

Das Gefühl, die Zeit ist knapp, ich muss alles noch schneller tun, begleitet viele durch ihren Alltag. Dies sei kein individuelles, sondern ein strukturelles Problem, meint der Soziologe [Hartmut Rosa](#). Im Gespräch mit ZDFonline erklärt er, wie dieses dauernde Gehetztsein entsteht und wie wir da raus finden können.

ZDFonline: Als Soziologe forschen Sie über die beschleunigte Gesellschaft. Wie nehmen Sie die aktuelle Situation wahr?

Hartmut Rosa: Ich beobachte eine veränderte Art, mit der Zeit umzugehen. Die Menschen laufen mit zunehmender Atemlosigkeit durch die Welt und durch ihr Leben. Mein Ausgangspunkt ist die Frage, wie wir unser Leben verbringen oder verbringen wollen. Denn die Art und Weise, wie wir in die Welt gestellt sind, wie wir leben, die ändert sich momentan. Sie ändert sich in einer Richtung, die einem Hamsterrad gleicht. Manche haben das Gefühl, sie bewegen sich in einem gigantischen Hamsterrad und haben keine Möglichkeit, etwas dagegen zu tun.

ZDFonline: Sie haben das Stichwort Hamsterrad genannt. Ist die Gesellschaft als Ganzes ein Hamsterrad oder hat sich jeder einzelne selbst ein Hamsterrad gebaut?

Rosa: Nach meiner Wahrnehmung und Interpretation haben wir es mit einem kollektiven Hamsterrad zu tun. Was das Problem aufwirft, dass wir es nicht als Einzelne anhalten können. Wenn sich jeder nur in seinem eigenen Hamsterrad befindet, da kann man mal langsamer machen oder einfach anhalten, wenn es aber ein großes, kollektives Hamsterrad ist, dann hat man eigentlich keine Chance als mitzulaufen oder hinzufallen. Und ich denke schon, dass wir uns in dem letzten Zustand befinden. Wenn man sich das mal ansieht, dass die Politik unter diesem Zwang leidet, dann kommt man zu ganz interessanten Überlegungen. Beispielsweise haben wir gerade ein Wachstumsbeschleunigungsgesetz verabschiedet, und auch da sieht man, dass das Ziel nicht ist, die Gesellschaft jetzt besser zu machen, sondern wir müssen wachsen, schneller werden, nicht um eine bessere Gesellschaft zu verwirklichen, sondern um ein Zurückrutschen in die Krise, um ein Abrutschen im globalen Wettbewerb zu verhindern. Auch Politik und Wirtschaft bewegen sich unter Steigerungszwängen, die Sie weder beeinflussen können, noch können Sie Richtung und Gang bestimmen, sondern Sie müssen einfach mitlaufen.

ZDFonline: So wird das Gehetztsein zum Dauerzustand.

Rosa: Mir ist wichtig, systematisch zu untersuchen, dass wir es hier mit einem Strukturproblem zu tun haben. Das ist nicht ein individuelles Zeitmanagement-Problem oder gar die Gier des Menschen, die uns dazu bringt, das Gefühl zu haben, immer mehr tun zu

wollen. Es sind die Strukturen dieser Gesellschaft, die Wettbewerbsstrukturen, die technischen Strukturen, die diese Atemlosigkeit erzeugen.

ZDFonline: Wie würden Sie diese Strukturen charakterisieren?

Rosa: Die Art und Weise, wie wir zusammen leben wird instabil: Beschäftigungsverhältnisse verändern sich in einem höheren Tempo, ebenso Familienverhältnisse, die zunehmend beweglich werden, auch soziale Gewebe wie Vereine und bürgerschaftliche Initiativen. Der soziale Wandel beschleunigt sich und das geht einher mit dem Gefühl, dass Zeit knapp ist und dass wir daher versuchen sollten, Dinge schneller zu tun.

ZDFonline: Es gibt auch Menschen, die sagen, ich hab totalen Stress. Doch man hat man oft das Gefühl, denen gefällt das auch irgendwie.

Rosa: Das ist wirklich so. Man sieht das auch sofort beim Gegenteil. Zwar beschweren wir uns auch gerne über Stress, aber in dem Moment, in dem das mal nachlässt, wo Dinge ausfallen, beschleichen uns auch ganz leicht Ängste und Zweifel. Und wir haben das Gefühl, da stimmt etwas nicht in meinem Leben. Gestresst zu sein, das Gefühl zu haben, dass die Angebotsseite größer ist, mehr Optionen, mehr Aufgaben zu haben als das, was wir erfüllen können, das ist ein Grundlebensgefühl des modernen Menschen und es ist auch ein Bedürfnis geworden. Alarmiert sind wir, wenn das mal nicht mehr so ist. Und ganz schnell befällt dann die Menschen eine Art von Panik, wenn mal Termine ausfallen und sie nichts zu tun haben. Da kann man auch kritisch anmerken, dass wir ganz ungern uns selbst ausgesetzt sind, mit uns selbst konfrontiert werden. Wir leben auf der Grundlage der Überzeugung, dass ja permanent Anforderungen von außen auf uns hereinprasseln. Wenn es nicht so ist, hat man Angst, ins soziale Abseits zu geraten, nicht mehr wichtig, nicht mehr gefragt zu sein.

ZDFonline: Psychologische und neurobiologische Studien besagen, dass dieses Zuviel, ein dauerhaft hektisches Leben krank macht und auf Kosten sozialer Beziehungen geht. Was sehen Sie da für eine Lösung?

Rosa: Ich bin ein bisschen vorsichtig mit der Postulierung von absoluten Grenzen, weil die sich seit Jahrhunderten verschieben. Natürlich gibt es Hinweise darauf zu sagen, viele Dinge gleichzeitig und in zu hohem Tempo machen zu wollen, das ist schlecht für das Gehirn. Es erholt sich nicht mehr und verliert seine Kreativität. Dann es ist auch schlecht für das, was man früher Seele genannt hat, für die Anverwandlung von Prozessen, für die Wiederherstellung der psychischen Stabilität und Leistungsfähigkeit.

ZDFonline: Braucht der Mensch mehr Muße?

Rosa: Ich denke, das ist nicht nur eine Sehnsucht des modernen Menschen, dass er sich Entschleunigungsaspekte wünscht, sondern tatsächlich auch eine physische und psychische Notwendigkeit. Wir brauchen Phasen und Orte der Ruhe und Stille. Und weil wir uns diese Hektik sozusagen habitualisiert haben, weil wir das so eingeübt, uns daran gewöhnt haben, können wir das nicht mehr allein herstellen. Deswegen gehen Menschen ins Kloster auf Zeit, wo sie sich bewusst von Internet und email-Kommunikation erholen, sich sogar von Handy und Fernsehen verabschieden und in der Einsamkeit wandern. Viele Menschen schaffen sich ganz gezielt solche Entschleunigungsinseln, um zu sich selber zu kommen.

ZDFonline: Was haben Sie selbst für Tipps?

Rosa. Ich glaube, es gibt keine einfachen Tipps. Die Probleme, die wir moderne Menschen mit der Zeit haben, sind nicht durch individuelle Strategien bewältigbar. Man kann ein Kulturproblem nicht durch bessere Managementtechniken lösen. Natürlich kann man sich bewusst machen, dass man unter dem Impuls steht, dauernd etwas tun zu müssen. Die alte Kunst des Spazierengehens, die etwas anderes ist als Joggen oder Bergwandern, wo man sich Ziele setzt, die bald an schneller, weiter, höher erinnern. Spazierengehen, bewusst eine Landschaft wahrnehmen, ist eine sehr interessante Erfahrung, die ich jedem nur empfehlen kann. Wahrzunehmen, was für ein Unterschied es ist, ob ich einen Weg laufe in der Absicht zur Arbeit zu gehen oder einen Einkauf zu tätigen, oder ob ich ihn gehe ohne ein bestimmtes Ziel. Das ist eine ganz einfache Übung, die so eine Einübung in diese Mußezustände ermöglicht.