

Die Bedeutung der Handarbeit für den Kopf

Der Mensch verdankt seine Intelligenz zum guten Teil den werkzeugschaffenden, geschickten Händen. Die freiwillige, selbstgesteuerte, die von wohlmeinenden und kundigen Eltern dem Kind auferlegte Handarbeit ist ein unverzichtbares Mittel, unseren Kontakt mit der Wirklichkeit zu verbessern, unsere Triebenergie in konstruktive Bahnen zu lenken und unsere Persönlichkeit zu entwickeln.

Die Bewertung von Handarbeit als „primitiv“ und geistesfern, die seit dem griechischen „Banausos“ für den Handwerker im abendländischen Denken nachweisbar ist, erscheint unter diesem Gesichtspunkt nicht nur töricht, sondern auch gefährlich. Sie gehört in eine vorindustrielle Epoche, in der es noch keine Kraftmaschinen gab, alle Menschen gehen oder reiten mussten und die Lebensform einer couch potato von heute undenkbar war. Der Mensch braucht ein gewisses Maß an körperlicher Anstrengung, um gesund zu bleiben. Für den Künstler ist der Widerstand der Materie ein ganz wesentlicher Anstoß von Kreativität. Handarbeit erfüllt Körper und Geist. Sie befriedigt beide, vor allem der Wechsel von Hand- und Kopfarbeit, bei dem die Kopfarbeit Ausruhen von der körperlichen Belastung bietet, die Handarbeit Regeneration der einseitigen Konzentration. Bewegung ist ein Lebenselixier. Wir sind nicht zum Sitzen geboren, sondern zur Tätigkeit, zum Sammeln und Jagen, zum Basteln und Probieren.

Handarbeit, die menschliche Gesundheit erhält, muss allerdings eine Bedingung erfüllen: sie muss als sinnhaft erlebt werden. Der amerikanische Sozialphilosoph Richard Sennett veröffentlichte 2008 ein Buch mit dem Titel Handwerk. Er beklagt, dass sich Akademiker in der Regel zu wenig auf die Welt der Dinge und die Bedeutung der Hände für den Kopf einlassen. Das handwerkliche Ethos guter Arbeit geht nicht allein dann verloren, wenn Menschen Maschinen zuarbeiten müssen und sich selbst auf einige immer gleiche Handgriffe reduziert sehen. Diese bereits von Karl Marx beklagten Entfremdungen der Arbeit in der Fabrik sind weitgehend aus den reichen Industrieländern verschwunden. Sie plagen jetzt die Entwicklungsländer.

Gegenwärtig hat die Konkurrenz um eine immer bessere Ausbeutung unserer Neigung zur Bequemlichkeit und zur Größenphantasie die menschliche Intelligenz dazu gebracht, möglichst viele Maschinen zu erfinden, die Hand, Kopf und Geist lähmen.

Wer Produktentwicklungen verfolgt, erkennt zwei Götzen, denen sie sich unterwerfen: Zeitersparnis und Atrophie von Muskulatur und Sinnestätigkeit. Dieser Raub an Lebenswichtigem wird durch das Versprechen legitimiert, wir hätten durch diese Erleichterungen Zeit gewonnen. Allerdings werden Sinnerleben und wohltuende Übung unseres Organismus nicht automatisch mit der Zeitersparnis mitgeliefert. Gesunde Menschen werden im Gegenteil so lange wie Behinderte behandelt, bis sie tatsächlich behindert sind. Wer lernt, ein Auto zu schalten, braucht kein Automatikgetriebe; er gewinnt dieser Tätigkeit oft das Gefühl eines engeren Kontakts zu seinem Fahrzeug ab. Wer aber von Anfang an das Fahren mit Hilfe eines automatischen Getriebes erlernt, findet es "gefährlich", zu dem handgeschalteten Auto zurückzukehren. Der Schaltvorgang strengt ihn an, lenkt ihn ab, ist unbequem.

Wer erst einmal anfängt, die manuellen Beraubungen in der entwickelten Konsumgesellschaft zu erforschen, findet viele Beispiele. Die Handkurbel, um ein Auto anzuwerfen, der Trethebel, mit dem ein Motorrad gestartet werden kann - sie alle wurden durch "bequemere" Lösungen ersetzt, die uns nicht nur einer Möglichkeit zur körperlichen Tätigkeit berauben, sondern Rohstoffe vergeuden und uns von störanfälligen Energiequellen abhängig machen.

Die Konstrukteure rechtfertigen das damit, dass der Markt über solche Fragen entscheidet. Abgesehen davon, dass sich mit diesem Argument auch der Verkauf von Heroin rechtfertigen lässt, entscheidet der Markt nur so lange für den Raubbau an natürlichen Rohstoffen und menschlicher Gesundheit, wie die Folgen dieser Entscheidungen nicht dem Produzenten zugemutet, sondern von einer Allgemeinheit getragen werden, welche die langfristigen Folgen dieses Wachstumswahns von Konsum und Komfort ignoriert.

Wir sind in eine Welt geraten, in der es „normal“ geworden ist, dass gutverdienende, körperlich gesunde Menschen mit einem dicken Geländewagen zehn Kilometer zu ihrem Arbeitsplatz fahren und dann am Abend auf einem Trimmfahrrad in ihrem Keller den so etablierten Bewegungsmangel kompensieren, ehe er ihrer Gesundheit schadet.

Handwerk im besten Sinn hebt den Unterschied zwischen Hand und Kopf auf. Es ist die Hingabe an eine Sache, in der wir uns gleichzeitig tätig und entspannt fühlen. Während ihrer Ausbildung habe ich bei einer angehenden und später sehr erfolgreichen Architektin beobachtet, wie sie auf die Frage eines Kommilitonen reagierte, der sich wunderte, dass sie in einem Plan alle Stufen einer Treppe gezeichnet hatte, nicht nur die erste und die letzte, wie das bei solchen Wiederholungen des Gleichen üblich sei. Sie antwortete: „Ich finde das eine meditative Beschäftigung!“

Wer eine Fertigkeit übt, die ihn ganz und gar erfüllen kann, wird in der Regel den Beginn mühsam finden und umso mehr Befriedigung entwickeln, je mehr er diese Tätigkeit beherrscht. Je besser sein Instrument klingt, desto mehr Freude macht es dem Musiker, zu üben und noch besser zu werden. Jede Übung des eigenen Könnens ist immer Schwankungen unterworfen; es gibt gute und schlechte Tage, es fließt oder stockt. Gerade aus diesen Schwankungen lernt der Handwerker, die eigene Tätigkeit genauer wahrzunehmen.

Je mehr es ihm gelingt, seine Tätigkeit geistig zu besetzen und zu durchdringen, sich in ihr wahrzunehmen und zu entwickeln, desto weniger ist er von jenen Formen einer beruflich geprägten Depression beeinträchtigt, die unter dem Begriff des Burnout inzwischen zu einer Modekrankheit geworden sind. Ich zitiere noch einmal Sennett:

"Ausdrücke wie 'handwerkliche Fertigkeiten' oder 'handwerkliche Orientierung' lassen vielleicht an eine Lebensweise denken, die mit der Entstehung der Industriegesellschaft verschwunden ist. Doch das wäre falsch. Sie verweisen auf ein dauerhaftes menschliches Grundbestreben: den Wunsch, eine Arbeit um ihrer selbst willen gut zu machen. Und sie beschränken sich keineswegs auf den Bereich qualifizierter manueller Tätigkeiten. Fertigkeiten und Orientierungen dieser Art finden sich auch bei Programmierern, Ärzten und Künstlern."

Sigmund Freud hat in seinem Buch über Das Unbehagen in der Kultur in der ihm eigenen Ironie

gesagt, dass der Beitrag der physischen Arbeit zur seelischen Gesundheit kaum hoch genug einzuschätzen ist, in jedem Fall aber ihre Beliebtheit übersteigt. In Therapien ist oft viel erreicht, wenn es gelingt, einem Patienten die Freude an seiner Tätigkeit zurückzugeben und ihn von dem Projekt abzubringen, alles Lebensglück in einer erfüllenden Liebe zu suchen. Wir erwarten von der Materie keine Einfühlung, keine Entschädigung für früheres Leid, sondern nur ein Funktionieren entlang von Erfahrungen. Wir sind bescheidener im Umgang mit ihr und haben daher auch nicht nur mehr Erfolgserlebnisse, sondern können diese auch besser voraussagen und verstehen.

Die relative Reife im Umgang mit der Materie, verglichen mit der relativen Unreife im Umgang mit Freundschaft und Liebe, mag mit einer höheren Festigkeit jener Funktionen zusammenhängen, die allein dem individuellen Überleben dienen. Oft ist beschrieben worden, wie Angstneurosen heilen und Zwänge verschwinden, wenn ein Betroffener um sein Überleben ringt, während einer Naturkatastrophe oder als Soldat an der Front.

Wir können beobachten, wie ein im Schutz der Familie seiner Magersucht ausgeliefertes Mädchen beginnt mit Appetit zu essen, wenn es in einem Elendsviertel der Dritten Welt die karge Kost der Einheimischen teilen soll. Wir alle müssen, allein der Natur ausgesetzt, stabiler funktionieren, als im geschützten sozialen Raum.

Diese Beziehung zur Natur überträgt sich in günstigen Fällen auf die Personen im Arbeitsleben, zu denen wir in einer zweckmäßigen Beziehung stehen. Wo das nicht möglich ist und Liebeserwartungen geweckt werden, sind auch am Arbeitsplatz die narzisstischen Krisen gebahnt. Wer ein Brett hobelt, um einen Tisch zu bauen, wird nicht erwarten, dass das Brett von selbst auf die Hobelbank springt und sich so hinlegt, dass er mit der Faser arbeiten kann. An eine Person, in die ich mich eingefühlt und deren Bedürfnisse ich versucht habe zu erraten, werde ich Erwartungen richten, die mir in der Auseinandersetzung mit der materiellen Realität gar nicht in den Kopf kämen.

Wer ein Handwerk lernt, einen Garten pflanzt, Holz hackt oder Wasser schleppt, kann sich in dieser Tätigkeit festigen. Kein nachdenklicher Mensch wird den Wert der physischen Arbeit für die Stabilität des Selbstgefühls unterschätzen. Jede Stütze unseres Selbstgefühls, die lange genug funktioniert hat, hinterlässt in unserer Erinnerung eine Spur. Sie besteht noch, wenn wir die Austauschmöglichkeit verloren haben, aber sie festigt und entwickelt sich dann nicht mehr, wie auch totes Holz seine statische Aufgabe noch erfüllt.

Seit Normalkindheit ist, sich den Kopf mit immer schnelleren Folgen aufreizender Bilder füllen zu lassen, freut sich der Erzieher, wenn ein Kind soviel Disziplin aufbringt, dass es einen Abenteuerroman liest. So bescheiden sind wir geworden, dass Harry Potter allein deshalb als Zauberkünstler gilt, weil er die Kids wieder zum Lesen brachte.

Die technische Neuerung der blitzschnellen Programm-Abwahl erzeugt eine Welt, in der die Überzeugung grassiert, man könne abwählen, was lästig ist. Eine unerwünschte Realität wird augenblicklich und folgenlos durch eine andere ersetzt, die sich - hoffentlich! - besser zu unseren Bedürfnissen fügt. In unserem Umgang mit Beziehungen - "ich habe Schluss gemacht", mit der Arbeit - "in diesem Job werde ich nicht alt!" und mit Dingen - "ich kann diese

Farbe nicht mehr sehen" macht sich eine ex&hopp-Geste breit.

Das Versprechen des Zapping lautet: Du wirst Dich nie mehr langweilen! Aber die Realität sieht anders aus, denn wer sich auf dieses Versprechen verlässt, kann in eine Welt geraten, in der er sich im Gegenteil immer mehr langweilt und immer weniger Chancen sieht, diesem Gefühl zu entkommen.

Experten gingen vor zehn Jahren von einem Verhältnis von 11000 Schul- zu 15000 Fernsehstunden während der durchschnittlichen Kindheit aus. Heute hat sich die vor einem Bildschirm verbrachte Zeit noch ausgeweitet, aber auch diversifiziert; das Smartphone ist zum Auge der postmodernen Kyklopen geworden. Zeit, die unsere Großeltern mit körperlicher Arbeit verbrachten, füllen unsere Kinder damit, unerwünschte Bilder wegzuwischen oder wegzuzappen. Der in vergeblicher Hoffnung, im nächsten Bild, in der nächsten Nachricht etwas Besseres zu finden, in sinnlose Fragmente zerstückelte Tag ist ein Symbol eines modernen Lebensgefühls.

Die Konsumgesellschaft gibt ihren Kindern an Bildern alles, was zu haben ist. Die frühe Verwöhnung mit überoptimalen Bildern führt dazu, dass diese Kinder später, wenn sie den Unterschied zwischen Bild und Wirklichkeit begreifen, sich langweilen und oft sehr unglücklich sind, weil ihr eigenes Bild dramatisch gegen die geschönten Bilder abfällt, die sie auf dem Bildschirm finden. Was vor dreißig Jahren noch große Ausnahme war, ist heute unter Schülerinnen und Schülern am Gymnasium die Regel: Interesse für Diäten, für Schönheitsoperationen, Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen.

Neulich sprach ich mit einer 16jährigen, die in einem luxuriösen Haushalt aufwächst, sich mit ihrer Mutter ein Reitpferd teilt und nach einem Schulwechsel (die alte Schule war doof) in dem neuen Gymnasium noch mehr verzweifelt. Sie klagte, ihr sei schrecklich langweilig, seit sich ihre beste Freundin mit einem etwas älteren Mann zusammengetan habe. Sie findet beide blöd, sie findet die Lehrer blöd, sie fühlt sich von unerträglichem Frust umgeben, den sie noch jahrelang aushalten soll.

Auf einer Tagung kam ich 2011 mit einem Nervenarzt ins Gespräch, der die Aufnahmestation in einem niederbayerischen Bezirkskrankenhaus leitet. Er erzählte mir, dass in diesem Jahr die Zahl der bis zum Koma betrunkenen Mädchen die Zahl der Jungens in dem gleichen Zustand übertroffen hat. Zwei bis drei Promille sind keine Seltenheit. Die Ursache? Langeweile, sagte er. Es passiert zu wenig. So gehen die Teenager aus der Schulstunde in den Supermarkt, besorgen sich den billigsten Fusel und geben sich die Kante. Vermutlich beginnen wir erst jetzt zu begreifen, was wir unseren Kindern nehmen, sobald wir ihnen Zauberstäbe in die Hand drücken und ihnen die körperliche Mitarbeit ersparen. Sie beginnen reich beschenkt und beklagen sich anschließend bei Eltern, Lehrern und allen, die es wahrnehmen können, dass es nicht so weitergeht.

Die Eltern finden ihre Kinder undankbar, die Kinder ihre Eltern geizig. Opfer sind sie beide, denn die Eltern haben den Zauberstab nicht zu verantworten, mit dem die Kinder nicht wirklich umgehen können. Wer einen anspruchsvollen Beruf, ein Handwerk, ein Musikinstrument

beherrschen will, muss damit fertig werden, dass er als Habenichtes beginnt und sich schrittweise seine Kunst erobert. Das Leben wird uns geschenkt, die Welt müssen wir uns erarbeiten.

Die Entwicklung in der Konsumgesellschaft hat die Ansprüche an narzisstische Bestätigung ebenso gesteigert wie die Angst vor ihrem Verlust. Daher wird körperliche Arbeit, in der sich nur langsam und mit Mühe etwas verändert, immer weniger attraktiv, ist aber gleichzeitig die wichtigste Lernmöglichkeit für Geduld und Ausdauer.

Die Arbeitslosen in der Konsumgesellschaft sind nicht "faul". Ebenso gut könnte man einem Computer, der wegen falscher Eingaben nicht funktioniert, Faulheit vorwerfen. Menschliche Motivation lässt sich nicht mit einem Schalter aus- und anknipsen. Sie ist ein komplexes, sensibles und sehr störanfälliges Geschehen.

Die Bedeutung der Sinnhaftigkeit, die einer Arbeit unterstellt wird, hat Mark Twain beleuchtet. In dem Roman über Tom Sawyer und Huckleberry Finn wird Tom von seiner Tante für einen Lausbubenstreich bestraft. Er muss an einem schönen Sommertag den Gartenzaun streichen.

Andere würden sich zähneknirschend und hastig dieser Aufgabe unterziehen, um danach endlich ihre freie Zeit zu genießen. Tom aber beschließt, aus dem Zwang Freiheit zu machen. Das kann er den Spielkameraden, die ihn auf dem Weg zum Baden höhnisch bemitleiden, so überzeugend vermitteln, dass sie am Ende nicht nur für ihn den Zaun streichen, sondern ihn anbetteln und nach ihren Möglichkeiten dafür belohnen, dass er sie es tun lässt.

Die Fähigkeit, körperliche Arbeit als sinnhaft erleben zu können, wirkt auf den ersten Blick trivial. Aber sie wird in der Konsumgesellschaft eine Gnade, ein Geschenk, ein Ritual, das jenen zur Verfügung steht, die sich von der perfektionistischen Jagd nach dem Besonderen emanzipieren können. Dieses Ritual bindet Ängste, die sonst übermächtig werden, auf gesunde und nützliche Weise. Da dieses Ritual bei den Kindern traditioneller Gesellschaften gut funktioniert, sind diese auch so begehrte Arbeitskräfte. Allerdings werden solche Haltungen sehr viel schneller aufgelöst als aufgebaut.

Diese Begabung zur eintönigen Arbeit wird sicherlich in den meisten Fällen unbewusst durch reale Vorbilder erworben. In traditionellen, agrarischen oder nomadischen Kulturen ist es für die meisten Menschen immer klar, dass diese Form der Auseinandersetzung mit der Umwelt normal, wünschenswert und "gut" ist.

Diese Situation hat sich in der Industriegesellschaft geändert. Sobald Kraftmaschinen zur Verfügung stehen, droht die Entwertung der menschlichen Kraft (und der Kraft von Zugtieren) angesichts einer Überschätzung der maschinellen Prothese. Das hängt auch mit den kriegerischen Prägungen der Männlichkeit in diesen Kulturen zusammen: es gehört zum Ideal des "harten" männlichen Arbeiters, sich bis zur Schmerzgrenze anzustrengen.

Wer als Kind diese Härte noch erahnt hat, kann die Verführung verstehen, die von allen Erleichterungen kräftezehrender, gelenkverschleißender Plackerei und Maloche durch motorisierte Geräte ausgeht. Aber damit geht sehr oft auch die elegante Qualität der physischen Arbeit verloren, welche den Körper aufbaut und erhält, nicht verkrümmt und ruiniert.

Kluge Philosophen der Bewegung, wie Moshe Feldenkrais, haben viele Anregungen geliefert, zu entdecken, wie wichtig körperliche Arbeit sein kann. Dazu wäre es notwendig, sie zu spiritualisieren, sie mit meditativen Qualitäten auszurüsten. Wir müssten dahin kommen, dass unser Ziel nicht die fertige Furche ist, die wir mit dem Spaten ziehen, sondern die Eleganz jedes

einzelnen Spatenstichs.