

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Die Arbeit und das Leben:	
Resonanz Erfahrung oder Entfremdung?	9
Von der »Erfindung der Arbeit« zur »New Economy«	11
Arbeit als Resonanz Erfahrung oder Entfremdung	14
Keine Arbeit ist auch keine Lösung: Das Doppelgesicht der Arbeit zwischen Potenzial und Zerstörungspotenzial	17
Pro und kontra Arbeit: Vom Alten Testament bis Karl Marx	20
Menschliche Arbeit aus der Perspektive Ernst Jüngers, Ernst Blochs und Hannah Arendts	23
Kapitel 2 Arbeit trifft Gehirn:	
Die neurobiologische Klaviatur der Arbeit	25
Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche	26
Das Motivationssystem	28
Das Empathiesystem	31
Zwei neuronale Stresssysteme	37
Das »klassische« Stresssystem	38
Das »Unruhe-Stresssystem« (»Default Mode Network«)	42
Multitasking als »ADHS-Trainingslager«	46
Aggressions- und Depressionsmechanismen	47
Der »Sense of Coherence«:	
Sinnfindung und Sinnverlust am Arbeitsplatz	49
Die Neurobiologie als Navigationshilfe in der Welt der Arbeit	52
Kapitel 3 Die Vermessung der Arbeitswelt	55
Was erleben Beschäftigte als »gute« oder »schlechte« Arbeit?	56
Wer arbeitet – und wie viel?	57
»Atypische« Arbeit, »prekäre« Beschäftigungen und Niedriglöhne	60
Zeit- und Leiharbeit	62
Armutrisiko und Armut	62
Die »ganz normale Arbeit«:	
Wöchentliche Arbeitszeit, Nacht- und Wochenendarbeit	63

Körperliche und psychische Belastungen	65
Kollegialität versus Mobbing	66
Verdichtung, Fragmentierung und Multitasking	67
Arbeitsplatzunsicherheit	68
Mobilität, Pendeln	69
Belastungen durch die Arbeit nach Branchen und Schichtzugehörigkeit	70
Erschöpfung und Nicht-abschalten-Können	71
Doping für die Arbeit	72
Arbeitsunfähigkeit durch psychische Gesundheitsstörungen	73
Arbeitsunfähigkeit durch allgemeine Gesundheitsstörungen	74
Verschleiß durch Arbeit: Die Frühberentung	76
Erwerbstätige unter Druck: Der »Stressreport Deutschland 2012«	77
Resümee	80
 Kapitel 4 Burn-out, Depression und das gestresste Herz .	83
Der Beginn der Burn-out-Forschung: Kurt Lewin	85
Pionier und Namensgeber: Herbert Freudenberger	88
Definition und Feldforschung: Christina Maslach	92
Modelle zur Erfassung von Stress am Arbeitsplatz: Karasek, Theorell, Schaufeli, Demerouti und Siegrist	95
Das »Job Demands-Control«-Stressmodell	97
Das »Job Demands-Resources«-Stressmodell	99
Das »Effort-Reward«-Stressmodell	101
Der »Realitätstest« der Stressmodelle	102
Burn-out versus Depression: Unterschiede und Überschneidungen	107
 Kapitel 5 Von der industriellen Arbeitswelt zur »Kultur des neuen Kapitalismus«	113
Abschied vom Agrarstaat	114
Textilindustrie, Bergbau, Eisen und Stahl als Schlüsselindustrien	114
Die Lebensverhältnisse arbeitender Menschen im 19. und frühen 20. Jahrhundert	116
Der Mensch als Maschine: Entfremdung und Taylorismus	118

Nach 1945: Sozialstaat und Sozialpartnerschaft	121
Die 80er-Jahre und danach:	
»Die Kultur des neuen Kapitalismus« (Richard Sennett)	123
Instabilität als Dauerzustand:	
Folgen der »Kultur des neuen Kapitalismus«	126
Droht die »Müdigkeitsgesellschaft«?	129

Kapitel 6 Tätiges Leben und die Muße:

Theorien über die Arbeit und ihre Wirkungen

auf das reale Leben	133
Die »Erfindung« der Arbeit	135
Die »Erfindung« des Menschen als Arbeitskraft	139
Im Konflikt mit Stolz, Würde und Körperkult:	
Die Arbeit im antiken Griechenland und im Reich der Römer	141
Nichts Schlechtes:	
Die Arbeit in der jüdisch-christlichen Tradition	144
»Vita activa« und »vita contemplativa«:	
Die Arbeit im christlichen und höfischen Mittelalter	147
Die Reformation: Die Befreiung der Arbeit und neue Zwänge	150
Im Vorfeld der Industrialisierung:	
Die Etablierung der Ökonomie als Fundamentalmechanismus durch Bacon, Locke, Hume und Smith	152
Die Sicht auf die Arbeit in Zeiten der Industrialisierung:	
Hegel, Ricardo und Marx	157
Paul Lafargues Revolte gegen die »Arbeitssucht«	160
Fantastik versus Erdung:	
Die Arbeit bei Ernst Jünger und Hannah Arendt	164
Arbeit als »schwieriges Gut«:	
Johannes Paul II. und seine Enzyklika »Laborem exercens«	166

Kapitel 7 Personale, betriebliche und politische

Perspektiven und die Bedeutung der Erziehung	171
Innere Einstellung und Verhalten am Arbeitsplatz	173
Kollegialität und gute Führung	180
Die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsvorsorge	188
Sozialpolitische und politische Kontexte	192

Erziehung und Bildung	196
Die Arbeit, die Freude am Leben und die Fähigkeit zur Muße	201
Dank	207
Literatur	209
Anmerkungen	225
Register	265