Mehr Zeit fürs Wesentliche – darum geht es in emotion SLOW. Dabei fragen wir uns immer wieder: Was macht Menschen glücklich? Und wie gelingt ein gutes Leben? Ist die Arbeit zunehmend Sinnstifter oder nur eine Seite der Worklife Balance?

Dominic Veken: Ich denke, der Irrtum liegt im Begriff. Es gibt keinen Unterschied zwischen work und life. Arbeitszeit ist Lebenszeit. Was Menschen begeistert und antreibt, gibt ihnen das Gefühl, ein erfülltes Leben zu führen. Egal, wo das passiert.

Pia Schaf: Genau, Worklife-Balance ist Bullshit! Wenn ich acht Stunden am Tag mit Arbeit verbringe, sollte die doch, bitteschön, Lebensqualität beinhalten. Was bleibt sonst noch übrig vom Leben? Selbst wenn meine Arbeit mir nicht zu jedem Zeitpunkt Spaß macht, meine Seele sollte sie schon füttern.

Viele berufliche Umsteiger, die sich mit kleinen Start-Ups selbstständig machen, eint das Gefühl, trotz hoher Risiken, mehr Freude und Sinn in ihren Arbeitsalltag gebracht zu haben. Ist berufliche Selbstverwirklichung der neue Lebens-Luxus?

DV: Wer eine Aufgabe nur aus Gründen der Selbstverwirklichung annimmt, scheitert über kurz oder lang. Wenn man sich die großen Vorbilder der Vergangenheit anguckt, sei es aus Kunst, Philosophie oder Wissenschaft, merkt man, dass es immer um ein höheres Gut ging: das Werk. Ihm haben sich Picasso und Einstein mit voller Hingabe gewidmet. Findet man diese eine Sache für sich, verwirklicht man sich automatisch selbst. Schon in der Antike wurde beschrieben, dass, wer auf das Glück zielt, nicht unbedingt glücklich wird. Glück ist immer nur ein Abfallprodukt von etwas, was einen begeistert und antreibt.

PS: Heute fühlt sich jeder aus Gründen der Selbstverwirklichung aufgerufen, etwas zu tun – und wenn es die Eröffnung des 100. Latte Macchiato-Cafés ist. Ich finde es genauso richtig zu sagen: Ich habe einen Brotjob und die Butter zu-



Ein Ort, an dem Philosophie lebendig wird: In der Modern Life School traf emotion SLOW-Redaktionsleiterin Mareile Braun (Mitte) auf drei Überzeugungstäter

hause. Weil ich erfüllt davon bin, Mutter zu sein. Oder meinen Garten zu pflegen. Und weil ich nicht ständig am Schreibtisch ackern möchte.

DV: Darf ich widersprechen? Mir kommt da wieder zu stark die Trennung zwischen Arbeit und Leben drin vor. Sinngemäß sagst Du ja: „Ich mache meinen Job und den mache ich gut. Gelebt wird in der Freizeit“. Das finde ich ein gefährliches Denken.

PS: Ich wollte auf eine ganz bestimmte

*„Es ist doch ok zu sagen:
Ich habe einen Brotjob
und die Butter zuhause“*

Gruppe von Menschen hinaus. Wir drei waren in der Werbe- und Medienwelt beschäftigt. Um uns herum sitzen Firmen wie Facebook und Google, die haben ein neues Arbeitsumfeld erschaffen. Da gibt es Feelgood-Manager und flexible Arbeitszeiten, alles schön und gut. Aber was erzählen wir der Krankenschwester, dem Taxifahrer, dem Bäcker? All den Menschen mit Berufen, in denen Home Office einfach nicht möglich ist?

Aber fliehen nicht gerade Ma-

nager und Medienmenschen vor ihren Schreibtisch-Jobs und versuchen sich als Manufaktur-Handwerker?

DV: Das eine ist ja nicht schlechter als das andere. Menschen sind begeistert, wenn sie eine Sache gefunden haben, der sie sich komplett verschreiben können. Etwas, mit dem sie sich so stark identifizieren, dass sie selbst keine große Rolle mehr spielen. Dabei ist es das Leben, das einem die Themen vor die Füße wirft. Meine Definition von Begeisterung ist: Teil von etwas Großem zu sein. Das kann in einer Firma sein wie Tesla, aber auch die kleine Bier-Brauerei.

Lena Wittneben: Mittlerweile haben die Menschen mehr Mut und Möglichkeiten, etwas Neues auszuprobieren, auch wenn sie ahnen, dass es vielleicht nicht für die Ewigkeit ist. Die Berichterstattung über Gründer/Innen und zahlreiche Portale stützt diesen Trend.

Was ist, wenn man die eine große Sache für sich nicht findet?

DV: Wir leben in einer Zeit, in der wir uns möglichst alle Optionen offen halten wollen. Viele Möglichkeiten zu haben, das halten wir für Freiheit. In Wahrheit geht uns dabei die Orientierung flöten. Es kann anstrengend sein, einen Weg konsequent zu verfolgen, aber →



Zwischen Selbstverwirklichung, Sinnsuche und Selbstkompetenz: Pia Schaf, Dominic Veken und Lena Wittneben (v.l.)

Hegel hatte Recht, als er sagte: „Das, was uns bestimmt, ist das, was uns frei macht.“ Begeisterung ist ein guter Gradmesser für das, was mich leiten sollte.

PS: Begeisterung ja, aber Selbstkompetenz ist ebenso wichtig. Die zu entwickeln, dabei hilft die Philosophie. Denn Philosophie ist nicht nur eine Kunst und Wissenschaft, sondern auch ein Handwerk, das das selbstständige Denken fördert. In unseren Classes laden wir zum Reflektieren ein. Wenn ich weiß, was für mich zentral ist, muss ich mich nicht ständig nach außen orientieren. Nicht in falschen Konsum, Titel- oder Machtgelüste flüchten. Und ich verirre mich nicht in immer neuen Optionen.

Wird „Frei-Zeit“ weniger wichtig, wenn man in seiner Arbeit Sinn und Erfüllung findet?

LW: Ja, das denke ich schon! Als ich mich vor sechs Jahren selbstständig gemacht habe, habe ich bewusst ein neues Lebenszeit-Modell gewählt. Ich sitze jetzt zwar auch samstagsabends mal am Rechner und arbeite, dafür weite ich aber meine Mittagspausen unter der Woche auch mal auf drei Stunden aus. Selbstbestimmung ist mein persönlicher Luxus. DV: Ich will das gar nicht haben, explizite „Frei-Zeit“! Das würde ja bedeuten, dass der Rest gefangene Zeit ist. Ich lese liebend gern philosophische Bücher,

auch abends und im Urlaub.

PS: Das klingt mir alles zu schön, sorry! Das funktioniert einfach nicht bei jedem. Ich bin seit 30 Jahren selbständig und kenne keine Freizeit im herkömmlichen Sinne. Weil ich gelernt habe, mich selbst zu organisieren. Aber mein Bruder ist Filialleiter bei einer Lebensmittelkette. Erzähl' dem mal was von „Ar-

„Begeisterung ist ein guter Gradmesser für das, was mich leiten sollte.“

beitszeit ist Lebenszeit“, wenn du da um 22 Uhr noch schnell in den Laden reinmarschierst.

DV: Dass der Mensch Erholungspausen braucht, bestreite ich nicht. Mir geht es um etwas anderes: Wenn man ein paar Jahrhunderte zurückblickt und sich vorstellt, man hätte einen Ritter gefragt: Haben Sie genug Freizeit? Der hätte die Frage gar nicht verstanden. Warum? Weil er ein organisches Leben geführt hat. Diese künstliche Trennung gibt es erst seit der industriellen Revolution. Wir haben unsere Arbeitsweise den Maschinen angepasst und seitdem stellt sich, wenn man der Logik von Foucault folgen mag, die Arbeit als Gefängnis dar-

Entkommen wir ihr, lockt die Freiheit, das eigentliche Leben. Inzwischen haben wir aber das Problem, dass es keinen klaren Zeitrahmen und Grenzen mehr gibt. Deshalb verfolgt uns das Gefängnis auf Schritt und Tritt.

Was ist denn mit dem guten alten Feierabend? Brauchen wir den überhaupt noch?

PS: Unbedingt! Ich komme nochmal zurück auf die Berufsbilder der alten Arbeitswelt. Meine Mutter ist gelernte Krankenschwester. Ich habe von klein auf miterlebt, wie stressig dieser Job ist. Den kann man nicht mit ein paar Work-Life-Balance-Maßnahmen ausgleichen. **Frau Wittneben, Ihr „Pausenkicker“-Konzept bietet Office Yoga und gemeinsames Singen in der Mittagspause. Fühlt sich da nicht manch' einer überfordert?**

LW: Was wir in die Unternehmen bringen, ist ein Kontrastprogramm. Man erlebt gemeinsam etwas, und zwar in einer Qualität, die mir weder mein Handy, noch der Kantinen-Klatsch bieten kann. Dabei muss man die eigene Komfortzone gelegentlich verlassen, das stimmt, aber ein Leistungsgedanke steckt nicht dahinter. Vielmehr geht es uns ums Loslassen und um eine Neu-Justierung.

PS: Ich finde das einen sehr guten Ansatz. Es gibt so viele Menschen, die sich

getrieben fühlen. Sie haben Angst vor dem wachsenden Druck in den Unternehmen. Um mithalten zu können, tun sie eine Menge für die Selbstoptimierung: ändern ihr Outfit, trainieren ihren Körper, feilen an ihrer Rhetorik. Dabei ist es meist nicht das Äußere, an dem es mangelt. Sich seines Inneren bewusst zu sein und sein Leben danach auszurichten, darauf kommt es an. Ich zitiere Peter Bieri: „Ausbilden können uns andere, bilden können wir uns nur selbst.“

DV: Kompliziert wird es, wenn Arbeit nur Mittel zum Zweck ist, um das zu ermöglichen, was jenseits des Gefängnisses passiert: das Leben nämlich. Wenn wir etwas im Blick haben, das beide Ebenen klammert, gibt es eine neue Dimension: den Endzweck. Einen Sinn in unserem Tun zu empfinden, und zwar bezogen auf unser ganzes Leben, das macht sie aus, die sogenannte Worklife-Balance.

PS: Können wir uns mal bitte von diesem Begriff verabschieden?! Wir wissen doch, wie solche Vokabeln entstehen: Worklife-Balance hat die Marketingindustrie erfunden, um noch mehr Entspannungs-Tees zu verkaufen!

Zwei Drittel aller Arbeitnehmer machen nur Dienst nach Vorschrift, jeder fünfte hat innerlich bereits gekündigt, besagen aktuelle Studien. Wie kann ein Unternehmen die De-



Schöne Dinge, schöne Gedanken – diese Schule beweist Geschmack

motivierten für sich gewinnen?

LW: Durch Transparenz, Mitbestimmung und Wertschätzung. Hört sich banal an, aber gute Kommunikation fängt beim Loben an. Leider gibt es noch immer Menschen, denen „bitte“ und „danke“ schwer über die Lippen kommen.

PS.: Nur wenn die Führungsspitze ihr Handeln hinterfragt, wird es im Unternehmen eine Veränderung geben.

DV: Meine Erfahrung ist, dass viele Führungskräfte sich wie in einem Tunnel bewegen. Doch wenn ihr Unternehmenszweck-Denken aufgebrochen wird und sie für sich eine Sinn-Dimension entdecken, geschieht oft Überraschendes. Weil ihnen klar wird, dass sie gleichzeitig ihr Wohlbefinden und den Umsatz steigern können.

Glück schlägt Geld, so die Generation Y, die Unternehmer von morgen.

„Die Worklife-Balance ist eine Erfindung der Marketing- Industrie!“

Sind Sinnerfüllte sich selbst genug?

PS: Früher habe ich mich mit Designer-Handtaschen oder Schuhen belohnt. Das triggert mich heute nicht mehr. Und Geld ist mir auch nicht mehr so wichtig. DV: Mir geht es komplett anders. Es ist mir total wichtig, dass ich sehr viel Geld verdiene, mit dem was ich tue. Weil es anzeigt, dass mein Produkt funktioniert: Unternehmensphilosophie! Dass ich heute damit mehr verdiene als damals in der Werbung, ist mein persönlicher Triumph über alle Skeptiker und Nörgler. PS: Klar, Geld ist ein Maßstab für Leistung. Auch ich möchte, dass gute Arbeit gut bezahlt wird. Aber Geld an sich stellt für mich keinen Wert dar.

LW: Soziales Prestige und fette Gehälter können doch nicht berufliche Lustlosigkeit und Sinnlosigkeit abfedern!

Also ist es richtig, das Thema Geld hinten an zu stellen, wenn man seine Vision verfolgt?

PS. Wenn ich das nicht getan hätte, gäbe es die Modern Life School jetzt



Läuft bei ihr: Mareile Braun freute sich über die muntere Diskussionsrunde

nicht schon im fünften Jahr. Trotzdem muss ich sagen, dass es frustrierende Momente gibt, wenn ich sehe, dass die Leute zwar bereitwillig 70 Euro für eine HSV-Karte ausgeben aber bei einer Lesung für 15 Euro entgeistert fragen: Wieso kostet das Geld?! Da fehlt einfach was im Denken. Geiz ist nicht geil! Geiz macht die Gesellschaft kaputt.

DV: Aber Jammern nützt nix. Immer hieß es, „solche Serien wie in Amerika kann es bei uns nicht geben“. Und dann kam Netflix. Und auf Anhieb erklärten sich genug Menschen bereit, für ein Abo zu zahlen. Es ist einfach ein Geschäftsmodell entstanden, das die Sparrer-Mentalität der Menschen nutzt und trotzdem innovativ ist. Das ist eine Frage von Algorithmen, nicht von Idealismus. Wir sind nun mal im System Wirtschaft und wir können nicht darauf hoffen, dass Menschen für Produkte mehr Geld bezahlen, ohne dass sie dafür einen erkennbaren Mehrwert bekommen.

Das heißt, wer wenig verdient, hat noch nicht das richtige Geschäftsmodell entwickelt?

DV: Vereinfacht ausgedrückt, ja. Es müssen Geschäftsmodelle her, die die Leute zu einem anderen Verhalten erziehen. Die Firma Apple zum Beispiel hat es geschafft, dass die Leute über Jahre nur noch Apple kaufen, weil das ein ge- ➔

schlossenes Warensystem ist.

LW: Das halte ich für zu stark vereinfacht. Mitunter ist doch oft einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt für eine neue Idee oder ein neues Produkt gekommen. Trotzdem lohnt es sich, der eigenen Leidenschaft treu zu bleiben und durchzuhalten!

PS: Bei ideellen „Produkten“ ist das Ganze ohnehin schwierig. Zu uns kommen viele, die Patentrezepte für ihr Leben wollen. Die fordern: „Sag mir, wie’s geht“ und würden am liebsten etwas leicht Bekömmliches mit nach Hause nehmen. Der geringste Teil ist wirklich bereit, etwas zu verändern.

Wenn Sie über diese Themen sprechen, sehe ich es permanent in Ihren Augen: dieses leidenschaftliche Leuchten, den „Glow“, wie Dominic Veken es in seinem Buch nennt. Was sind Ihre persönlichen, größten Glow-Faktoren?

P.S.: Begeisterung. Vor allem Begeisterung für Menschen.

LW: Neugierde



Ich denke, also bin ich. Große Vorbilder im Miniatur-Format. Die Liebe zur Philosophie steckt in der Modern Life School auch in sorgsam gewählten Deko-Details

→ **SLOW TALK IN DER MODERN LIFE SCHOOL**

Erleben Sie SLOW live und diskutieren Sie mit uns die Themen, die Ihnen und uns am Herzen liegen. Zum Erscheinen jeder Ausgabe veranstalten wir ein Meet & Talk in der Modern Life School in Hamburg. Die Termine gibt's hier: www.emotion.de



Platzhalter

MODERN LIFE SCHOOL

**Pia Schaf und Gaby Bohle,
Gründerinnen**

Seit fünf Jahren ist die „Moderne Schule für ein besseres Leben“ in Hamburg ein Ort für Sinn- und Eigensinnsucher. In Readings, Talks und Weekend-Workshops wird über alles diskutiert, was bewegt. Es gibt Denkanstöße, Anregungen und Inspirationen fürs Leben, immer mit dem Blick auf Philosophie, Wissenschaft, Literatur und Kunst.
www.modernlifeschool.de



DOMINIC VEKEN

**Unternehmensphilosoph
und Buch-Autor**

Er berät zahlreiche nationale und internationale Firmen, lehrt Unternehmensphilosophie an der Universität der Künste in Berlin und hält Vorträge über Sinn und Begeisterung für Führungskräfte. 2009 veröffentlichte der Ex-Werber „Ab jetzt Begeisterung – Die Zukunft gehört den Idealisten“. Vekens neues Buch „Der Sinn des Unternehmens – Wofür arbeiten wir eigentlich?“ ist gerade erschienen.



PAUSENKICKER

**Lena Wittneben, Sina Morcinek
und Katrin Wulff**

Das Hamburger Start-Up bietet seit 2014 ganzheitliches „Gesundheits-Entertainment“ für Körper, Kopf und Stimme. Mit der Kombination aus Office Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining bieten die drei Gründerinnen unterhaltsame Trainings und Eventprogramme für Unternehmen. Im September findet zum zweiten Mal ihre Konferenz „Arbeitszeit ist Lebenszeit“ statt. www.pausenkicker.de

FOTOS LILLI LAFELD (1), PRIVAT, PR