

## Exposé

**Titel:** Die Individualismus-Falle

**Untertitel:** Warum die Lebensfreude schwindet,  
und wie wir das ändern können

**Vorwort:** Anselm Bilgri

### Inhalt und Autoren in Kurzfassung

„Man müßte die Frage untersuchen, weshalb unsere Lebensweise uns in eine Lage versetzt, die das Alte Testament als die schlimmste Sünde der Hebräer bezeichnet: nämlich mitten im Überfluß ohne Freude zu leben.“

*Erich Fromm*

Genau dieser Frage geht das Buch nach. Dabei stellt sich heraus, dass der Mangel an Lebensfreude letztlich mit einem anderen Phänomen in unserer Gesellschaft zusammenhängt: Wir sind übermäßig individualistisch geworden in dem Sinne, dass wir nötige Fähigkeiten für ein gutes Auskommen mit den Mitmenschen verlernt oder nie erworben haben. Hierunter leidet unser Sozialleben, welches außerhalb der Zeiten der Fußball-Weltmeisterschaft auf niedrigem Niveau dahinvegetiert und sich in vielen Fällen auf das gelegentliche Treffen einiger „alter“ Freunde beschränkt. Zudem fehlt es uns oft schlichtweg an der erforderlichen Lebenskultur, um Zeit gemeinsam mit anderen zu gestalten und überhaupt unsere Freizeit auf bereichernde Weise zu leben – stattdessen verbringen wir die Freizeit großteils vor dem Fernseher. Unter diesen Umständen tendieren wir häufig zu einer „einseitigen Arbeitsorientierung“, für die nicht so sehr beruflicher Fleiß charakteristisch ist, sondern vielmehr die Tatsache, dass auch in der Freizeit die Dinge „erledigt“ werden und dass etliche heutige Freizeitaktivitäten im Grunde Beschäftigungstherapien ähneln. Insgesamt führen wir unser Leben damit tatsächlich auf eine Weise, bei der eine latente Unzufriedenheit vorprogrammiert ist und unsere Freude am Leben wenig Gelegenheit besitzt, sich zu entwickeln.

Das Buch legt jedoch nicht nur Ursachen und bisher kaum erkannte Zusammenhänge offen, sondern es zeigt zugleich Alternativen auf. So wird beschrieben, wie wir wieder zu bereichernden Formen sozialen Lebens finden, was Lebenskultur ausmacht und wo sich bei uns Ansätze davon erhalten haben. Auch aus anderen Kulturkreisen sowie frü-

heren Zeiten werden Beispiele von Lebenskultur dargestellt, ergänzt um aktuelle Anregungen. Hieraus ergeben sich konkrete Möglichkeiten, die von jedem Einzelnen umgesetzt werden können – und von einer Entfaltung der Lebensfreude begleitet sein werden.

In Anbetracht dessen, dass das Exposé auf die Vorzüge des Buches hinweisen soll – wir denken, dass wir nicht nur aus einer neuen Perspektive heraus, sondern auch zu einem Thema von allgemeinem Interesse geschrieben haben, mit dem Anspruch, „Wissen zu schaffen“ und zugleich unterhaltsam zu sein, mit anschaulichen Beispielen, ansprechenden Zitaten, klaren statistischen Ergebnissen und gut recherchierten empirischen Fakten. *Wolfgang Kiener* studierte an den Universitäten München, Birmingham und Toulouse und erlangte das Diplom der Betriebswirtschaft als bester Absolvent des Jahres 2001 an der LMU in München. Seit 2002 arbeitet er als Investment-Analyst bei der Bayerischen Landesbank. *Johannes Weise* wollte ursprünglich evangelischer Pfarrer werden und ist nun katholischer Mönch. Er war in Europa und Südamerika kirchlich tätig und arbeitet derzeit mit Menschen verschiedenster sozialer Schichten in der Seelsorge.

## **Inhalt**

### *„Mangelndes Sozialverhalten“ – exzessiver Individualismus*

Die westlichen Industrieländer und besonders auch Deutschland sind heute durch zwei eng miteinander verbundene Phänomene gekennzeichnet: Ein weit verbreiteter, *bis ins Übermaß ausgeprägter Individualismus* führt dazu, dass der Sozialkontakt vieler Menschen schwach ausfällt. *Die Schwäche von sozialem Kontakt und Leben* in der Gesellschaft wiederum hat erheblichen Anteil daran, dass sich eine exzessiv individualistische Charakterprägung beim Einzelnen ausbildet (im Sinne eines Mangels an zwischenmenschlich-sozialen Fähigkeiten, nicht im Sinne von Selbständigkeit oder Originalität).

Eine individualistische Prägung kann sich z.B. schon darin zeigen, dass Menschen nur ja nicht irgendwem zu nahe kommen wollen, und sei es auch bloß durch einen Blick: „im Bus sieht niemand den anderen an, man kommt sich wie unsichtbar vor. Die Blicke, die sich zufällig kreuzen, wenden sich sofort ab, jeder zieht sich in sein Schweigen zurück“ (Joao U. Ribeiro). Individualisten brauchen einen Vorwand, um zu jemandem in Kontakt zu treten. Dies gilt selbst am Telefon: Sie geben meist zu Anfang eines Gesprächs einen „legitimierenden“ Grund an, wieso sie anrufen, und erwarten von anderen ebenfalls ein derartiges Vorgehen. Der Individualismus und die mit ihm einhergehenden

Defizite äußern sich jedoch nicht nur in solch harmlosen Verhaltensweisen, sondern sie verursachen inzwischen erhebliche Schwierigkeiten bei zwischenmenschlichen Kontakten, in Nachbarschaft, Freizeit und auch am Arbeitsplatz. Laut DIHK musste sich jedes zweite deutsche Unternehmen bereits von neu eingestellten Mitarbeitern wieder trennen, und einige der Hauptgründe dafür lagen in „Selbstüberschätzung des Mitarbeiters, in mangelndem Sozialverhalten und in mangelnder Integrationsfähigkeit“.

Der exzessive Individualismus in den westlichen Industrienationen ist sogar in statistischen Erhebungen erfasst. Besonders hohe Individualismus-Werte ergeben sich dabei erwartungsgemäß in den USA, aber auch in anderen Ländern wie z.B. Schweden und Frankreich. Letzteres überrascht vielleicht – obwohl der große französische Soziologe Emile Durkheim schon vor über 100 Jahren den Niedergang des Sozialkontakts unter seinen Landsleuten festgestellt hat – und deutet bereits darauf hin, dass oberflächliche wirtschaftlich-politische Erklärungen für den Individualismus, wie sie oft in Bezug auf die USA vorgebracht werden, an seinen tatsächlichen Ursachen vorbeigehen.

#### *Anonymität und Rekord-Single-Quoten: Sozialleben und Partnerschaft*

Die Schwäche des Soziallebens in unserer Gesellschaft nimmt viele Formen an: von der „Isolation der modernen Kleinfamilie“ über die Beschränkung menschlicher Geselligkeit auf das gelegentliche Treffen einiger „alter“ Freunde bis hin zur Anonymität an Orten, die eigentlich der Begegnung dienen sollten. Sie geht mit einer weiten Verbreitung von Einsamkeit in allen Bevölkerungsschichten einher und zieht gravierende Konsequenzen nach sich: Probleme wie eine Scheidung oder Arbeitslosigkeit können bei einsamen Menschen richtiggehende Abwärtsspiralen auslösen, und laut Bundesgesundheitsministerium gehören soziale Isolierung und Kontaktschwierigkeiten zu den Haupteinflussfaktoren von Gesundheitsproblemen. Schon Abraham Maslow hat darauf hingewiesen, dass in der westlichen Gesellschaft die fehlende Befriedigung von Bedürfnissen wie „Kontakt, Intimität, Zugehörigkeit“ der „häufigste Kern der Fälle schlechter Anpassung und auch schwerer Pathologie“ ist. (In der EU sind laut EU-Kommission sage und schreibe 27% der Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen.)

Des Weiteren haben der exzessive Individualismus und seine Folgen beträchtliche Auswirkungen auf das Gebiet der Partnerschaft. Einerseits kommt es zu Rekord-Single-Quoten, u.a. bedingt durch das Fehlen eines Soziallebens, in dem man auf natürliche Weise Partner kennen lernen könnte, sowie durch mangelnde Fähigkeiten, eine Bezie-

hung auf bereichernde Art zu leben. Andererseits wird an ungeeigneten Beziehungen aus Angst vor Einsamkeit festgehalten; so stellte sich bei nichtehelichen Lebensgemeinschaften heraus, dass nur in *jedem dritten* Paar beide Partner übereinstimmend die Beziehung als gut empfinden. Untersuchungen zeigen zudem, dass hierunter auch das Ausmaß leidet, in dem Sexualität wirklich gelebt wird – und der Kult, der mit der Sexualität getrieben wird, „verschleiert nur die wachsende Verzweiflung darüber, wie man ihrer überhaupt noch habhaft werden kann“ (Christopher Lasch).

Viele Menschen haben auch bei uns unter irgendwelchen besonderen Umständen einen lebendigeren Sozialkontakt erfahren: in einer jugendlichen Freundesgruppe, in studentischer Geselligkeit, an einem Arbeitsplatz mit starker Kollegialität, usw. In Deutschland gilt dies insbesondere für zahlreiche Ostdeutsche, denn in der DDR herrschte ebenfalls ein ausgeprägter Sozialkontakt, wenngleich aus ganz anderen Gründen als den vom damaligen Regime propagierten. Außerdem weisen die Menschen nach wie vor ein soziales Bedürfnis auf, ein Bedürfnis nach menschlicher Wärme, nach einem Gemeinschaftsleben, in dem sich auch nicht-berufliche Seiten der Persönlichkeit entfalten können, nach hin und wieder einer guten Feier, bei der man sich mit anderen am Leben erfreuen kann. Selbst die US-Amerikaner geben in Umfragen an, diejenige Freizeitaktivität, welche sie am meisten genießen, sei „socializing“ – so dass sich die Frage stellt, wieso sie dennoch kaum Zeit mit Aktivitäten der Geselligkeit („socializing“) verbringen.

#### *Das „Salz in der Suppe“: Lebenskultur*

Ein Element, das eine entscheidende Rolle dabei spielt, ob sich soziales Leben entfaltet oder nicht, ist das Vorhandensein von Lebenskultur. Im Hinblick darauf stellt man fest, dass menschliche Bedürfnisse gerade durch einfache Dinge umfassend und intensiv angesprochen werden – Dinge, die allerdings doch einige Kultur erfordern, ähnlich wie aus dem Essen erst durch die Kochkunst ein Genuss wird. Diese einfachen Dinge sind auch das „Salz in der Suppe“ im Sozialleben, welches ohne sie schnell zu langweiligen, immer seltener wiederholten „sozialen Verpflichtungen“ verkommt (im auffälligen Gegensatz zu den Verhältnissen in etlichen Gesellschaften in Lateinamerika z.B., wo in dieser Hinsicht mehr Lebenskultur existiert). So wie in früheren Dörfern die Volkstänze und anderen Feste an Sonn- und Feiertagen, das gemeinsame Liedgut und das Bauerntheater oft echte Lebenskultur dargestellt haben – „das belächeln wir, dabei sind wir der Anforderung, gemeinsam mit anderen Zeit zu gestalten, kaum noch gewachsen“ (Ger-

hard Schulze) –, so brauchen wir auch heute eine Lebenskultur, die unseren Bedürfnissen entspricht, für das Sozialleben wie für die Partnerschaft. Lebenskultur kann man in Bezug auf den einzelnen Menschen definieren als die Gesamtheit von Fähigkeiten, die er für ein bereicherndes Erleben von Freizeit benötigt. Sie wird in der zweiten Hälfte dieses Buches an verschiedenen zeitgemäßen Beispielen beschrieben und dem Leser zur Anregung geboten. Denn auch Wissenschaftler haben bereits festgestellt, dass viele Menschen die entsprechenden Fähigkeiten in der exzessiv individualistischen Gesellschaft nicht kultiviert oder nie erlernt haben, und sie daher nicht (mehr) besitzen.

### *Verarmung des Lebens – Einseitigkeit und die fehlende Freude*

Der herrschende Mangel an Lebenskultur trägt maßgeblich zu zwei weiteren Phänomenen bei. Das erste besteht in der Tatsache, dass in allen Altersklassen inzwischen enorme Teile der Freizeit mit Fernsehen verbracht werden, obwohl die Menschen selbst in Umfragen aussagen, dass sie das Fernsehen relativ wenig schätzen und es *als Erstes* aufgeben würden, wenn sie mehr Zeit bräuchten. Das zweite stellt die weite Verbreitung einer einseitigen Konzentration des Lebens auf Arbeit und ähnliche Tätigkeiten dar, von der bereits die Tatsache zeugt, dass heute mit dem Wunsch „sich zu verändern“ häufig nicht eine Veränderung von Charakter, Verhalten oder Lebensstil gemeint wird, sondern ein Wechsel des Jobs. Für diese Einseitigkeit, die keinesfalls automatisch mit langen Arbeitszeiten zusammenfällt, ist es charakteristisch, wenn auch im Privatleben „etwas vorwärts gehen muss“, wenn in der Freizeit die Dinge „erledigt“ werden, wenn Menschen Gespräche fast nur noch über Berufe, Steuern, Preise und eventuell ein skurriles Hobby führen können – was allein schon Anzeichen einer Verarmung des Lebens ist.

Die Kombination aus dem Mangel an Sozialkontakt und Lebenskultur, der Reduzierung des Lebensinhalts auf Arbeit und die isolierte Kleinfamilie sowie dem Überhandnehmen des Fernsehens hat zur Folge, dass essentielle menschliche Bedürfnisse unbefriedigt bleiben und dass es zu einer latenten Unzufriedenheit kommt, zu Rastlosigkeit oder zu einem materiellen Streben, das an unseren wirklichen Bedürfnissen vorbeigeht. Insgesamt führt dies zu einem ausgeprägten *Mangel an Lebensfreude* in unserer Gesellschaft, der vielen Menschen schon ins Gesicht geschrieben steht – und paradox anmutet, denn wenn er uns überhaupt noch auffällt, dann oft im Unterschied zu Menschen aus wirtschaftlich ärmeren Ländern. (So herrscht in Teilen Lateinamerikas laut Forschern der Universität Michigan trotz enormer wirtschaftlicher Probleme im Durchschnitt ein ho-

hes Niveau an Lebensfreude.) Mit der Lebensfreude scheint zudem eine ihrer authentischsten Ausdrucksformen verloren zu gehen: Zahlreiche Menschen bei uns haben es verlernt, zu feiern. Dies zeigt sich von faden, mit irgendwelchen Diskussionen „herumgebrachten“ Feiern im privaten Kreis bis zum kontaktlosen „Nebeneinander-Herfeiern“ bei anonymen Großveranstaltungen und wird wiederum am deutlichsten bei einem Vergleich mit Zuständen in anderen Kulturkreisen.

### *Der exzessive Individualismus als Sackgasse – Ursachen und Herausforderungen*

Wenn man den Verfall von Sozialleben und früherer Lebenskultur rückblickend untersucht, stellt man fest, dass seine Ursprünge weit in der Vergangenheit liegen, und dass besonders zwei Phänomene hierbei eine Rolle gespielt haben dürften: erstens fanatische Protestanten wie z.B. die Puritaner, welche de facto die Arbeit zum einzigen Lebenssinn erklärten und regelrechte Ausrottungskampagnen gegen die Lebenskultur der breiten Bevölkerung führten (mit „Ordnungsgesetzen“ wie demjenigen des Jahres 1648 in Massachusetts, in dem bloßer „Müßiggang“ unter Strafe gestellt wurde); zweitens die horrenden Arbeitszeiten von ca. 70 Stunden pro Woche im „Hochkapitalismus“ des 18. und 19. Jahrhunderts, die keine Lebensentfaltung neben der Arbeit mehr zuließen.

Heute ist es zwar einerseits so, dass einige Faktoren, denen gerne eine zwangsläufig verhängnisvolle Wirkung auf unser Sozialleben zugeschrieben wird (wie u.a. das Wirtschaftssystem an sich oder die Verstädterung), sich bei genauerer Untersuchung als nicht maßgeblich erweisen. Andererseits hat jedoch der Wohlstand unsere Freiheit und Unabhängigkeit erhöht und den Einfluss von Faktoren reduziert, die uns früher quasi zwangsweise in Kontakt zu den Mitmenschen getrieben haben. Damit stehen wir nun stärker als je zuvor einer Herausforderung gegenüber: der Tatsache nämlich, dass *Freiheit Lebenskultur erfordert*. So wie wir im Beruf nicht nur einen freien Arbeitsmarkt, sondern auch Bildung und Disziplin benötigen, so brauchen wir in anderen Lebensbereichen nicht nur die Freiheit der persönlichen Wahl, sondern vor allem auch Lebenskultur, Fähigkeiten für ein bereicherndes Verhältnis zu den Mitmenschen und zwischen Frau und Mann, anregende Aktivitäten in der Freizeit, etc. Wir brauchen sie, damit die Freiheit nicht bloß *darin* besteht, heute wieder den Fernseher einzuschalten und von einem Kanal zum anderen zu wechseln.

Im Hinblick auf diese Herausforderung stellt der exzessive Individualismus eine Sackgasse dar. Denn das Erlernen bestehender bzw. das Schaffen neuer Lebenskultur gelingt

nur selten dem vereinzelt Individuum, sondern es erfordert einen intensiven, anregenden Kontakt zu anderen Menschen sowie zu den kulturellen Gebräuchen und Einrichtungen einer Gesellschaft. Letztlich erfolgt es in einem Prozess, bei dem das Beste an gewonnener Lebenskultur von Mensch zu Mensch weitergegeben und immer mehr fortentwickelt wird. Obwohl menschliches Glück meist das erklärte Ziel des Individualismus ist, hemmt er schon in den Grundlagen die Entwicklung von Lebenskultur – und behindert somit in gravierender Weise die Lebensfreude.

*Nicht nur im Urlaub: mehr Freude am Leben*

Es ist jedoch bei weitem keine Psychoanalyse o.Ä. nötig, um die exzessiv individualistische Charakterprägung zu überwinden. Damit wir sie loswerden und sich unsere Lebensfreude nicht nur im Urlaub entfaltet, kommt es auf nichts anderes an als das, was Menschen in weniger individualistischen Gesellschaften auch getan haben bzw. nach wie vor tun. Zum Einen müssen wir Bezugspunkte für Sozialkontakt wieder nutzen – denn Gemeinschaft bildet sich nicht durch eine Ansammlung einzelner Beziehungen, sondern durch irgendeine Gemeinsamkeit, einen Bezugspunkt, der für ein Mindestmaß an geteilter Lebenswelt sorgt, wie z.B. der Arbeitsplatz, die Verwandt- oder Nachbarschaft, eine Pfarrei, ein Verein oder ein Hobby. Zum Anderen sollten wir Lebenskultur uns aneignen und pflegen, wie im hier zusammengefassten Buch wiederholt an Beispielen geschildert. Ein Sozialleben auf dieser Basis verhindert nicht nur ein Abgleiten in den Individualismus und die einseitige Arbeitsorientierung, sondern es leistet einen essentiellen Beitrag zur Freude am Leben.

Dies hat Auswirkungen noch über das Ziel der Lebensfreude hinaus. Nur 9% der Menschen, die eher glücklich sind, weisen den Charakterzug des Egoismus auf; aber bei 68% derjenigen, die eher unglücklich sind, ist diese unangenehme Eigenschaft ausgeprägt. Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass lebensfrohe Menschen mehr Engagement und Energie besitzen, bessere Beziehungen zu ihrem Partner sowie zu ihren Mitmenschen haben und dass Freude sogar die Gesundheit stärkt. „Freude ist der Übergang des Menschen von geringerer zu größerer Vollkommenheit“ (Baruch Spinoza). Da das Niveau an Lebensfreude keine angeborene Eigenschaft darstellt und sich der Charakter des Menschen erwiesenermaßen den größten Teil des Lebens noch wandelt, ist es für jeden Einzelnen möglich, der Falle des Individualismus zu entrinnen – und mehr Freude am Leben zu erlangen.

## Autoren

	<p>Wolfgang Kiener geboren am 6.11.1975</p>
Seit Januar 2002	Investment-Analyst bei der Bayerischen Landesbank, Oktober 2004 – Juli 2006 in 50% Teilzeit wegen der Arbeit am vorliegenden Buch
1996 – 2001	Studium der Betriebswirtschaft an der LMU München (Abschluss als bester Absolvent des Jahres 2001)
Studienschwerpunkte	Kapitalmarktforschung, Volkswirtschaft und Psychologie (Wahlfach)
Auslandsaufenthalte	Toulouse 2000/01, St. Petersburg Aug./Sept. 1999 (beide gefördert durch die Deutsche Studienstiftung), Birmingham 1998/99 (gefördert durch das bayerische Begabten-Stipendium), Bulgarien, Venezuela, Uruguay
Sonstiges	Neben dem Studium Beschäftigung mit Anthropologie, Soziologie und den Werken Erich Fromms, Zivildienst: Mobiler Sozialer Hilfsdienst beim BRK
	<p>frater Johannes Weise OP geboren am 21.4.1976</p>
Seit August 2004	Mitglied im Dominikanerorden, seit März 2006 Assignment nach Augsburg, berufsbegleitendes Studium der Erwachsenenbildung (Hochschule für Philosophie SJ)
2002 – 2004	Studium der katholischen Theologie in Eichstätt (Diplom)
1996 – 2001	Studium der evangelischen Theologie in München und Göttingen (Abschluss Kirchliche Prüfung und Diplom)
Studienschwerpunkte	Pastoraltheologie, Soziologie, Anthropologie, Philosophie
Auslandsaufenthalte	Venezuela 1998/99 (dt. evangelische Gemeinde Caracas), Peru, Uruguay, England, USA, Rumänien
Sonstiges	Tätigkeit in der Seelsorge und beim Pädagogischen Austauschdienst der BRD, Zivildienst: Betreuung alter und dementer Menschen