

Warum uns die Zeit immer davonläuft

Innere Rastlosigkeit drängt uns dazu, ständig Nachrichten zu verfolgen und E-Mails zu checken. Das hemmt die Kreativität. Der Soziologe Hartmut Rosa über den Vorteil, sich einfach auszuklinken.

Von Dietrich Alexander

Warum werden wir Menschen immer gehetzter, warum wollen wir die Erlebnisdichte pro Zeiteinheit ständig erhöhen und nehmen uns damit zu einem guten Teil selbst aus dem heraus, was man vielleicht als wahres Leben bezeichnen könnte? Hartmut Rosa, 47, Soziologe und Beschleunigungstheoretiker, forscht an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena über die Zeit und wie wir mit ihr umgehen. Zwei Bücher ("Beschleunigung", 2005, und "Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung", 2012, beide im Suhrkamp Verlag erschienen) hat er über seine Analysen der Moderne geschrieben.

Die Welt: Haben wir zu wenig Zeit oder teilen wir sie nur falsch ein?

Hartmut Rosa: Es gibt jede Menge Zeitratgeber und Managementkurse, die uns suggerieren: Wenn wir ein Zeitproblem haben, dann ist das unser eigener Fehler, weil wir die falschen Prioritäten setzen. Meine Diagnose lautet: Zeithorizonte zu setzen, Zeitmuster und Zeitwahrnehmung sind keine individuellen Leistungen, sondern hängen immer von kollektiven Zeithorizonten und Erwartungsstrukturen ab. Seit dem 18. Jahrhundert sehen wir eine systematische Veränderung von Zeitstrukturen, die ich als Beschleunigung zu beschreiben versuche. Sie ist mit der Steigerungslogik der modernen Gesellschaft verknüpft. Die moderne Gesellschaft ist strukturell und kulturell auf Horizontvergrößerung angelegt. Produktion und Konsumption steigern sich ständig. Zudem haben wir die Zahl der Optionen in allen Lebensbereichen vergrößert. Wir haben die Güter, die Kontakte und Optionen vermehrt, aber die Zeit ist die gleiche geblieben: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Die Welt: Ist das Problem des Zeitmangels also hausgemacht?

Rosa: Es ist ein kulturell und sozial erzeugtes Zeitproblem, weil wir ja im Prinzip die technischen Mittel haben, um alle Zeitprobleme, die wir früher hatten, zu lösen oder zu entschärfen. Bis in die 70er-Jahre haben wir vermutet, die Menschen würden künftig Berge an Zeit haben und nicht mehr wissen, was sie damit anfangen sollen, weil ihnen die Maschinen alle Arbeit abnehmen würden. Im Prinzip haben wir die technischen Voraussetzungen dafür geschaffen, mehr Zeit haben zu können, aber das ist eben keine individuelle Entscheidung.

Die Welt: Die Zeit rast und wir rasen mit: Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit, Telefonate, E-Mails checken, kurz noch die Nachrichten online abrufen. Unterliegen wir dem Diktat der Moderne?

Rosa: Im Grunde schon, wobei wir den Zwang zur Hyperaktivität nicht nur von außen erfahren, sondern wir haben auch ganz starke innere Antriebe, eine innere Rastlosigkeit, die uns treibt, noch diese Mail zu senden oder jenen Anruf zu tätigen. Die Ströme an Informationen, Kontakten und Austausch bewegen sich rastlos um die Erde und wir haben das Gefühl, dass wir eigentlich tendenziell mitschwingen müssten. In gewisser Weise entwickeln die Medien um uns herum ein Eigenleben und diktieren unseren Umgang mit der Zeit. So gipfelt jeder Moment, den wir offline sind, in der Befürchtung, wir könnten etwas verpassen. Solche Strukturzwänge können schon wie ein Diktat der Moderne auf uns zurückwirken.

Die Welt: Manchmal nimmt diese Angst, etwas zu verpassen, groteske Züge an. Kann man dieses permanente Sendungs- und Empfangsbedürfnis mit einer Sucht vergleichen?

Rosa: Das ist ganz eindeutig so und äußert sich bei jedem etwas anders, häufig mit spezifischer Zahlenfixierung: Die einen messen ununterbrochen ihren Blutdruck, andere ihr Gewicht, Temperaturen, Schneehöhen, Aktienkurse oder wie ein bestimmtes Buch bei Amazon steht. Sie suchen im Sinne eines Suchtkranken nach äußerer Stimulation.

Die Welt: Und diese Strukturzwänge treffen ja schon die Kinder: Wer nicht bei Facebook angemeldet ist, kann buchstäblich nicht mitreden und wird schnell zum Außenseiter. Sind Kinder bereits in diesem Teufelskreis gefangen?

Rosa: Ja, die sogenannten "digital natives" werden da hineinsozialisiert, aber sie gehen auch problemlos damit um und sagen, sie seien damit glücklich. Je mehr Optionen und Erlebnisse, desto reicher, freier, glücklicher und unterhaltsamer erscheint das Leben. Es gibt jedoch auch das gegenteilige Phänomen: Viele Jugendliche leiden unter Beschleunigungszwängen und haben auch die Wahrnehmung, dass die Dinge zu schnell gehen. Trotzdem werden sie in Geschwindigkeiten und Interaktionsverhältnisse geboren, die von vornherein in hohem Tempo laufen, und haben im Prinzip keine Chance, ihnen zu entkommen.

Die Welt: Warum lehnen sich die Kinder und Jugendlichen nicht gegen diese Beschleunigungszwänge auf?

Rosa: Der Jugend fehlt in gewisser Weise die Phase der Entfremdung. Es ist die wichtige Phase, in der sie den Lebensentwurf ihrer Eltern infrage stellen. Auf diesem Weg erhält sich eine Gesellschaft ihre Innovationsbereitschaft, Kreativität und Dynamik. Wenn aber die Entfremdung gar nicht mehr stattfindet, weil die Jugend vollauf damit beschäftigt ist, in dem System mitzulaufen, untergräbt eine Gesellschaft tatsächlich ihr eigenes Zukunftspotenzial und ihre Anpassungsfähigkeit. Das Auslassen der Rebellion ist die Rebellion der heutigen Jugend. Ich bin mir nicht sicher, ob das auf Dauer ausreicht.

Die Welt: Verlieren Heranwachsende durch die Assimilation an diese Welt ihre Wettbewerbsfähigkeit und Kreativität?

Rosa: Erstaunlicherweise sind Menschen wettbewerbsfähig, wenn sie sich offline schalten, wenn sie sich dem medialen Konsumterror verweigern. Wirkliche Kreativität, Innovation und Originalität entsteht gerade nicht in den hektischen Strömen, sondern dort, wo Menschen relativ stur eine Idee oder Vorstellung verfolgen und auch über alle möglichen Umwege ein Projekt oder Lebensziel verfolgen und verwirklichen. Aus soziologischer Sicht ist die ganz spannende Frage, ob es nicht ein Wettbewerbsvorteil sein könnte, sich auszuklinken.

Die Welt: Und wie klinkt man sich aus? Wie schafft man sich Ruhe-Inseln?

Rosa: Als Individuum ist das fast aussichtslos. Man kann lernen, damit umzugehen, heilen lässt sich das nicht. Man muss es schaffen, sich auch habituell zu befreien von dem Dauergefühl, man müsse noch etwas dringend tun. Die Entschleunigungs-Oasen sind Räume, in denen man gar nicht auf die Idee kommt, dass man ja eigentlich noch etwas tun müsste. Manche Menschen schaffen das mithilfe von Meditation oder Yoga, ich empfehle immer, einfach "nichts" in den Kalender zu schreiben.

Die Welt: Haben Sie in Ihrem Kalender irgendwo "nichts" stehen?

Rosa: Ja, ab und zu gönne ich mir ein "Nichts-Wochenende".

Die Welt: Gehen Sie dann Angeln oder in die Berge oder ins Kloster?

Rosa: Ich schaue zum Beispiel unheimlich gern in die Sterne, betreibe auf die altmodische Art Hobbyastronomie und konzentriere mich auf einzelne Galaxien. Die Nacht ist sowieso noch einmal ein anderer Zeitraum, dann sind die Ströme leiser und Termine fallen nicht im Halbstundentakt. Es kommt hinzu, dass die Zeiten und Dimensionen, mit denen man es da zu tun hat, diese Unendlichkeiten und Lichtjahre allein schon entschleunigend wirken. Außerdem spiele ich leidenschaftlich gern Orgel. Da kommt es schon mal vor, dass ich wirklich die Zeit vergesse.

Die Welt: Das gelingt aber den meisten kaum. Kann es sein, dass viele Menschen sich nicht von den Strömen abkoppeln wollen, weil sie Angst davor haben, auf sich allein zurückgeworfen zu werden? Angst davor haben, dass da gar nichts sein könnte?

Rosa: Das ist absolut meine These. Dieses Laufen ist nicht nur ein Hinterherlaufen aus Angst, abgehängt zu werden, sondern es ist auch ein Weglaufen vor einer existenziellen Situation des Sich-selbst-Ausgesetztseins. Wir haben uns in einer unheilvollen Dynamik verfangen. Die Basis unseres Existenzgefühls ist häufig die Aussage: Ich habe ganz viel zu tun, ich kann gar nicht tun, was mir wichtig ist. Dabei drohen wir zu vergessen, was uns wirklich wichtig ist. Wir sagen, im Moment ist es sehr hektisch. Aber dieser Moment hält eigentlich seit 70 Jahren an. Wir leben auf einer illusionären Oberfläche, unter der die Angst lauert, darunter könnte nichts Substanzielles sein. Es ist die Angst, sich selbst und seiner Endlichkeit ausgesetzt zu sein.

Die Welt: Können wir dem entrinnen? Müssen wir Muße wieder neu erlernen? Gibt es Lösungen, die uns vor unseren Ängsten schützen und uns dem Zwang der Zeit entkommen lassen?

Rosa: Selbstverständlich! Aber ich stelle es an mir selbst fest, wie schwierig das ist. Wenn ich eine Oper höre oder ein Buch lese, habe ich oft das Gefühl, das dauert zu lange in Anbetracht dessen, was man sonst alles hätte tun können ...

Die Welt: ... Sie haben also im Grunde permanent ein schlechtes Gewissen?

Rosa: Ja – und auch den Verdacht, die Oper oder das Buch ist es eigentlich nicht wert, dafür drei Stunden meiner Zeit zu opfern. Es gibt keine einfachen Lösungen. Wir untersuchen in Jena die Frage, wie eine moderne, pluralistische, liberale und demokratische Gesellschaft aussehen könnte, die nicht darauf angewiesen ist, ständig zu wachsen und zu beschleunigen, um den Status quo halten zu können. Dafür braucht es ökonomische Reformen, weil der bestehende Marktkapitalismus, oder besser: Wettbewerbskapitalismus, diesen Steigerungswahn eingebaut hat. Es braucht politische Reformen, weil die Verteilungslogik des Sozialstaates immer nur Zuwächse verteilt. Und wir brauchen einen neuen Indikator für Lebensqualität: Wann gelingt unser Leben?

Die Welt: Haben Sie einen solchen Indikator identifiziert?

Rosa: Ich denke, es sind die "Resonanzmomente", die unser Leben zu einem guten Leben machen. Wir fühlen uns dann gut, wenn sich zwischen uns und den anderen Menschen, der Arbeit, der Natur oder der Musik Resonanzphänomene ausbilden, wenn wir berührt werden von dem, was um uns herum geschieht. Wenn wir so etwas als Lebensqualitätsindikator etablierten, kämen wir auch weg von der Idee, dass "mehr" auch "besser" ist, mehr Kontakte, mehr Einkommen, mehr Luxus.

Die Welt: Solche Resonanzmomente und -räume setzen aber doch wohl stabile soziale Verhältnisse voraus. Aber angesichts hoher Scheidungsraten funktioniert doch nicht einmal die soziale Urzelle überall: Die Familie ...

Rosa: Stimmt. Trotzdem gilt für die meisten Jugendlichen ein intaktes Familienleben als das Erstrebenswerteste und Wichtigste. Ich glaube, es gibt eine überwältigende Tendenz, sich die Familie als Resonanzraum vorzustellen. Der Wunsch nach einer intakten Familie als Resonanzoase ist stark, aber natürlich ist die Familie auch von den erodierenden Strömen um sie herum bedroht wie andere soziale Zusammenhänge.

Die Welt: Sehen Sie uns kollektiv in eine soziale Katastrophe laufen?

Rosa: Wenn man es ganz düster sehen will, kann man diese Entwicklung wie ein Krebsgeschwür betrachten, das so lange weiter wuchert, bis sein Träger tot ist. Übertragen auf soziale Phänomene könnte das bedeuten, dass es zu einer emotionalen Austrocknung kommt. Es gibt aber noch eine andere hochinteressante Entwicklung: Jugendliche verweigern sich eben doch, und zwar auf eine gar nicht protestierende Weise. Sie haben keine Lust mehr, in Führungspositionen zu gehen. Sie verweigern sich, was die Wirtschaft bereits beklagt. Ich habe von zwei meiner talentiertesten Studenten gehört: ‚Ich will gar nicht Professor werden, euer Gehetze kommt mir nicht wie ein attraktiver Lebensentwurf vor‘. Die Wirtschaft reagiert darauf reflexartig mit finanziellen Anreizen. Dabei ist es offensichtlich, dass das genau nicht funktionieren wird.

Die Welt: Die jungen Leute wollen gut leben, sind aber nicht mehr bereit, sich übermäßig dafür zu quälen. Geht der Trend also zur Spaßgesellschaft?

Rosa: Eigentlich gibt es diese Befürchtung, dass die Jugend faul ist und nicht mehr arbeiten will, seit Sokrates. Aber das trifft es nicht. Es ist eher eine Einsicht angesichts einer hohen Rate von Burn-out-Fällen, dass diese Tempogesellschaft schädlich ist. Gerade die Elitensysteme nehmen eine ungesunde Entwicklung, wenn die Nachwuchskräfte sagen: Das machen wir so nicht mit. Da könnte sich Konfliktpotenzial herausbilden und einen anderen, einen vielleicht entschleunigten Weg weisen.

Quelle: WELT-Online (<http://www.welt.de/wissenschaft/article111201170/Warum-uns-die-Zeit-immer-davonlauft.html>)