

Vorwort

Keine Zeit, die Zeit rast auf die nächste Deadline zu, der Tag wird zerhackt durch endlose Termine und Verpflichtungen. Ständige Zeitkonflikte - so viele Aufgaben zu groß für die Zeit, die zur Verfügung steht. Und das erst recht, wenn man Familie oder andere Sorgebeziehungen hat. Das Porzellan der Träume zersplittert in der Aufregung der Geschäfte und lukrativen Tätigkeiten, wie Raoul Vaneigem schreibt. Ich habe so oft das Gefühl, mir wird die Zeit geraubt – für Studierende, meinen Sohn, meinen Mann, meine pflegebedürftige Mutter, meine Freundinnen, für demokratisches Engagement und für mich. Das Thema ‚Zeit‘ betrifft in Form von Zeitstress, Zeitnot, sinnloser oder vergeudeter Zeit derzeit viele Menschen, eine wachsende Zahl leidet und erkrankt potentiell daran, wie die Erkrankungsraten von Depression und Burnout zeigen. Dennoch wird erstaunlich wenig darüber nachgedacht.

Darum habe ich im Frühjahr 2017 das Lehrforschungsprojekt „Formen enteigneter und wieder angeeigneter Zeit im 21. Jh.“ mit Studierenden der Rehabilitationspsychologie ins Leben gerufen. In diesem noch fortlaufenden Projekt geht es darum, die eigenen Zeiterfahrungen in der Gesellschaft, in der wir leben, zu verstehen. Ermöglichen die Zeitverhältnisse der Gesellschaft ein ‚gutes Leben‘ oder erzeugen sie Leid? Wo liegen Ansatzpunkte dafür, sich individuell und kollektiv Zeit wieder anzueignen? Ratgeber für Zeitmanagement wollen uns weismachen, man müsse nur besser planen und die Zeit kontrollieren. Aber so einfach ist es nicht. Wir machten uns also auf, hinter scheinbare Selbstverständlichkeiten zu schauen und die verschiedenen Aspekte von Zeit – soziologisch, philosophisch und psychologisch - theoretisch zu erforschen und in einem empirischen Teil auch Stendaler Bürgerinnen und Bürger zu ihrer Zeiterfahrung zu befragen. Schließlich wollten wir das, was wir gelernt und erfahren hatten, mit der Öffentlichkeit teilen. So entstand gemeinsam mit dem Theater der Altmark eine Themenwoche „Leben(s)Zeit“, die im Mai 2018 in Stendal stattfand - ein Gesamtprogramm aus Vorträgen, Lesungen, Diskussionsrunden, einer Stadtführung, Kinofilm und kleinen Aufführungen. Weil viele Wahrheiten über das Leben nicht allein in wissenschaftlicher Form auszudrücken sind, haben wir versucht, Kunst und Wissenschaft zu verbinden. Diese Broschüre soll unsere bisherige Arbeit do-

kumentieren und ist als Handreichung für alle gedacht, die sich mit ‚ihrer Zeit‘ jenseits von Ratgebern für ein ‚besseres Zeitmanagement‘ auseinandersetzen möchten.

Ich danke allen Mitwirkenden für Ihr großes Engagement und ihre produktive Arbeit: Den Studierenden, die die Themenwoche und diese Broschüre einschließlich des Layouts mit erschaffen oder Organisatorisches auf die Beine gestellt haben ebenso wie allen anderen Vortragenden und Autoren (s. unsere „Danke“-Seiten #). Mein Dank gilt den beiden Dramaturginnen des Theaters der Altmark – Cordula Jung und Anna Stegherr –, die die Arbeit der Studierenden angeleitet haben, wie auch dem ehemaligen Intendanten Alexander Netschajew.

Nicola Wolf-Kühn

Die Frage nach der Vergänglichkeit von Zeit scheint in unserem Alltag kaum einen Platz zu haben. Der Fortschritt des Menschen - seine Errungenschaften und Entwicklungen - verspricht uns mehr Zeit und Freiheit. Doch geht diese Rechnung bisweilen nicht auf. Vielmehr zwingt uns Fortschritt ein hohes Tempo auf, das sich kaum halten lässt.

Für uns Studierende zeichnete sich schnell ab, dass Auffassungen von Lebenszeit vielfältig sind. „Ich hätte auch studieren sollen, du hast so viel mehr Zeit als ich...“. Worte von Freunden und Bekannten, die bereits fest im Erwerbsleben stehen. Sie alle bedienen ein hartnäckiges Klischee: das der Studierenden, die in den Tag hineinleben können und genügend Zeit für Dinge haben, die sich ein Erwerbstätiger nicht „leisten“ kann. Doch entspricht dies tatsächlich der Realität? Haben Studierende ohne Erwerbstätigkeit wirklich mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens? Tatsächlich sind die Stundenpläne von Studierenden voll. Credits und Noten werden gejagt, um möglichst gut und schnell durch das Studium zu kommen. Wettbewerb und Konkurrenz entscheiden darüber wer am Ende besteht und wer auf der Strecke bleibt. Was dabei oft zu kurz kommt, ist sich Zeit nehmen zu können, das eigene Handeln zu hinterfragen und kritisch zu reflektieren.

Durch das Projekt wurde uns deutlich, dass wir mit unseren Problemen und Ängsten nicht allein sind. Das intensive Auseinandersetzen mit gesellschaftlichen Dimensionen von Zeit ermöglichte uns ein neues Zeit-Verständnis. Gleichwohl beunruhigend war die Erkenntnis, sich in eben diesem System bewegen zu müssen. Es hätte auch kaum ironischer sein können, ein Projekt über Zeit unter Zeitdruck zu entwickeln.

Dennoch gelang es uns, aus gewohnten (Zeit-)Strukturen auszubrechen und neue Wege zu gehen. Das Projekt war für alle Beteiligten eine Herausforderung und zugleich eine Herzensangelegenheit. Vielleicht sind wir auch gerade deshalb über uns und unsere Zeitpläne hinausgewachsen.

Wir bedanken uns herzlich bei Cordula Jung sowie Anna Stegherr vom Theater der Altmark, die uns wesentlich bei der Umsetzung des Projekts unterstützt und mit denen wir sehr gerne zusammengearbeitet haben. Wir sprechen auch Prof. Dr. Nicola Wolf-Kühn unseren herzlichen Dank aus, die uns überhaupt erst diese Perspektive auf Lebenszeit ermöglicht hat. Die vielen Erkenntnisse lassen sich nur schwer in Worte fassen. Eines ist jedoch gewiss: ‚Zeit‘ betrifft jeden von uns, ob arm, reich, erwerbstätig oder arbeitslos. Was uns alle vereint ist die Suche nach dem sinnvollen Verleben unserer Zeit. Sie ist begrenzt und zu schade, um sie nur als gegeben zu betrachten.

*Andre Blohm, Ina Hoffmann, Pascal Kemmerer und Lisa Zernechel,
für die Studierenden*

Inhalt

1. Nachdenken über Zeit

Nicola Wolf-Kühn

2. Zeiterkundungen – eine alternative Stadtführung

Begrüßung

Station 1: Marienkirche - Vor der alten Uhr

Gordon Birkenbach

Station 2: Hook - Straße der Kindheit

Lara Ehrlichmann

Station 3: Karnipp - Straße der Jugend

Lisa Flachs, Ina Hoffmann, Stephanie Linek

Station 4: Rohrstraße - Straße des guten Lebens

Sophie-Marie Heller

Station 5: Petrikirchhof - Achtsamkeit mit Schokolade

Franziska Barschdorf, Merve Durmus

Station 6: Grundschule Petrikirchhof - Konkurrenz der Mütter

Laura Kahlert, Paul Tschirschwitz

Station 7: Westwall - Was Stendaler Bürger zur Zeit sagen

Lisa Flachs, Stephanie Linek, Juliane Weber

Station 8: Nordwall - Willkommen im Berufsleben

Lisa Flachs, Maren Gerstner, Ina Hoffmann, Frederike Kohlmeyer;

Lisa Zernechel

Station 9: Hospiz - Der Tod mitten in uns

Ina Hoffmann

Station 10: Hochschule

Andre Blohm, Ina Hoffmann, Pascal Kemmerer, Juliane Weber;

Lisa Zernechel

Fotostrecke

3. Zeiterfahrung und Gesellschaft– Historisches

Hagen Kühn

4. Zeit für Beziehungen? – Erwerbende Familienarbeit

Janne Prager, Nicola Wolf-Kühn

5. Erschöpft und traumlos: Stress und seine Folgen

Christian Lühr, Nicola Wolf-Kühn

6. Wem gehört die Zeit – wie wir leben wollen

Eine persönliche Betrachtung zu Zeit und Arbeit
aus einer Postwachstumsperspektive

Andrea Vetter

Gedanken zur Vier-in-einem-Perspektive

Urte Sperling

Der Traum vom guten Leben

Albrecht Hirschler

7. Literatur

8. Über die Mitwirkenden

Ines Albrecht *Franziska Barschdorf* *Gordon Birkenbach* *Andre Blohm* *Tobias Bölke*

Elke Blohm *Karsten Boek* *Magdalena Burkhard* *Guido Bretsch* *Dimitrij Breuer*

Norbert Doktor *Regina Behrendt* *Evangelisches Hospiz Stendal*

Hartmut Falke *Merve Durmus* *Lara Ehrlichmann*

Gabi Fischer *Bernd Gassel* *Lisa Flachs*

Urte Sperling *Iddelt René Geesen* *Maren Gerstner*

Andreas Dziuk *Michael Hentschel* *Leonie Goebel-Künnecke*

Grundschole Petrikirchhof Stendal *Sophie Heller* *Ina Hoffmann*

Claudia Honscha *Sylvia Jankowoy* *Tine Haubner* *Kleine Markthalle Stendal*

Pascal Kemmerer *Michaela Fent* *Clemens Janus* *Cordula Jung* *Andrea Hohenstein*

Christian Lühr *Nora Knappe* *Frederike Kohlmeyer* *Hagen Kühn* *Laura Kahlert*

Madeleine Grünn *Janne Prager* *Stephanie Linek*

Andrea Vetter *Nele Möckel* *Heike Müller*

Thomas Kliche *Albrecht Hirschler* *Kerstin Seela* *Sophia Pilarski* *Sarah Rommel*

Johannes Schymalla *Anna Stegherr* *Theater der Altmark* *Stadtgemeinde Stendal* *Paul Tschirschwitz*

Benjamin Ulrich *Juliane Weber* *Nicola Wolf-Kühn* *Günther Tyllack* *Matthias Ziegelsky*

Lisa Zernechel

1 WACHDENKEN

ÜBER ZEIT

Nicola Wolf-Kühn

Jeden Abend bei Einbruch der Dunkelheit verschlingt die ägyptische Himmelsgöttin Nut den Sonnengott Re. Jeden Morgen gebiert sie ihn neu. Sie ist die Mutter, die Quelle von Tod und Auferstehung und Heimat der Toten, von denen neues Leben entspringt. Aion ist der griechische Gott der Zeit und Ewigkeit, Herr über Licht und Dunkel, allumfassender Geist und Wächter vor dem Reich des Jenseits. Aion ist Energie, repräsentiert den dynamischen Aspekt der Existenz und des Lebenslaufes. Der indische Gott Shiva wird auch „große Zeit“ und „alles verschlingende Zeit“ genannt. Durch seinen Tanz bringt er Geburt und Tod, Schöpfung und Zerstörung hervor. In ihren Geschichten machten die archaischen Kulturen die Zeit zu Göttern und würdigten damit die zentrale Rolle der Zeit für alles Dasein. Zeit durchdringt alles: Kosmos, Schöpfung und Zerstörung von Leben, Wachstum und Zerfall. Nur die Ewigkeit ist zeitlos. Was ist Zeit?

Zeit ist Rhythmus. Das alte niederdeutsche Wort „Tid“ für Zeit bringt das zum Ausdruck. Es meint zugleich „Zeit“ und „Gezeiten“ – rhythmische Bewegung: Anschwellen bis zum richtigen Augenblick, der Umschlag, der Bruch und Wechsel ist, dann das lange Zurückziehen der Flut bis zum Tiefpunkt. Tag für Tag, Jahr für Jahr wiederholt sich dieser Kreislauf der Gezeiten mit kleinen Schwankungen, während das Leben in ihm gedeiht und vergeht. Zeit ist der Samen, der keimt und einen Trieb durch die Erde der Sonne entgegen schiebt, Zeit ist das Baby, das an der Brust der Mutter hängt und saugt. Zeit ist das Kind, das erwachsen wird und als Erwachsene alt wird und Traditionen, Erinnerungen und Geschichten weitergibt. Zeit ist der Rhythmus des Herzschlags und der Atemzüge, der Zuwendung und Abwendung zwischen Menschen, ist Trommelrhythmus und Tanz.

Alle biologischen Prozesse auf der Erde verlaufen rhythmisch. Sie folgen dem Tag-Nacht-Wechsel, dem Hell-Dunkel-Wechsel, den die Bewegungen der Himmelskörper hervorbringen. In der Biologie und Medizin spricht man von einem „circadianen Rhythmus“ – ungefähr 24 Stunden lang. Biologische Rhythmen sind niemals exakt wie die mechanische Uhr. Der Ausdruck „innere Uhr“ ist darum irreführend. Algen bewegen sich in diesem zeitlichen Rhythmus zwischen verschiedenen Schichten im Ozean, Pflanzen öffnen und schließen ihre Blüten, der Schlaf-Wach-Rhythmus von Säugetieren ist dadurch bestimmt. Das Licht synchronisiert aber auch viele andere Körperprozesse in einem ungefähren 24-Stunden-Takt. Im Gehirn von Säugetieren – auch beim Menschen – hat man ein Gebiet identifiziert, das als „innere Uhr“ die einzelnen physiologischen Rhythmen der Organe miteinander synchronisiert: den sogenannten Nucleus suprachiasmaticus. Wir bemerken diesen Rhythmus erst, wenn er nicht mehr „stimmt“. Etwa, wenn nach Interkontinentalflügen die Rhythmen gegeneinander

laufen: der Körperrhythmus, der noch auf den Hell-Dunkel-Wechsel zu Hause eingerichtet ist, und die Lichtverhältnisse am neuen Ort.

Die uralten Mythen und ihre Götter konfrontieren uns auch mit einem anderen Aspekt von Zeit, der uns in unserer modernen Lebensweise mit ihren Stundenplänen und Deadlines aus den Augen geraten ist – mit unserer Vergänglichkeit. Wir sind Teil des Werdens und Vergehens auf der Erde, dem können wir nicht entweichen. Endlichkeit ist eine existentielle Bedingung des In-der-Welt-Seins des Menschen. Seit es Menschen gibt, unternehmen sie Anstrengungen, die damit verbundenen Ängste zu bannen und der Zeit einen kulturellen Willen aufzuerlegen. Pyramidenbau und Höhlenmalerei, Geschichten erzählen und aufschreiben – all diese Anstrengungen sollen dazu dienen, etwas zu schaffen, das unsere Lebenszeit überdauert. Archaische Rituale und Religion sind kulturelle Mittel, mit denen Menschen versuchen, ihr individuelles Dasein über die ihnen zugeteilte irdische Zeit hinaus zu transzendieren.

Wie gehen wir in der modernen, säkularen Gesellschaft mit der Bedrohung durch Endlichkeit und Nicht-Existenz um? Ob wir nun religiös sind oder nicht: Zentral ist für uns das Leben vor dem Tod und dieses Leben soll möglichst erfüllt sein. Und wenn ich viel ins Leben packe, dann ist dieses Leben vielleicht besonders erfüllt. Wenn ich alles schneller mache, kann ich mehr Optionen realisieren und mehr Erfahrungen in meinem Leben machen. Man muss kaum darauf hinweisen, dass diese Rechnung leider nicht aufgeht. Wenn wir durch die Welt hetzen, berührt sie uns immer weniger und das Gefühl, etwas zu verpassen, wird stärker. Unser Leben tendiert darum dazu, erlebnisreich, aber erfahrungsarm zu sein, wie Walter Benjamin schreibt. Im Unterschied zu Erlebnissen berühren uns Erfahrungen, sie prägen uns, verbinden sich mit unserer Identität und Geschichte. Erlebnisse prägen uns nicht – sie hinterlassen wenig Erinnerungsspuren. Man könnte hierin eine der Tragödien des modernen Menschen sehen: Während er versucht, immer mehr in sein Leben hineinzupacken, wird sein Lebens- und Welthunger nicht befriedigt, sondern zunehmend frustriert.

Damit sind wir bei einem weiteren Aspekt der Zeit angekommen: Welches Verhältnis Menschen und Kulturen zu der Zeit haben, hängt davon ab, wie sie zusammenleben und arbeiten. Zeiterfahrung ist also nicht nur natürlich, sondern auch gesellschaftlich. Wenn Zeiterfahrung gesellschaftlich ist, dann können Menschen sie auch ändern.

„ICH BIN EIGENTLICH GANZ ANDERS,

Seit der Jungsteinzeit, über viele Jahrtausende hinweg, erarbeitete der größte Teil der Menschen seine Lebensnotwendigkeiten als Kleinbauern, ein Teil auch als Handwerker. Bauern und Handwerker arbeiteten gerade so viel, wie ihre Familie nach traditionellen Maßstäben zum Leben brauchte. Ökonomen nennen das „Subsistenzwirtschaft“. Es waren langsame Gesellschaften, es gab noch keinen Zwang zu Wachstum und Beschleunigung. Aber die Arbeit musste sich den Zwängen der Natur unterordnen: Jäger mussten bestimmte Nachtstunden für das Auslegen der Schlingen wählen, Fischer und Seefahrer sich nach den Gezeiten richten, das Getreide musste geerntet werden, wenn es reif war und vor dem Gewittersturm. Alles hatte seine eigene Zeit. Zeitordnung und Zeiterfahrung waren ganz anders als in unserer heutigen Industriegesellschaft: Zeit war die Veränderung des Sonnenstandes, der Wechsel von Licht und Dunkel, das Strömen des Meerwassers, das nach der Ebbe langsam über den Sand zurückfließt. Zeit war der Zeitabschnitt, in der sich eine bestimmte Tätigkeit erledigen lässt. So maß man die Zeit auch anhand vertrauter Vorgänge des Alltags und der Natur. Man sagte zum Beispiel: „wenn das Gras geschnitten ist“ oder „wenn die Sonne die Erde berührt.“ Noch lange hielten sich Wörter wie „paternosterwhile“ – so lange, wie es dauert, ein Vaterunser zu beten – oder bei Shakespeare: „pissing while“ – so lange, wie es dauert, eine Runde zu pissen.

Zeit wurde gelebt, nicht genutzt, der Umgang mit der Zeit war nach unseren heutigen Maßstäben geradezu verschwenderisch. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu konnte dieses Zeitverständnis noch in den 1950er Jahren bei algerischen Bauern beobachten. Er bringt das so zum Ausdruck: „Eine Haltung des Sichfügens und der unbekümmerten Gleichgültigkeit zum Vergehen der Zeit, bei der niemand daran denken würde, sie zu beherrschen, sie aufzubrechen oder sie zu sparen.“ Und noch heute wundert sich der eine oder andere syrische oder afghanische Mitbürger in Stendal darüber, wie wir in der westlichen kapitalistischen Kultur mit der Zeit umgehen. Im Mittelalter gab es in Europa extrem viele Feiertage, bei Handwerkern kam später der „Blaue Montag“ hinzu, den die Handwerksgehlen bis in die Industrialisierung hinein verteidigten. Das soll nicht heißen, dass damals alles besser war. Jedenfalls war die Zeitorientierung lange Zeit in der Geschichte tätigkeitsorientiert beziehungsweise aufgabenorientiert und das Leben langsamer.

NUR KOMME ICH SO SELTEN DAZU.“

Ödön von Horvath

Dann kam die Uhr, zuerst, um das tägliche Leben in den Klöstern zu disziplinieren und später, um Handel und Gewerbe in den Städten zu regulieren. Die mechanische Uhr brachte die abstrakte Maschinenzeit, das gleichmäßige tick-tack, tick-tack, tick-tack. Die mechanische Uhr misst Zeit, egal ob die Sonne scheint oder es regnet, unabhängig von den Jahreszeiten und Orten. Das konnten die Sonnenuhren und Wasseruhren nicht, die es schon früher gab. Aber die mechanische Uhr entwurzelte die Zeit vom Rhythmus der Gezeiten und der Jahreszeiten, sie trennte die Zeit vom Tun. Für die Uhr ist eine Stunde immer gleich, unabhängig davon, ob wir leben oder sterben, in der Schule sitzen oder Liebe machen. Mit der Uhr wurde Zeitmessung abstrakt, standardisiert, exakt berechenbar und überall auf der Welt anwendbar. So konnte zum Beispiel der Eisenbahnverkehr durch die Einführung der Standardzeit synchronisiert werden.

Standardisierte Zeit, Wissenschaft, neue Erfindungen und Kapitalwirtschaft brachten eine neue gesellschaftliche Formation hervor, die wir Moderne nennen. Mit ihr kamen neue Ideale zunächst in die europäische Welt: Effizienz, Rationalität, Fortschritt als Expansion, Geschwindigkeit und Vermehrung materiellen Reichtums. Zuerst begannen reiche Kaufleute aus Norditalien mit der Zeit zu rechnen: Wenn sie teure Gewürze aus dem Orient verschifften ließen, nahmen sie Kredite auf, die in einer bestimmten Zeit abbezahlt werden mussten. Mit der Entwicklung von Maschinen dringt die Kapitalwirtschaft dann auch in die Produktion vor: Unternehmer kaufen die Arbeitszeit von Lohnarbeiterinnen und diese geben als Tausch für ihren Lohn das Recht auf, während des Arbeitstages über ihre Zeit selbst zu bestimmen. Von nun an wird Zeit zu Geld gemacht. Die Arbeiter dürfen nicht mehr nach ihrem eigenen Rhythmus arbeiten, sondern sind Anhängsel des Takts der Maschinen und der Uhr. Charlie Chaplin hat diese industrielle Produktionsweise in seinem Film „Moderne Zeiten“ karikiert. Die neue Arbeitsdisziplin musste den ersten Arbeitergenerationen mit Gewalt eingebläut werden. Sie wehrten sich und zerstörten die Uhren in den Fabriken, später ergaben sie sich und trugen die Uhr stolz als Taschenuhr am Leibe, wie der britische Historiker Edward Thompson in seinem Essay „Über Zeit und Arbeitsdisziplin“ sehr anschaulich beschreibt.

Die abstrakte lineare Uhrzeit verselbstständigt sich allmählich gegenüber den Tätigkeiten. Was zuerst äußerer Zwang war, wird nun verinnerlicht. Die Menschen unterwerfen sich einer ganz neuen Arbeitsdisziplin, Pünktlichkeit wird zur Tugend. Schließlich wird das ganze Leben gerastert und getaktet nach den abstrakten Vorgaben der Uhr. Eine neue Lebensführung entsteht, die der deutsche Soziologe Max Weber „Protestantische Ethik“ genannt hat. Die Weltbeziehung der Menschen ändert sich: Das Leben wird nun berechnet, die Zukunft

geplant und organisiert, als könne man sie kontrollieren. Das Leben ergibt sich nicht mehr. Max Weber spricht von der Entzauberung der Welt und nennt diesen Prozess „Rationalisierung“. Man soll nun mit der Zeit haushalten, effizient mit ihr umgehen. Zeitvergeudung wird zur ersten und prinzipiell schwersten aller Sünden. „Nutze die Zeit! Nutze jede Minute als kostbare Gabe und verbringe sie in Pflichterfüllung!“ heißt es in einer Art christlichem Knigge aus dem 17. Jahrhundert. „Remember that time is money.“, sagt Benjamin Franklin.

Obwohl wir inzwischen die abstrakte Maschinenzeit verinnerlicht haben, erfahren wir die Zeit immer noch auf ganz verschiedene Weise – Zeit ist nicht nur die Uhrzeit, auch heute nicht: Wir erleben Zeit als Rhythmus: Körperrhythmus, z.B. als Menstruationszyklus, Rhythmus menschlicher Begegnungen, in der Musik, im Tanz. Wir erleben die Zeit des Tuns, wenn wir ganz in dem aufgehen, was wir tun. Dann können wir sogar die Uhrzeit ganz vergessen. Der amerikanische Psychologe Csikszentmihalyi hat für dieses erfüllte Erleben den Begriff „Flow“ geprägt. Aber unsere gelebte Zeit gerät allzu oft in Widerspruch mit der abstrakten Zeit: Wenn wir unser Kind mitten aus dem Spiel reißen, weil es pünktlich zum Kindergarten gebracht werden muss. Los, los, beeil dich. Wenn sich gerade ein wichtiges Gespräch ergeben hat, die Schulstunde aber nach Stundenplan beendet werden muss. Wenn die Physiotherapeutin einen straffen Zeitplan einhalten muss, die alte Dame aber nicht nach der Uhr funktioniert und jetzt gerade zu müde ist. Die Griechen hatten zwei Götter für diesen Widerspruch: Chronos und Kairos. Chronos verkörpert die lineare planbare Zeit, Kairos hingegen den unvorhersehbaren, richtigen Augenblick.

Darstellungen zeigen ihn mit langem, in die Stirn hängendem Schopf, den man packen muss, um die günstige Gelegenheit zu erwischen.

Liebe, Freundschaft, Begleitung von Kindern, alten Menschen, Sterbenden, Streiten, kreatives Arbei-

ten und Spielen lassen sich nicht in den Maschinentakt der Uhr zwingen und effizient unter Kontrolle bringen. Auch der Körper nicht. Bei einer Geburt etwa können die Eigenzeit des Körpers und die abstrakte Uhrzeit in Widerspruch geraten. Die britische Zeitforscherin Barbara Adam berichtet die Geschichte einer Frau, die ihre Entscheidung für eine Hausgeburt gegenüber einem Gynäkologen so begründet: „Ich konnte es mir nicht vorstellen, in meinen Wehen von Ärzten überwacht zu werden, die ängstlich auf ihre Uhren schauen und erwarten, dass ich nach einer Standardkurve funktioniere. Der Gynäkologe verteidigte sich und sagte, dass er so etwas ja gar nicht mehr mache – letzte Woche habe er einer Frau erlaubt,

*„Der Sache, der ich Zeit schenke,
schenke ich Liebe; die Gewalt ist rasch.“
- Max Horkheimer*

über vier Stunden in der Übergangsphase zu bleiben. Ich verdrehte die Augen zum Himmel – das war genau das, was ich meinte.“

Niemals in der Geschichte gab es so viel materiellen Reichtum, auch wenn er sich in der Welt extrem ungleich verteilt. Niemals waren die Menschen imstande, mit so geringem Aufwand so viele Güter herzustellen. Das Industriezeitalter hat die Enge mittelalterlicher Gassen gesprengt. Keiner redet uns heute mehr herein, wie wir uns zu kleiden haben, welcher Religion wir angehören, wo oder mit wem wir leben sollen (jedenfalls ist das das Ideal der westlichen Welt). Und zugleich unterliegen wir heute gewaltigen Zwängen, die von dem Zeitregime unserer Gesellschaft ausgehen: Der Zeitforscher Karl-Heinz Geissler spricht von Uhren als moderne Diktatoren und der Soziologe Hartmut Rosa vom totalitären Charakter zeitlicher Normen. Ob sie uns in Form von Deadlines, Ablaufplänen, kürzerer Schulzeit, kürzerer Studienzzeit, früherer Bildung entgegentreten oder sich in unserem Alltag in dem ständigen Zwang in Erscheinung treten, sich zu beeilen und schneller zu sein als die anderen.

Dass alles nicht so frei ist, wie es scheint, zeigt sich daran, dass wir im Alltag ständig das Wort „müssen“ benutzen, um unsere Handlungen auch vor uns selbst zu rechtfertigen: Ich muss nun wirklich arbeiten. Ich muss die Steuererklärung einreichen. Ich muss mich um meinen neuen Handyvertrag kümmern. Ich muss meine Software aktualisieren. Ich muss etwas für meine Fitness tun. Die Liste erscheint endlos. „Das tägliche Leben ist zu einem Meer von Forderungen geworden, das uns überflutet und es ist kein Land Sicht.“ – so drückt es der Psychologe Kenneth Gergen aus. Und auch die Zeitforscher Robinson und Godbey bestätigen auf der Basis ihrer empirischen Daten, dass wir jedes Jahr schneller rennen müssen, nur um mithalten zu können.

Woher kommt das Gefühl, dass wir in einem sich immer schneller drehenden Hamsterrad gefangen sind? Moderne kapitalistische Gesellschaften sind fortwährend auf Wachstum und Beschleunigung angewiesen, um ihre Struktur bzw. ihren Status quo zu erhalten. Sie unterliegen einem Wachstums- und Steigerungszwang – Geld wird investiert, um mehr Geld zu erhalten. Von den Politikern hören wir immerzu: Wir brauchen Wachstum, müssen uns steigern, sonst gibt es eine Krise. So produzieren wir immer mehr Autos, mehr Verkehr, mehr Güter, mehr Forschungsanträge, mehr Bürokratie, verbrauchen mehr Rohstoffe....

Technische Prozesse werden beschleunigt und in der Folge verändern sich auch Arbeits- und Lebensweisen immer schneller. Sozialwissenschaftler sprechen von der „Beschleunigung des sozialen Wandels.“ In der Erfahrung vieler Menschen fühlt sich das so an, als stünden sie vor rutschenden Abhängen. Ich nehme den Wandel der Berufsarbeit als Beispiel: In der

Vormoderne wiesen Berufe eine übergenerationale Stabilität auf – das heißt, der Beruf wurde vom Vater an den Sohn weitergegeben. Später wählte man einen Beruf, den man dann lebenslang ausübte. Das ist heute immer seltener der Fall. Ein junger Amerikaner muss heute im Laufe seines 40jährigen Erwerbslebens damit rechnen, mindestens elfmal die Stelle zu wechseln. Auch in Deutschland findet inzwischen die Mehrzahl der jungen Leute nach Berufsausbildung oder Studium nur noch sogenannte atypische Beschäftigungen vor, mit befristeten Verträgen, Teilzeitarbeit, geringfügiger Arbeit, Leiharbeit oder auch Solo-Selbstständigkeit. Der technische Wandel lässt ganze Branchen und Berufsgruppen verschwinden, andere neu entstehen. Es wird ständig umstrukturiert, ständig muss man sich in neue Arbeitsabläufe und Software einarbeiten. Die Anforderungen an berufliche Flexibilität und Mobilität steigen. Eine Folge ist permanente Zeitnot, jedenfalls für die, die Arbeit haben.

Inmitten dieser Beschleunigungsstrudels müssen Kinder begleitet und Eltern gepflegt werden. Aber Liebe, Freundschaft, Zuwendung, Sorge für andere lassen sich nicht nach Effizienzkriterien managen. Familien geraten in Bedrängnis, denn auch in den alten Bundesländern hat sich in den letzten Jahrzehnten die Frauenerwerbstätigkeit erhöht. Das ist natürlich einerseits gut, andererseits fehlt jetzt die Zeit für die notwendige Sorgearbeit – kochen, Kinder erziehen und begleiten, unterstützungsbedürftige Angehörige versorgen, für die eigene Gesundheit sorgen und so weiter. In Westdeutschland übernahmen bis in die 1970er Jahre typischerweise nicht erwerbstätige Ehefrauen die Sorgearbeit in der Familie. Die meist männlichen Ernährer bekamen dafür einen Lohn, der ausreichte, um eine Familie zu ernähren. Im Osten waren auch die Frauen erwerbstätig, aber damals wurde langsamer und weniger intensiv gearbeitet. Heute sind die Löhne so niedrig, dass oft beide Partner arbeiten müssen. Dabei stehen den Individuen und Familien sehr unterschiedliche Wege offen, mit der Überforderung umzugehen, je nach ihren finanziellen und sozialen Ressourcen. Bessergestellte können sich Babysitter, Haushaltshilfen, Pflegekräfte und damit Zeit kaufen – die Dienstboten kehren sozusagen zurück. Andere müssen unter schwierigsten Bedingungen alles daransetzen, nicht in die Armut abzugleiten. Sie übernehmen auch Arbeit zu Niedriglöhnen mit langen und flexibilisierten Arbeitszeiten. Sie können es sich nicht leisten, Sorgearbeiten durch Ökonomisierung an andere abzugeben. Sie müssen alles selbst machen. Etwa ein Viertel der lohnabhängigen Bevölkerung lebt inzwischen unter diesen Bedingungen.

Der Motor dieser Beschleunigungsdynamik ist die Konkurrenz. Wir brauchen mehr Wettbewerb, sprich Konkurrenz, ist das beschwörende Mantra der zeitgenössischen Wirtschafts-

und Sozialpolitik. In modernen Gesellschaften hat das Konkurrenzprinzip eine Reichweite entwickelt, die weit über die Sphäre der Wirtschaft hinausgeht: Güter, Positionen, Lebenschancen werden über Konkurrenzprozesse verteilt. In vormodernen Gesellschaften war das anders: Man wurde als Bauer, Schneider, Schmied geboren und konnte sich aus dieser Position nicht hinausbewegen, Lebenschancen und Anerkennung wurden durch den angeborenen Platz in der Gesellschaft beschränkt. Heute befinden wir uns in einem andauernden Konkurrenzkampf um Bildungsabschlüsse, FSJ-Plätze, Jobs, Einkommen, Anerkennung – jedenfalls, wenn wir keine Million geerbt haben. Das wirkt sich auf unsere Lebensführung aus. Oberstes Ziel wird es, die „Wettbewerbsfähigkeit“ zu erhalten. Stets gilt es, mehr zu leisten und dafür mehr Energie zu investieren als der Konkurrent – der dann seinerseits wieder nachziehen muss. Alle mobilisieren fortwährend Energie, aber es können nicht alle gewinnen. Schon Dreijährige werden in der Kita für den Konkurrenzkampf gerüstet, Schnellläuferklassen in Gymnasien eingerichtet, in denen man das Turboabitur machen kann. Der Sozialwissenschaftler Hartmut Rosa spitzt das so zu: „Die Hauptsorge und das Trachten der Eltern gilt heute der Förderung der Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kinder. Kaum sind diese geboren, setzt (zumindest in den Mittelschichten...) eine geradezu erbarmungslose Förderung ihrer physischen, psychischen, musischen, kreativen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten ein, und die meisten Eltern kennen nur eine Angst: Das Kind könnte in irgendeiner Hinsicht zurückgeblieben sein ... Umgekehrt kennen sie nur einen Stolz: Mein Kind ist, gemessen an seinem Alter, schon weiter als zu erwarten war.“ Aufrüsten für Konkurrenz kostet Zeit und treibt die Beschleunigungsspirale immer weiter an. Viele Lebensnotwendigkeiten lassen sich jedoch im Modus der Konkurrenz nicht realisieren: Ökologie und Gerechtigkeit nicht, Liebe, Freundschaft und Sorge für andere auch nicht.

Die Kehrseite des Steigerungsspiels ist die Überforderung von Körper und Seele. Schon kleinere Kinder können dem Druck in der Schule oft nicht standhalten und bekommen psychosomatische Bauch- und Kopfschmerzen. Der neueste Survey zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland zeigt einen Anstieg von chronischem Stress. Stress führt nicht nur zu Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen, er lässt auch die Herzkranzgefäße und das Gehirn vorzeitig altern. Nach längerem Stress braucht der Körper mindestens fünf Tage, um sich zu erholen, andernfalls bleiben die Stresshormone auf einem erhöhten Niveau. Wie oft opfern wir Schlaf, Pausen, Erholung, Entspannung, um alles schaffen zu können. Viele hat die Hamsterradlogik so sehr im Griff, dass sie sich nicht einmal von ihrem eigenen Körper bremsen lassen. Sie gehen mit einer Grippe zur Arbeit und schlucken Antibiotika, wenn sie Bettruhe bräuchten. Bis

Alexandra Kollontai

**„LIEBE IST SELTEN.
SIE BRAUCHT MUßE,
ABER DER HEUTIGE MENSCH
HAT KEINE ZEIT ZU LIEBEN.“**

sie dann in die Erfahrung des zähen und hoffnungslosen Zeitstillstandes, in den depressiven Burnout, fallen und sie die Welt nicht mehr berühren können. Psychologen beobachten an Burnout-Betroffenen zwei Dinge: Sie haben bedeutungsvolle soziale Beziehungen verloren, die sie nicht selten der Karriere geopfert haben. Und die Welt steht ihnen wie stumm und äußerlich gegenüber.

Unsere ständigen Versuche alles effizient unter Kontrolle zu bringen, kann uns von der Welt und von uns selbst entfremden. Wir geraten in eine „Beziehung der Beziehungslosigkeit“ – so versucht die Sozialphilosophin Rahel Jaeggi diesen Zustand zu beschreiben. Rosa sagt: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ Er sieht in resonanten Weltbeziehungen ein Kriterium des Guten Lebens. Was meint er damit? Resonanz ist eine musikalisch-physikalische Metapher: Zwei Körper tönen mit einer Eigenfrequenz und reagieren oder „antworten“ jeweils auf die Schwingungsimpulse des anderen. Bezogen auf die Weltbeziehung von Menschen heißt das: Resonanz stellt sich dann ein, wenn ich erste Stimmgabel sein kann, also die Welt mit eigener Stimme erreichen, etwas bewirken kann und zugleich die Welt eine zweite Stimmgabel sein kann, die auf mich „antwortet“. Die Welt kann dabei ein anderer Mensch, die Arbeit, die Natur sein. Resonanz ist ein romantisches Konzept. In Josef von Eichendorffs Gedicht heißt es: „Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt fängt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort.“ Resonanzerfahrungen sind Erfahrungen des Berührt- oder Ergriffenseins, Erfahrungen, die unsere Identität prägen, an die wir uns erinnern können. Das können auch traurige Erfahrungen sein. Wichtig ist, dass man solche Erfahrungen nicht planen kann – das Gute Leben braucht immer etwas Unverfügbares. Wenn ich mich verliebe, ergriffen werde von einer Musik, zu Tränen gerührt werde, dann habe ich eben gerade nichts unter Kontrolle.

Was können wir tun? Resonanzbeziehungen haben zeitliche Voraussetzungen, sie sind stabilitätsbedürftig und zeitintensiv. Von dem Philosophen Ernst Bloch können wir lernen, aus Utopien Kraft für Veränderungen zu schöpfen. Die Soziologin Frigga Haug hat mit der „Vier-in-Einem-Perspektive“ eine solche Utopie vorgelegt: Die heute erreichte Arbeitsproduktivität erlaubt es, die notwendige Arbeitszeit deutlich zu verkürzen. Die Arbeit kann in der Gesellschaft so verteilt werden, dass nicht die einen überlastet und die anderen erwerbslos und ausgeschlossen sind. So könnte das, was heute Teilzeitarbeit ist, Normalität für alle werden. Damit wäre Zeit geschaffen für die Liebe, Freundschaft, für die Familie und Andere, auch für die Pflege der Natur und der Dinge. Es bliebe mehr Zeit, die eigenen Talente zu entfalten, lebenslang zu lernen und das Leben nicht bloß als Konsument zu genießen. Und

schließlich mehr Zeit für die Teilhabe am sozialen und politischen Leben. Eine lebendige und kreative Demokratie auf allen Ebenen, vom Stadtteil angefangen, setzt voraus, dass die große Mehrzahl der Bürgerinnen die Möglichkeit hat, sich gut informiert an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten zu beteiligen. Frigga Haug drückt das – noch in der Uhrzeitlogik – so aus: Ein Tag hat 24 Stunden. Davon brauchen wir acht Stunden Schlaf, dann bleiben vier Stunden für Erwerbsarbeit, vier Stunden Zeit für die Liebe, Freundschaft, das Kümmern um andere, vier Stunden für die persönliche Entwicklung und vier Stunden für demokratisches Engagement.

Am Ende der Leben(s)Zeit Woche gibt es die Gelegenheit, gemeinsam zu diskutieren, wie wir etwas von dieser Utopie in unserem Leben verwirklichen können.

ZEITERKUNDUNGEN

EINE ALTERNATIVE STADTFÜHRUNG



Herzlich Willkommen

zu unserer alternativen Stadtführung „Zeiterkundungen“. Das ist Gordon, ich bin Ina und wir möchten uns mit Dir gemeinsam auf dem Weg vom Marktplatz bis zur Hochschule dem Thema Zeit widmen. „Zeiterkundung“ ist dabei bewusst gewählt, denn obwohl „Zeit“ eines der am häufigsten gebrauchten Wörter in der deutschen Sprache ist und die Zeit in unser aller Leben eine zentrale Bedeutung hat, scheint die Frage, die Augustinus von Hippo (354 bis 430, Kirchenlehrer und Philosoph) schon im 4. Jahrhundert gestellt hat, nicht an Aktualität verloren zu haben:



„Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich’s; will ich’s aber einem Fragenden erklären, weiß ich’s nicht.“

Im Rahmen des Seminars „Formen enteigneter und wieder angeeigneter Zeit im 21. Jahrhundert“ haben wir uns intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und unsere Ergebnisse zu einer Alternativen Stadtführung verdichtet: Wie erfahren wir Zeit eigentlich? Wie war es in der Kindheit, in der Jugend? Wie hängt unsere Zeiterfahrungen mit unseren gesellschaftlichen Lebensbedingungen zusammen? Die Zeit rennt, das Leben ist getaktet nach der Uhrzeit – war das schon immer so? Muss das so sein? Und wer oder was treibt das Hamsterrad eigentlich an? Wie gehen wir mit unserer Vergänglichkeit um?

Diese Fragen haben wir zusammen wissenschaftlich und künstlerisch bearbeitet. Es ging uns vor allem darum, uns über unsere Zeitverhältnisse klar zu werden, hinter Selbstverständlichkeiten zu schauen und unsere Zeit wieder mehr ins eigene Bewusstsein und so auch in unser Leben zu holen. Unsere Stadtführung beginnt auf dem Stendaler Marktplatz. Dann geht es in die Marienkirche mit ihrer alten Uhr, über die Straßen der Kindheit und Jugend zur Straße des guten Lebens. Wir machen Station in der Petrikirchhof-Grundschule, spazieren durch die Allee des Westwalls, verweilen auf dem Nordwall und im Hospiz und beenden unsere Zeiterkundung in der Hochschule.

Rundgang mit Überraschungen

Themenwoche „Lebenszeit“: Studenten bieten interessante, anregende Stadtführung

Diese Stadtführung

DIE STATIONEN DER STADTFÜHRUNG

- | | |
|------------|--|
| STATION 1 | Marienkirche: Vor der alten Uhr |
| STATION 2 | Hook: Straße der Kindheit |
| STATION 3 | Karnipp: Straße der Jugend |
| STATION 4 | Rohrstraße: Straße des guten Lebens |
| STATION 5 | Petrikirchhof: Achtsamkeit mit Schokolade |
| STATION 6 | Grundschule „Petrikirchhof“: Konkurrenz der Mütter |
| STATION 7 | Westwall: Was Stendaler BürgerInnen zu Zeit sagen |
| STATION 8 | Nordwall: Willkommen im Berufsleben |
| STATION 9 | Hospiz: Der Tod mitten in uns |
| STATION 10 | Hochschule |

Themenwo
Diese Stadtführung ist
wahrlich anders: Im Rah
men der Themenwoche
„Lebenszeit“ bieten Stu
denten einen Rundgang
durch Stendal an, der
Zeit-Erkundungen unter
nimmt. Die Teilnehmer
erwartet Unerwartetes.

Von Nora Knappe
Stendal • Es sei gleich vorwe
gesagt: Für diesen besondere
Stadtrundgang braucht ma
Zeit. Die gut zwei Stunden ve
gehen dann aber wie im Flug
denn die alternative Stadtfüh
rung „Zeit-Erkundungen“ is
keine herkömmliche Daten
Fakten-Anekdoten-Tour. Wa
die Stendaler Studenten de
Rehabilitationspsychologie d
anbieten - am Mittwoch wa
Auftritt -, ist vielmehr eine e
staunlich belebende Mischun
aus Wissenswertem, Sich-Er
innern und Angeregtwerden.
Die Teilnehmer bekomme

Aus dem Programm

2. Mai, 18 Uhr, Theater der
Altmark: Eröffnung und
Vortrag von Nicola Wolf-Kühn
„Nachdenken über Zeit“;
19.30 Uhr: „Es gibt nichts
Gutes, außer man tut es“,
szenischer Abend über Werte
mit den FSJlern des TdA

3. Mai, 16 Uhr, Marktplatz:
„Zeit-Erkundungen“, eine al
ternative Stadtführung (auch
6. Mai, 13.30 Uhr, und 9. Mai,
16 Uhr), Reservierungen unter
03931/21 87 46 36

8. Mai, 18 Uhr, Kleine Markt
halle: Musikalisches und
Literarisches zum Thema Zeit

9. Mai, 19 Uhr, Hochschule,
Haus 3: „Wem gehört die
Zeit - Wie wir leben wollen“,
Diskussionsrunde; 20.30 Uhr,
Mansa, Abschlussfest



Zeit-Erfahrung unter einem symbolträchtigen Meisterwerk: Im Angesicht der Astronomischen Uhr in St. Marien lauschen die Akteure und Gäste der besonderen Stadtführung drei kurzen Orchesterstücken aus drei Epochen. Fotos: Nora Knappe

Die Zeit und wir

STATION 1

Marienkirche- Vor der alten Uhr

Gordon Birkenbach

Unter der Orgelempore sehen Sie an der Westwand des Kirchenschiffes die alte astromische Uhr, ein Meisterwerk aus dem 16. Jahrhundert. Hören Sie zunächst drei verschiedene Orgelstücke, die Michael Hentschel, Claudia Honscha und Johannes Schymalla (Domkantor) für uns spielen werden, und erfahren Sie dabei die Zeit durch die Musik. Im Anschluss wird Gordon Birkenbach einen Vortrag über die Geschichte der Uhr halten.

Zeit kann man nicht anfassen, hören, riechen oder schmecken. Wir nehmen Zeit durch Veränderung wahr. Tag-Nacht, Geburt-Tod, Sommer-Winter, Überflutung-Dürre, Ebbe-Flut – aus sich wiederholenden Zyklen lassen sich Muster erkennen. Die Wiederholungen kann man beobachten, benennen und zählen, das erlaubt sie zu antizipieren und die Arbeit zu planen. So muss ein Fischer die episodischen Abläufe der Gezeiten genau beobachten, wenn er seine Netze zur rechten Zeit auslegen will. An dem langsam ansteigenden Wasser kann er erkennen, dass bald eine Episode mit hohem Wasserstand folgen wird und er mit dem Boot zum Fischen rausfahren kann. Eine solche, an die Abfolgen der natürlichen Episoden gebundene Zeiteinschätzung wird als kontextgebundene Zeit bezeichnet. Die Tätigkeit des Fischers ist eng an die Natur gebunden – Zeit ist für ihn der Rhythmus von Ebbe und Flut – der „Gezeiten“. Sollte der Fischer sich etwa mit einer Bäuerin treffen wollen und sich mit ihr für „nach der Flut“ verabreden, so würde die Bäuerin diesen Kontext aus ihrer eigenen Lebenswelt womöglich nicht kennen und sie würde also auch nicht verstehen, welche Zeit der Fischer meint.

Dieses Beispiel soll zeigen, dass die Entwicklung der Uhren eben eine ist, die auf eine kontextungebundene Zeitmessung abzielt, um eine standardisierte, für alle gültige Zeiteinteilung zu ermöglichen. Diese kontextungebundene Zeit wird als abstrakte Zeit bezeichnet. Schon im Altertum hat man Uhren entwickelt, aber sie waren noch abhängig von den Gegebenheiten der Natur. Die stammt aus dieser Zeit. Sie bestand aus einem Stab oder Turm, der im Laufe des Tages einen Schatten auf den Untergrund warf, welcher je nach Sonnenstand über den Platz wanderte. An diesem Schatten konnte so die jeweilige Tageszeit abgelesen werden. Ungefähr im 14. Jahrhundert v. Chr. entstanden die **Wasseruhren**, wahrscheinlich ebenfalls in Ägypten. Die Wasseruhr ist ein Gefäß, in das



regelmäßig Wasser entweder ein- oder ausströmt. Am Wasserstand des Gefäßes konnte man so die Uhrzeit ablesen. Diese Form der Zeitmessung vermochte auch in geschlossenen Räumen einen Zeitpunkt anzuzeigen. Im alten Griechenland wurde über diese Technik die Redezeit von Politikern begrenzt und aus diesem Zusammenhang resultiert auch die Redewendung: „die Zeit ist abgelaufen“. Die Wasseruhr kam besonders in der damaligen arabischen Welt zu besonderer Blüte. Dort stand sie im Zusammenhang mit vielen Erkenntnissen aus der Mathematik und Astronomie. Im Alltag der Bauern und ihrer Familien aber reichte noch im mittelalterlichen Europa eine gröbere Zeiteinteilung aus, die sich an den Zyklen der Natur und den vertrauten Arbeitsrhythmen orientierte. Der Pfarrer verkündete in der Kirche die **Sonnenuhr** wichtigsten Daten des christlichen Kalenders, die oft auch zugleich im bäuerlichen Wirtschaftsjahr eine konkrete Bedeutung hatten.

Es waren zunächst die Mönche in den Klöstern, die die Zeit genauer messen und in kleinere Einheiten fassen wollten – mit festen Zeiten für Gebete, Mahlzeiten, Arbeit und Schlaf. Sie teilten also den Tag in Stunden ein – allerdings anders, als wir es heute kennen: Die Mönche zerlegten jeden Tag und jede Nacht in zwölf exakt gleiche Abschnitte. Dabei verstanden sie unter einem Tag den Zeitraum, an dem es hell war, und unter einer Nacht die Zeit, in der es dunkel war. Dadurch waren die Stunden je nach Jahreszeit unterschiedlich lang. So dauerte eine Tagstunde im Sommer bis zu 80, im Winter aber nur 40 Minuten. Um die Zeit zu messen, setzten die Mönche zum Beispiel **Kerzenuhren** ein. Eine Kerze wird mit regelmäßigen Einkerbungen versehen. Während die Kerze abbrennt, kann an der Anzahl der Kerben die Zeit abgelesen werden. In China wurden im Mittelalter auch **Feueruhren** verwendet, insbesondere zu rituellen Zwecken. Eine Feueruhr ist eine bootförmige Schüssel, in der eine Flamme nach und nach gespannte Fäden abbrennt, woraufhin Kugeln in eine Schüssel fallen. An der Anzahl der Kugeln kann so ein Zeitpunkt abgelesen werden. Auch können so bestimmte Geruchsstoffe abgebrannt werden, wodurch ein bestimmter Zeitpunkt auch „gerochen“ werden kann.

Doch all diese Uhren hatten ihre Schwächen: Die Sonnenuhr funktionierte nur bei Sonnenschein, die Wasseruhr und Feueruhr mussten permanent beaufsichtigt werden. Eine Lösung des Problems – die mechanische Uhr – fand sich erst im Hochmittelalter, als auch außerhalb der Klostermauern das Bedürfnis entstand, die Zeit kontextungebunden zu messen. Die erste urkundliche Erwähnung einer mechanischen Uhr stammt aus dem Jahr 1335 – das technische Meisterwerk befand sich in der Kapelle des Palastes der Visconti in Mailand. An kirchlichen oder öffentlichen Gebäuden angebrachte Stadtuhrn wurden nun zum Symbol

Genauigkeit der Uhr

- Manche haben viel versucht und sind auf den eigentlichen Bedürfnissen der Umwelt, so zu klippeln, dass sie diese möglichst genau messen konnten.
- Dabei sind die Epochen und Ereignisse der Natur ein Kontext gebundene Zeitliche Abfolge, wachsende
- Die Entwicklung der Uhr entspricht aus dem Zeitprinzip das Zeit wieder von ihrem Kontext zu lösen und alles alle Menschen gleichsam Zeit befürzung stehen zu lassen, daher spricht man bei der Uhrzeit auch von Kontext und der Zeit, als abstrakter Zeit.

verstummen

- Sonne und Mond als erste Messgröße um die Zeit einzuschätzen (Schattenwahrnehmung)

Ägypten = Schattenuhr und dann Sternenuhr

seit 16. Jahrhundert v. Chr. ist das die Verwendung der Wärmehalt bekannt in Ägypten (ein Gefäß aus dem Wärme austritt)

UHREN SIND MODERNE DIKTATOREN

- Karlheinz Geissler

für die neue Zeitrechnung. Mit der **mechanischen Uhr** wurde die Zeit von den kosmischen Rhythmen, den Jahreszeiten, von Erfahrung und Gedächtnis getrennt. Als unveränderliches Längenmaß – eine Sekunde ist eine Sekunde ist eine Sekunde – konnte sie hingegen mathematisch genutzt werden. Die mechanische Uhr veränderte die Kategorien von Raum und Zeit in fundamentaler Weise – so schrieb Lewis Mumford, und bezeichnete in einem bahnbrechenden Essay über die Uhrzeit nicht etwa die Dampfmaschine, sondern die mechanische Uhr als wichtigste Maschine des Industriezeitalters. Es dauerte Jahrhunderte, bis die Zeittaktung der mechanischen Uhr in den Alltag der Menschen eingedrungen und von ihnen verinnerlicht wurde. Dies geschah in dem Maße, in dem sich Handel und kapitalistische Wirtschaftsweise entwickelten, denn nun ging es darum, aus Zeit Geld zu machen, sie zu berechnen und zu nutzen.

Im Zuge der Industrialisierung konnten Uhren wesentlich billiger hergestellt werden. In diesem Zusammenhang wurde in den USA auch von der „dollar watch“ gesprochen. Auch konnte die Uhr durch die Nutzung von Elektrizität durch einen Elektromotor aufgezogen werden. Durch die Übermittlung elektrischer Impulse wurde es möglich, ein Taktsignal über weite Strecken zu verbreiten und dadurch Uhren zu synchronisieren. So konnte man von einer Hauptuhr auf verschiedene Tochteruhren die gleiche Zeit übermitteln. Um das Jahr 1934 wurden durch die verbesserte Stoß- und Wasserfestigkeit die Entwicklung der **Armbanduhr** ermöglicht. Es folgten im Jahr 1970 die Quarzuhren, welche teil- oder vollelektronisch die Zeit anzeigen. Die bisher höchste Genauigkeit wurde dann durch die **Atomuhr** erreicht. Interessanterweise wurde durch die immer genauer werdende Messung der abstrakten Zeit deren Relativität bestätigt, also deren Kontextgebundenheit. Mit der abstrakten, standardisierten Zeit wurde es möglich, Aktivitäten in komplexeren arbeitsteiligen Gesellschaften zu synchronisieren. Eisenbahnen stoßen nun auf langen Strecken nicht mehr zusammen, weil der Kanadier Sir Stanford Fleming 1884 die globale Standardzeit eingeführt hatte. Aber die abstrakte Maschinenzeit hat auch ermöglicht, Zeit zu Geld zu machen. Alles soll schneller und immer effizienter gehen. „Uhren sind moderne Diktatoren“ – so drückt es der Zeitforscher Karlheinz Geissler aus.

Was wird sein, wenn ich später als Psychotherapeut arbeiten werde, und für ein Therapiegespräch nur 20 Minuten haben werde? Wenn die Behandlungszeit nur nach der Uhr bemessen wird, aber nicht nach der Zeit, die das therapeutische Gespräch tatsächlich benötigt?

STATION 2

Hook- Straße der Kindheit

Lara Ehrlichmann

Unter der Orgelempore sehen Sie an der Westwand des Kirchenschiffes die alte astromische Uhr, ein Meisterwerk aus dem 16. Jahrhundert. Hören Sie zunächst drei verschiedene Orgelstücke, die Michael Hentschel, Claudia Honscha und Johannes Schymalla (Domkantor) für uns spielen werden, und erfahren Sie dabei die Zeit durch die Musik. Im Anschluss wird Gordon Birkenbach einen Vortrag über die Geschichte der Uhr halten.

Wie erleben Kinder Zeit? Die kindliche Wahrnehmung von Zeit ist nur schwer vergleichbar mit der von Erwachsenen. Wenn man mit Kindern arbeitet und sie beobachtet, merkt man schnell wie sehr sie im Hier und Jetzt leben, Bedürfnisse sofort in dem Moment befriedigt haben wollen, ihr eigenes Zeitgefühl haben und am nächsten Morgen den vergangenen Tag längst hinter sich gelassen haben. Erst im Alter von drei bis sieben Jahren entwickeln Kinder anschauliche Bilder von der Zeit: Wer größer ist muss älter sein. Kleinkinder kennen nur das Hier und Jetzt. Schauen Sie Kindern bei ihrem im Jetzt versunkenen Spielen, bei ihrem Sich-verlieren-Können in einer Sache, bei ihrem Zeitvergessen zu. Es ist eine einmalige Erfahrung, mit Kindern spazieren zu gehen, ohne Ziel, ohne dabei auf die Uhr zu sehen. Attraktiver und erlebnisnäher werden die Zeit und ihre Zyklen für die Kleinen, wenn es sich um persönliche Daten und

Zeitabschnitte handelt wie der eigene Geburtstag, Zeit zum Essen oder Zeit zum Spielen. In solchen emotional geprägten Zeiten finden sich Kinder sehr schnell zurecht. Daten wie: Wann ist der nächste Geburtstag? Wie lange muss ich noch auf Weihnachten warten? sind den drei- und vierjährigen Kindern oft schon geläufig. Im Schulalter lernen Kinder dann nach und nach mit Zahlen zu hantieren und immer mehr wird die Vorstellung der Erwachsenen ausgebildet: Zeit lässt sich in Abschnitte einteilen, lässt sich messen und zählen. Dem Psychologen Jean Piaget zufolge entwickelt sich im Alter von ca. 7 bis 9 Jahren der operative Zeitbegriff. Auf dieser Entwicklungsstufe können Kinder mit Zeitabschnitten hantieren, ohne dass sie in der konkreten Anschauung fixiert bleiben. Sie fangen an zu verstehen, dass Uhrzeit hat an allen Orten die gleiche Gültigkeit hat und die Zeitdauer sich aus gleichen Zeiteinheiten zusammensetzt. Dadurch wird



„Die Tage des Kindes entziehen sich der Zeitrechnung der Erwachsenen, sie sind Zeit, die die Subjektivität, die Leidenschaft und der von Wirklichem gefüllte Traum ausgedehnt haben. Draußen warten die Erzieher mit der Stoppuhr darauf, daß das Kind dem Uhrzeigersinn zu folgen beginnt. Sie haben (die) Zeit.“

- Raoul Vaneigem



es Kindern im Grundschulalter möglich, die Dauer unterschiedlicher Zeitabschnitte zu erkennen. Ein Zeitbewusstsein, das uns oft schon fremd ist, ist bei Kleinkindern noch häufig zu beobachten: die totale Konzentration auf eine Beschäftigung. Wenn Kinder mit voller Hingabe Legosteine zusammenfügen, wenn sie malen oder im Sand spielen und dabei alles um sich herum vergessen. Alle Dinge und Umstände werden ausgeblendet, weil sie vollkommen in der Handlung aufgehen. Allerdings können diese höchste Konzentration und Kreativität bei einer Beschäftigung wahrscheinlich nur erreicht werden, wenn Kinder frei über den nötigen Zeitraum verfügen dürfen und nicht an vermutlich gut gemeinten Ermahnungen und „nötigen Anweisungen für ein gelingendes Leben“ anecken: „Mach dich nicht schmutzig!“ „Jetzt reicht es aber!“ „Träum nicht, wir müssen los!“ Vielleicht sollte uns die Tatsache das Kinder dieses Glücksgefühl namens Flow-Erlebnis tagtäglich erreichen und wir dafür teilweise sogar Schritt-für-Schritt-Anleitungen im Internet dazu brauchen, zu denken geben.



„LASST EUCH DIE KINDHEIT NICHT AUSTREIBEN!“

- Erich Kästner



STATION 3

Karnipp- Straße der Jugend

Lisa Flachs, Ina Hoffmann & Stephanie Linek

Wir sind nun in der „Straße der Jugend“ angekommen. Wie war das damals eigentlich? Wie erfahren junge Leute heute die Zeit? Wir lassen Studierende selbst zu Wort kommen. Die folgenden Zitate aus Interviews und Essays mit KommilitonInnen geben einen Einblick in ihre persönlichen Zeiterfahrungen.

„Wenn ich an meine Zukunft denke, kommen mir viele Fragen in den Kopf. Als Erstes frage ich mich, wann schaffe ich endlich meine Masterarbeit. Will ich eigentlich fertig werden? Was ist danach? Vieles ist noch so ungewiss für mich und ich weiß nicht, welchen Weg ich gehe und wo es mich hin verschlägt. Ich weiß zwar mein Ziel, dass ich irgendwann gern Therapeutin sein möchte, aber bin mir noch unsicher, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist und ob ich mich schon bereit dafür fühle. Den genauen Weg zum Ziel nicht zu kennen, verunsichert mich stark. Mein aktuelles Leben als Studentin ist mir vertraut und dadurch fühle ich mich hier sicher. [...] Wo will ich dann arbeiten? Finde ich überhaupt Arbeit? Die mir gefällt, wo ich auch ausreichend verdiene, mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Soll ich die Ausbildung zum nächstmöglichen Termin anfangen oder nicht? Falls ja, finde ich eine Klinik, in der ich Geld verdiene? Gibt es die Möglichkeit, finanziell unterstützt zu werden? Wie soll ich das alles bezahlen? Kann ich dem Stress standhalten? Das ganze Prozedere mit den Bewerbungen, sich anpreisen müssen, um mitzuhalten. Das fühlt sich für mich falsch an, da wird man aber nicht drum herumkommen. Ich fühle mich dabei überfordert.“

„Zu Planen ist für mich eine schreckliche Aufgabe; zu entscheiden, was an bestimmten Stellen wichtiger ist, noch viel mehr.“

- Studentin

Der Druck kommt von außen - fertig werden zu müssen, um dann arbeiten zu gehen. Ich möchte das auch gern und habe Lust da drauf, aber es macht mir Angst, die Verantwortung zu haben für Menschen, die ich in Therapie begleite. Wie sieht das dann aus? Macht es mich dann glücklich? Dann habe ich zwar den Status, den ich gerne wollte, aber bin ich dann glücklich mit der Tätigkeit? Oder soll ich alternativ einen anderen Weg gehen? Was ich im Studentendasein genossen habe, dass ich meine Zeit frei einteilen konnte meistens und mir die Zeit nehmen für Dinge, worauf ich Lust habe. Und davor habe ich Angst in der Zukunft, dazu nicht mehr zu kommen. Aber auch keine Kraft und Energie dafür mehr zu haben. Zum Beispiel entspannende Sachen wie Basteln, schöne Dinge zu unternehmen wie Konzerte, Festivals, spontane Kurztrips, Radtouren. Ich hab auch Angst davor, dass ich die Entspannung und die Leichtigkeit verliere, dass man dann so gehetzt ist und gar nicht mehr richtig im Moment richtig und nur noch ans Nächste denkt. Das merke ich jetzt schon, sondern dass ich viel mehr in der Zukunft bin und mich das derzeit sehr einengt.“



„Die Zukunft macht mir ein wenig Angst.
Wohin geht mein Weg, werde ich
alles schaffen, was ich mir vornehme?
Wird mein Leben auch von Zeit und Geld
bestimmt sein? Ist es vielleicht jetzt schon so?“

„Nicht die Zeit ist das Problem,
sondern das, was wir tun in der Zeit,
die uns zur Verfügung steht.“

„Ich mache mir oft selber Druck
und vielleicht auch mehr Zeitdruck als es nötig wäre.“

WO IST DAS GUTE LEBEN
für ALLE?

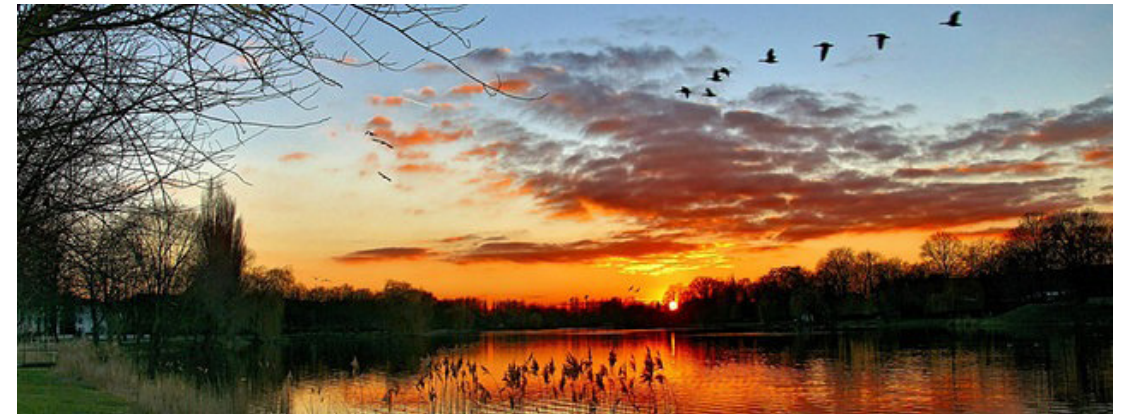
Selbst und Welt. Die „Welt“ kann dabei ein anderer Mensch, die Natur oder auch die Arbeit sein. Nicht der Besitz oder die Kontrolle über diese Dinge, sondern die Verbindung und der Austausch mit ihnen, ist der Grundmodus lebendigen menschlichen Daseins. Das Gute Leben ergibt sich, wenn wir resonanzfähig sein können, mit der Welt in einer Beziehung des „Hörens und Antwortens“ stehen können, anstatt sie zu beherrschen. Das Gegenstück nennt Rosa, einer langen philosophischen Tradition folgend, „Entfremdung“: Entfremdung im Sinne stummer, kalter oder scheiternder Weltbeziehungen.

Resonanzbeziehung hat zwei Seiten: Zum einen werden wir von der Welt berührt oder bewegt. Etwas stellt eine Verbindung zu uns her und scheint seiner selbst willen an Bedeutung zu gewinnen. Darauf folgt unsere Reaktion, die Antwort auf das Berührtwerden, zum Beispiel plötzlich leuchtende Augen oder eine Gänsehaut. Zum anderen setzt Resonanz auch voraus, dass ich in der Welt auch selbst wirksam sein kann.

Der einfachste Fall einer solchen Resonanzbeziehung ist etwa der Austausch eines Blickes. Immer wenn wir in Resonanz zu einem Menschen, einer Musik, einer Idee oder einer Landschaft treten, verändern wir uns – wir verwandeln uns die Welt an. Resonanzerfahrungen können auch traurige Erfahrungen sein. Wichtig ist, dass man solche Erfahrungen nicht planen kann. Das Gute Leben braucht immer Offenheit für Unverfügbares.

Arbeit, Familie, Kunst, Religion, Natur sind alles Bereiche, in denen Resonanzerfahrungen möglich sind. Aber sie werden durch Beschleunigung und Konkurrenz und der damit verbundenen Zeitnot tendenziell verhindert: Wir geraten in eine Haltung, die vor allem darauf ausgerichtet ist, die Welt effizient unter Kontrolle zu bringen, sie zu berechnen, zu instrumentalisieren und zu beherrschen. Wie soll uns die Welt berühren, wenn wir innerlich auf unsere To-do-Listen verengt durch die Gegend hetzen und gar nicht mehr offen dafür sind, uns „anrufen“ zu lassen? Wenn wir Angst haben müssen, alles nicht mehr zu schaffen? Wenn die Welt uns stumm oder bedrohlich und verschlossen entgegensteht, weil wir uns nicht selbstbestimmt in ihr bewegen können?

In der kapitalistischen Gesellschaft verwandelt sich das Resonanzbegehren oder Beziehungsbegehren der Menschen in ein Begehren von Objekten in Form von Waren. Rosa drückt das so aus: „Weil das Verfügen über die erworbenen Objekte das (unausgesprochene) Resonanzversprechen aber nicht einlösen kann, gelingt der geradezu magische Zaubertrick des Kapitalismus, dass wir Konsumenten zwar von den erworbenen Objekten stets aufs Neue enttäuscht sind, aber nicht so, dass wir damit aufhören, Objekte zu begehren und zu erwerben, sondern nur so, dass wir unersättlich und in einer endlosen Steigerungspirale ... immer andere Objekte begehren (ohne in ihnen jemals zu finden, was wir suchen).“ dafür, eine erfüllende oder resonante Weltbeziehung zu entwickeln, ist genügend ZEIT zu haben und sich ZEIT lassen zu können – in der Ökonomie, der Politik und in unserem persönlichen.



STATION 5

Petrikirchhof- Achtsamkeit mit Schokolade

Franziska Barschdorf & Merve Durmus

Wir laden sie jetzt zu einer kleinen Achtsamkeits-Übung ein. Vor der Petrikirche steht Pascal mit einem Korb voller Schokolade. Nehmen Sie sich bitte ein Stück, nehmen Sie es in den Mund und widerstehen sie der Versuchung, es zu zerkauen. Schließen Sie einen Moment die Augen. Wenn wir jetzt gemeinsam den kurzen Weg zur Grundschule gehen, lassen Sie die Schokolade langsam auf der Zunge zergehen. Konzentrieren sie sich nur auf Schokolade. Wie fühlt sie sich an? Verändert sich der Geschmack, wenn sie schmilzt? Nachdem sie die Schokolade heruntergeschluckt haben, halten Sie die Eindrücke noch einen Moment in Ihrem Bewusstsein.

Der Einkauf, der Anruf bei der pflegebedürftigen Oma, der Arztbesuch, die Arbeit, die Geburtstagsfeier, der Yogakurs – erledigen, lösen, absolvieren. Es scheint, als arbeite man Tag für Tag nur darauf hin, alles eines Tages unter Kontrolle zu bringen, das seltene Gut der Freizeit endlich zu ergreifen und vielleicht sogar halten zu können. Um mit unseren explodierenden To-Do-Listen zurechtzukommen, versuchen wir, alles noch ein bisschen schneller oder gleichzeitig zu machen: Power-Napping, Speed-Dating, Speed-Reading, Multi-Tasking dienen als Überlebensstrategien im 21. Jahr-

hundert, um dem gesetzten Zeitplan möglichst gerecht zu werden. Dabei steht das Gedankenkarussell nie still. Wir denken immer schon an das nächste, was zu tun ist, während wir etwas tun und verlieren so das, was Nietzsche den „erfüllten Augenblick“ genannt hat, die Gegenwart, das „Jetzt“. Leben findet immer im Jetzt statt. Wir tun etwas im Jetzt, wir erinnern uns im Jetzt und wir denken im Jetzt an die Zukunft. Um uns wohlzufühlen, brauchen wir Zeiten, in denen das Jetzt nicht nur Durchgangsstadium für etwas ist, was danach kommt. Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden, den einzelnen Augenblick des Lebens wertzuschätzen. Den erfüllten Augenblick kann man nicht planen - er ist unverfügbar. Er wird jedoch wahrscheinlicher, wenn wir offen sind, uns von der Welt berühren zu lassen, für die Begegnung mit dem Unterwarteten. Um ein Leben mit offenen Möglichkeiten führen zu können, bedarf es tiefergehender Veränderungen des gesellschaftlichen Lebens – das lehren uns Sozialphilosophen und Zeitforscherinnen, mit denen wir uns in unserem Projekt beschäftigt haben. Aber auch hier und



jetzt können wir versuchen, uns unsere Zeit wenigstens im Kleinen wieder anzueignen. Achtsamkeitsübungen können uns dafür als Hilfsmittel dienen. Achtsamkeit hat eine ehrwürdige und Jahrtausende alte Tradition, sie steht im Zentrum des Befreiungsweges der buddhistischen Spiritualität. „Achtsamkeit“, so erklärt der vietnamesische buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nat Hanh, „ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens präsent zu sein. (...) Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. (...) Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick um uns herum wirklich geschieht“. Buddhistische Mönche praktizieren und üben Achtsamkeit, indem sie die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken und die gegenwärtige Erfahrung wohlwollend und akzeptierend wahrnehmen. Das führt zu einer beson-

„Wenn Sie eine Übung haben, den Dingen zu begegnen, den Ereignissen zu begegnen, der Welt zu begegnen, dann reicht ein einziger Sonnenstrahl in einem Moment und der Tag hat eine andere Farbe. Also ich habe jetzt angefangen irgendwelche alten billigen Stillleben bei Ebay zu kaufen [...] und die hängen jetzt überall. Manchmal gucke ich Sie einfach an und die sind nur die Erinnerung daran, was eigentlich die Beziehung zur Welt ist, die dieses Bild anbietet. So wie manchmal eine kurze Melodie reicht um sozusagen das ganze Musikstück wieder zu haben.“

- Hochschullehrer Stendal

deren Qualität von Präsenz. In der westlichen Welt begann man in den 1970er Jahren, die stressreduzierende und emotionsregulierende Wirkung von Achtsamkeitsübungen für therapeutische Zwecke zu nutzen, in der Rehabilitationspsychologie z.B. im Rahmen von Stressmanagement-Trainings. Achtsamkeitsübungen können helfen, dem „Jetzt“ im Leben wieder Aufmerksamkeit zu schenken: Das bewusste Spüren des eigenen Atems, eines Spazierganges, einer erholsamen Dusche, der bewusste Genuss des morgendlichen Kaffees oder eines Stücks Schokolade - all das hilft uns, auch einmal „ganz-bei-uns“ zu sein. Man kann nicht dauernd achtsam und ganz bei sich sein, aber die bewusste, sinnliche Erfahrung des Hier und Jetzt, der Fülle des Augenblicks, brauchen Menschen immer wieder, um sich lebendig zu fühlen. So kann Achtsamkeit zu mehr Entspannung und körperlichem und seelischem Wohlbefinden beitragen.

„Ein Schüler fragte einmal seinen Zen-Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne: Der Meister antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich ... “ Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte: „Aber das tue ich doch auch! Was machst du darüber hinaus?“ Der Zen-Meister blieb ganz ruhig und gelassen und wiederholte: „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich ...“. Wieder sagte der Schüler: „Aber das tue ich doch auch“, „Nein“ sagte da der Meister. „Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, bist Du schon am Ziel.“



Augenblick

Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen;
mein sind die Jahre nicht,
die etwa mögen kommen;
Der Augenblick ist mein,
und nehm ich den in acht,
so ist der mein,
der Zeit und Ewigkeit gemacht.

- Andreas Gryphius

STATION 6

Grundschule Petrikirchhof- Konkurrenz der Mütter

Laura Kahlert & Paul Tschirschwitz

Die Grundschule Petrikirchhof öffnet freundlicherweise ihre Türen für uns. Wir gehen in ein Klassenzimmer im ersten Stock. Bitte nehmen Sie in die Bankreihen Platz und machen Sie es sich, so gut es geht, auf den kleinen Stühlen bequem. Der Raum vor der Tafel wird nun zur Bühne eines kleinen Schauspiels, das Studierende geschrieben haben.

Leander : 5. Klasse, Fußballtraining (2x plus Wochenende Spiel), 1x Klarinettenunterricht, 1x Englischnachhilfe, Unterricht bis 16 Uhr, danach Hausaufgaben

Julian: 5.Klasse: 1x Pfadfinder, 2x Judo, 1x Mathenachhilfe, 1x Theater-AG, 1x Gesangsunterricht, Unterricht bis 16:30 Uhr, danach Hausaufgaben

(Gabi Fischer)

Barbara Jürgen-Petersen: Mutter von Julian: reist gerne, kunstinteressiert, tierlieb, unorganisiert

(Nele Möckel)

Frederike Meinhoff: Mutter von Leander, gut situiert, arbeitstätig, sportbegeistert

Szene: „Klassenzimmer“

Kinder spielen Reise nach Jerusalem. 10 Kinder, neun Stühle. Wenn die Musik ausgeht, müssen sich alle Kinder einen Platz suchen, das Kind, das keinen Platz bekommt, fliegt raus. Ein weiterer Stuhl wird weggenommen und die Runde startet von neuem. Kinder schreien, schubsen sich und kämpfen mit allen Mitteln um die freien Plätze. Die Eltern feuern ihre Kinder an. Die Kinder, die raus geflogen sind gucken zu. Nach einer Weile sind nur noch zwei Kinder und ein Stuhl übrig. Die Musik geht aus, die Kinder fangen an sich um den Stuhl zu schlagen. Leander schubst Julian, woraufhin Julian Leander tritt. Leander stürzt sich auf ihn. Ihre Eltern zerren sie auseinander.



Frederike: Leander! Schluss jetzt! Es reicht. Zerret ihn weg.
Barbara: Du auch Julian! Runter da mit dir!
Frederike: Wir haben doch erst letzte Woche darüber geredet, dass das kein Verhalten ist.

Die Eltern treten in den Vordergrund, die beiden Kinder stehen im Hintergrund.

Frederike: Das tut mir schrecklich leid. Ich hoffe, Ihrem Sohn ist nichts passiert.
Barbara: Nein, nein alles gut! Julian hat Leander ja auch getreten, so ein Verhalten kenne ich sonst gar nicht von ihm.
Frederike: Schon in Ordnung. Manchmal kommt sowas einfach raus. Ist ja auch schwierig als Kind mit dem Verlieren umzugehen.

Barbara guckt irritiert.

Barbara: Naja, nicht, dass es wichtig wäre, aber wenn Leander Julian nicht attackiert hätte, dann wäre er eindeutig zuerst auf dem Stuhl gewesen.

Frederike lacht kurz auf.

Frederike: Okay. Wenn Sie das sagen.
Barbara: Als hätten Sie das gerade selber nicht gesehen!
Frederike: Leander ist Stürmer in seiner Fußballmannschaft. Glauben Sie mir, den hängt niemand ab.
Barbara: Ach, lernt er da auch zu schubsen, wenn er nicht an den Ball kommt? Kein Wunder, dass er sich so aggressiv verhält, wenn Sie ihn auch noch indirekt für seine Brutalität loben ...
Frederike: Ihr Sohn hat meinen getreten! Das ist jawohl noch viel heftiger, als den kleinen Schubser, den er ihm gegeben hat!
Barbara: Julian geht zweimal die Woche zum Judo, wo er lernt Angriffe abzuwehren ohne selbst zum Täter zu werden. Nichts Anderes hat er gerade gemacht - den Angriff abgeleitet.
Frederike: Jetzt tun Sie nicht so edel, nur, weil ihr Sohn zu den Pfadfindern geht und beim Judo rumhüpft, ist er ja kein Heiliger!

Barbara: Sagen Sie nichts gegen die Pfadfinder. Das ist ein ganz, ganz toller Verein.

Frederike: Ja, hilft Julian ja nur leider auch nichts. Leander hat mir erzählt, dass Julian regelmäßig Tobsuchtsanfälle kriegt, wenn er seine Matheklausuren zurückkriegt.

Barbara: Mein Sohn gibt sich sehr viel Mühe in Mathe und ist natürlich traurig, wenn er trotz Nachhilfe nicht die Erfolge erzielt, die er gerne gehabt hätte. Komisch, dass Sie da kein Verständnis haben, wo doch Leander sehr viel mehr in der Schule zu kämpfen hat als Julian.

Frederike: Er kämpft überhaupt nicht! Er ist nur ehrgeizig. Er braucht gewisse Noten, um sich motiviert zu fühlen.

Barbara: Na, dann hoffen wir alle mal, dass er genug „Motivation“ für die Oberstufe zusammenkriegen wird.

Frederike: Leander ist elf Jahre alt. Natürlich wird er es in fünf Jahren in die Oberstufe schaffen, er will einmal Neurochirurg werden.

Barbara: Neurochirurg! Ha, und ich wette auf diesen Traumberuf ist er ganz alleine gekommen, was?

Frederike: Nur, weil Ihr Sohn bis zum Ende seines Lebens für die pfliffigen Füchse Wimpel basteln will, müssen Sie meinen nicht schlechtmachen, weil er Zukunftsvisionen hat!

Barbara: Zukunftsvisionen in der 5. Klasse sind doch völlig überzogen. In dem Alter bin ich noch auf Bäume geklettert -

Frederike: Ja, genau so sehen Sie auch aus. Und besser wär's, man hätte Sie da nie runtergeholt.

Barbara: Sie aufgedunsene Tennis-Kuh, Sie und Ihr kleiner Aggro-Zwerg, glauben wohl, Sie könnten die Menschen mit Füßen treten!

Frederike: Oh, nein, das scheint Ihr Balg da zu denken!

Die Mütter frieren ein, Kinder treten in den Vordergrund.

Leander: Planung ist das halbe Leben, du musst dich durchsetzen, aus dir wird mal was.

Julian: Sei doch mal kreativ, Nachhilfe darf nicht umsonst sein, Reifeprüfungen sind wichtig.

Konkurrenz

Was hat das Thema dieser Szene – Konkurrenz – mit Zeit und Zeitnot zu tun? Konkurrenz ist der Motor der Beschleunigung – so drückt es der Sozialwissenschaftler Hartmut Rosa aus. Wir brauchen mehr Wettbewerb – sprich Konkurrenz – ist das beschwörende Mantra der zeitgenössischen Wirtschafts- und Sozialpolitik. Das Konkurrenzprinzip herrscht nicht nur in der Ökonomie, sondern auch in anderen Bereichen der Gesellschaft. Lebenschancen, Positionen und Güter werden über Konkurrenzprozesse verteilt. Wir befinden uns in einem andauernden und zunehmenden Konkurrenzkampf um Bildungsabschlüsse, Ausbildungsplätze, FSJ-Plätze, Jobs, Einkommen und Anerkennung, jedenfalls, wenn wir keine Million geerbt haben. Den Verlierern im Konkurrenzkampf droht ein Leben mit einer eingeschränkten Lebensqualität, möglicherweise Armut und Ausschluss, denn die soziale Daseinsvorsorge wird zunehmend abgebaut – jeder soll individuell seines Glückes Schmied sein. Das erzeugt Angst. Menschen reagieren darauf, indem sie alles daransetzen, ihre Wettbewerbsfähigkeit zu erhalten. Dafür gilt es, immer ein bisschen mehr zu leisten und dafür mehr Energie zu investieren als der Konkurrent, der dann seinerzeit nachziehen muss.

Eltern haben Angst, dass ihr Kind zu den Verlierern im Konkurrenzkampf gehören könnte, besonders in einer gesellschaftlichen Situation, in der Schwächeren immer weniger Unterstützung zu Teil wird. Sie setzen darum ihre Kinder unter Leistungsdruck, sie sollen die bestmöglichen Voraussetzungen für den Bildungswettbewerb mitbringen, schon früh Talente zeigen, wenn möglich besser sein als die anderen. Oft auch erbarmungslos früh beginnen sie damit, ihre Kinder physisch, psychisch, sozial, musisch, kreativ, emotional zu fördern, die dadurch in ein Terminkorsett von Freizeitaktivitäten gezwängt werden wie Julian und Leander in der Klassenzimmer-Szene. Auf Spielplätzen und in der Schule hört man Eltern mit den Leistungen ihrer Kinder angeben: Mein Kind kann schon mehr, kann schon früher, ist weiter als zu erwarten war Und sie haben nur eine Angst: ihr Kind könnte in irgendeiner Hinsicht zurückgeblieben sein. Es kommt nicht darauf an, etwas gut zu machen, sondern schneller und besser zu sein.

Aufrüsten für die Konkurrenz kostet Zeit, Energie, Lebenslust und treibt die Beschleunigungsspirale immer weiter an. Ohnehin sind inzwischen Kindheit und Jugend von Beschleunigungstendenzen geprägt: verkürzte gymnasiale Regelschulzeit, verkürztes Studium sowie erhöhte Bildungsansprüche im Vorschulalter. Kinder sollen schneller, effizienter und früher lernen.

Viele fundamentale menschliche Bedürfnisse lassen sich im Modus der Konkurrenz überhaupt nicht realisieren: Ökologie und Gerechtigkeit nicht, Liebe, Freundschaft und Sorge für andere auch nicht.



***„Wer von seiner Zeit nicht mindestens
zwei Drittel für sich hat,
ist ein Sklave.“***

- Friedrich Nietzsche

STATION 7

Westwall- Was Stendaler Bürgerinnen und Bürger zur Zeit sagen

Lisa Flachs, Stephanie Linek & Juliane Weber

Wir gehen nun durch den Westwall. Links und rechts an den Bäumen sehen Sie Plakate an den Bäumen aufgestellt. Wir Studierenden haben Stendaler Bürgerinnen und Bürger interviewt, die Zitate erzählen Ihnen, wie sie ihre Zeit erfahren. Am Ende des Spaziergangs durch die verschiedenen Zeiteindrücke wartet eine kleine Erholung. Genießen Sie die Pause und erfreuen Sie sich an dem herrlichen Wetter.

„Ach Endlichkeit.
Dass man halt die Sorge hat, dass man nicht alles gemacht hat, was man machen wollte. Oder sozusagen, wenn man jetzt Karriere machen will. Dass man halt, einem fünf Jahre fehlen. Zum Beispiel für eine Ausbildung, die man da gelassen hat oder so. Wenn man sich zweimal vergriffen hat oder einmal vergriffen hat und dann drei oder zwei Jahre umsonst was gemacht hat.“

Schülerin aus Stendal



Was Stendaler Bürgerinnen und Bürger zum Thema „Zeit“ sagen.

„Fühlen Sie sich trotzdem häufiger mal gehetzt?“

„Ja, aber ich funktioniere, ich möchte das so.“

Angestellte im Verkauf

„Wenn mir was passiert, wer kümmert sich dann um das Kind. [...] Also wenn ich vorher in den Bergen klettern gegangen bin, habe ich mir nie Gedanken drüber gemacht: ‚Was, wenn ich jetzt abrutsche? Dann rutsche ich halt ab, dann ist das so.‘ Aber jetzt denk ich mir: ‚Ach ne, das muss nicht sein.‘“

Schwangere in Mutterschutz

„Ich freue mich, wenn ich mal Langeweile habe. Das kommt sehr selten vor und dann liege ich mal planlos auf der Couch rum und google immer alles im Internet. So wie man sich Faulheit halt vorstellt, aber es kommt wirklich sehr selten vor.“

Studentin mit Kind

„Ich freue mich sehr auf meinen Ruhestand. Und dann setze ich mich in den Garten und lese die Bücher, die ich möchte und schreibe die Bücher, die ich möchte. Das wird toll.“

Lehrperson

„Zukunft ist für mich so, ich lass es auf mich zukommen. Hab auch keine Existenzängste, was ist mit Rente und bla, also da bin ich tiefenentspannt.“

Angestellter im Gesundheitswesen

„Als ich arbeitslos wurde, hat meine Mutter mich mal gefragt: ‚Wie schaffst du das?‘. Ich sag: ‚Ich denk nicht mal an morgen, sonst werd ich verrückt.‘. Ich war auch ganz ganz tief unten, ganz weit weg. Dieses nicht gebraucht werden, dieses nicht mehr gewollt sein, das war schlimm, das war ganz schlimm.“

Rentnerin

„Ja! Ich hätte mehr, gern mehr Zeit gehabt, manchmal über bestimmte Dinge nachzudenken. Ich hätte gern mehr Zeit gehabt und bewusst erlebt, dass man jung war. Dass das ein Vorzug ist, jung zu sein, das begreift man erst sehr viel später.“

Rentner

„Wie würdest du deine Zeit denn am liebsten verbringen?“

„Also am liebsten nicht mit Schule. [...] Mathe ist eigentlich total langweilig, stupide, geht nur nach Zahlen, nach Formeln und alles hat seine Ordentlichkeiten. Man darf halt nix falsch machen, also nicht selber denken und so.“

Schülerin

STATION 8

Nordwall- Willkommen im Berufsleben

Lisa Flachs, Maren Gerstner, Ina Hoffmann, Frederike Kohlmeyer & Lisa Zernechel

Auf unserem Weg über den Nordwall sollen die Teilnehmenden nun spielerisch erfahren, wie es sich anfühlt, abgehängt zu werden oder auch an allen anderen auf der Überholspur vorbeizuziehen. Dazu haben wir Zettel mit Anweisungen für Sie vorbereitet. Willkommen im Berufsleben!

„Wenn Arbeit wirklich
so toll wäre,
dann würden die
Reichen sie für sich
behalten.“

Mark Twain

*„Herzlichen Glückwunsch, Sie
führen! Damit das so bleibt,
gehen Sie schnell ins Ziel.
Lassen Sie niemanden an sich
vorbei.“*

*„Ihnen fällt plötzlich ein, dass Sie
schon immer einen anderen Beruf
ausüben wollten: Gehen sie zum Start
zurück und gehen von dort
erneut los.“*

*„Sie könnten noch ein zwei Leute überholen, al-
lerdings hatten sie wenig Bildungsmöglichkeiten.
Stellen sie sich vor, es liegen alle paar Meter
große Steine im Weg und steigen sie über diese
vorsichtig hinweg.“*

„Sie merken, dass sie müde und ausgebrannt sind: Machen sie nach jedem zweiten Schritt, zwei Sekunden Pause.“

„Ihr Arbeitgeber ist pleite gegangen und sie haben ihre Arbeit verloren. Laufen Sie nun von Behörde zu Behörde, also auf dem Weg im Zick Zack.“

„Sie wurden abgehängt. Laufen Sie rückwärts ins Ziel.“

„Ihre Mutter ist pflegebedürftig. Nun kommen Sie langsamer voran. Gehen Sie wie in Zeitlupe.“

Berufsarbeit heute

Viele spüren es am eigenen Leibe – die gesellschaftlichen Lebensbedingungen sind in den letzten Jahrzehnten nach der „Wende“ durch verschärfte wirtschaftliche Konkurrenz auf dem Weltmarkt und Abbau sozialstaatlicher Daseinsvorsorge geprägt. Bei der oft ergebnislosen Suche nach einem Arbeitsplatz oder im Bemühen, den Anforderungen der Erwerbsarbeit gerecht zu werden, verlieren sich viele Menschen in Stress und Hektik. Sozialwissenschaftlerinnen berichten, dass die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verwischt, immer intensiver gearbeitet werden muss und zunehmend gefordert wird, die Arbeitszeit flexibel betriebswirtschaftlichen Zielen unterzuordnen. Das heißt, dass Wochenendarbeit, Schicht-, Abend- und Nachtarbeit sowie befristete Arbeit zunehmen.

Die Erwerbsarbeit ist sehr ungleich verteilt: Hochqualifizierte Angestellte arbeiten nicht selten weit über 40 Stunden in der Woche, während im unteren Teil der gesellschaftlichen Hierarchie viele Menschen häufig unfreiwillig in Teilzeitarbeit oder geringfügig beschäftigt sind. Sie verdienen oft im Niedriglohnbereich und wären darum unter den gegebenen Bedingungen auf eine Vollzeitstelle angewiesen, um mit ihrem Lohn über die Runden zu kommen. Wer so leben muss, hat ein hohes Risiko, in Armut zu geraten – Sozialwissenschaftler sprechen von prekärer Arbeit. Es sind vor allem Frauen, die Teilzeit oder in geringfügiger Beschäftigung arbeiten. Meist hat der Mann einen Vollzeitjob, die Frau übernimmt den größten Teil der Familienarbeit und verdient dann noch dazu. Diese traditionelle, ungerechte Arbeitsteilung kann im Trennungsfall zu Armut im Alter führen.

Schließlich gibt es die Gruppe derjenigen, die ganz oder zeitweise aus dem Erwerbsleben ausgegrenzt werden. Sie sind auf Hartz IV Leistungen angewiesen, um ihren Lebensunterhalt zu sichern. Darunter finden sich viele alleinerziehende Frauen, pflegende Angehörige, chronisch Kranke und Menschen mit Behinderungen – sowie ihre Kinder. Sie werden in einer Gesellschaft, in der nur Erwerbsarbeit zählt, abgewertet, stigmatisiert und schikaniert.

Mit den Hartz-Gesetzen wurde die soziale Absicherung im Fall von Arbeitslosigkeit massiv verschlechtert und den Menschen zugemutet, jede – auch dequalifizierende – Arbeit anzunehmen. Das erzeugt Angst auch bei denjenigen, die (noch) Arbeit haben. Sie lassen sich darum mehr gefallen und erheben keine Ansprüche mehr auf „eigene Zeit“: Überstunden werden gemacht, Pausen und Erholung geopfert, Arbeitszeiten in Kauf genommen, die der Familie und anderen sozialen Beziehungen schaden. Und die Konkurrenz unter den Lohnabhängigen steigt, es sei denn, sie wehren sich solidarisch dagegen.

ARBEITS-ZEIT IN ZAHLEN

Jeder
10. Vollzeitbeschäftigte
arbeitet inzwischen im
Niedriglohnbereich.

Die
durchschnittliche
Wochenarbeitszeit (Vollzeit) liegt
bei 43,5 Stunden. Über die Hälfte
der Vollzeitbeschäftigten arbeitet
40 bis 47 Stunden,
17 % 48 – 60 Stunden

81 % aller
Teilzeitbeschäftigten
sind Frauen

Mehr als ein Viertel
der abhängig Beschäftigten
berichtet von häufigen
Pausenausfällen

Etwa ein Viertel
Arbeitsverhältnisse
sind prekär.

Etwa die Hälfte aller
Bürger macht sich Sorgen
oder große Sorgen,
im Alter arm zu sein.

7 Mio. Menschen
arbeiten in Minijobs -
davon sind 2/3 Frauen.

Die Hälfte aller Frauen
können mit ihrem
Einkommen
nicht den unmittelbaren
Bedarf für sich und
ihr Kind decken.

Von 22 % der
Beschäftigten wird
erwartet, auch privat für
dienstliche Anfragen
erreichbar zu sein.

17 % aller
Beschäftigten benötigen
länger als eine Stunde Zeit,
um zur Arbeit und zurück
zu kommen

Immer mehr Arbeit in der gleichen Zeit



Auf die Frage: „Haben Sie den Eindruck, dass Sie in den letzten Jahren immer mehr Arbeit in der gleichen Zeit bewältigen müssen?“ antworteten die Beschäftigten:



Quelle: IG Metall - Beschäftigtenbefragung 2013



„Im Alltag, wie ich Zeit erlebe? Also ich hab mir abgewöhnt, lange vorauszudenken. Als ich arbeitslos wurde, hat meine Mutter mich mal gefragt ‚Wie schaffstn das?‘. Ich sag ‚Ich denk nich mal an morgen, sonst werd ich verrückt.‘. Ich war auch ganz, ganz tief unten, ganz weit weg.“

„Finanziell ging's damals noch, aber die Reserven werden dann ja schnell aufgebraucht. Aber dieses nicht gebraucht werden, dieses nicht mehr gewollt sein, das war schlimm, das war ganz schlimm.“

Ausschnitte eines Interviews mit einer langzeitarbeitslosen Stendaler Bürgerin.

STATION 9

Hospiz- Der Tod mitten in uns

Ina Hoffmann

Wir sind jetzt im Hospiz angekommen und sitzen um einen Tisch im Gruppenraum. Auf dem Tisch liegen Zettel mit Zitaten und Gedichten zum Thema Tod und Sterben, einem Thema, mit dem wir uns in der Regel nicht gern beschäftigen. Gedanken an das eigene Sterben und an das Sterben anderer werfen viele Fragen auf: Was bedeutet meine eigene Endlichkeit für mein Sein in der Welt? Ist das Leben sinnvoll, obwohl es mit dem Tod endet – alles, was ich im Leben erschaffen und erreicht habe, vergänglich ist? Bitte nehmen Sie sich jeweils einen Zettel und lesen Sie den Text laut vor.

„Jeder weiß, dass er sterben muss“, sagte er noch einmal, „aber niemand glaubt es. Wenn wir es täten, dann würden wir die Dinge anders machen.“ [...] „Wie kann man jemals darauf vorbereitet sein zu sterben?“ „Tu das, was die Buddhisten tun. Stell dir vor, dass jeden Tag ein kleiner Vogel auf deiner Schulter sitzt, der dich fragt: „Ist heute der Tag? Bin ich bereit? Tue ich alles, was ich tun sollte? Bin ich der Mensch, der der ich sein möchte?“ Er drehte seinen Kopf zu seiner Schulter, als säße der kleine Vogel tatsächlich dort. „Ist heute der Tag, an dem ich sterbe?“ sagte er.“

- Mitch Albom



„**L**iebe das Leben, und denk an den Tod!
Tritt, wenn die Stunde da ist, stolz beiseite.
Einmal leben zu müssen,
heißt unser erstes Gebot.
Nur einmal leben zu dürfen,
lautet das zweite.“

- Erich Kästner

„**E**s gibt ein altes Roma-Lied, in dem es heißt, dass wir anderen Menschen kleine Teile unseres Herzens geben und je weiter wir im Leben voranschreiten, desto weniger vom Herzen bleibt für uns selbst, bis schließlich nicht mehr genug da ist. Man nennt es Reise, man nennt es auch Tod und weil es uns allen so ergeht, gibt es nichts Gewöhnlicheres als das.“

- Colum McCann

Schlussstück

Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.

- Rainer Maria Rilke

„**D**ie geistige Fähigkeit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, lässt ihn auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten“

- Victor Frankl

STATION 10

Hochschule

Andre Blohm, Ina Hoffmann, Pascal Kemmerer, Juliane Weber & Lisa Zernechel

Herzlich Willkommen zur letzten Station des heutigen Tages. In den folgenden Minuten möchten wir Sie auf eine filmische Reise mitnehmen. Wir fragen in unserem selbst gemachten Film „Chronos – Zeiterleben“ nach dem Sinn des Lebens und wie wir Menschen die uns gegebene Zeit auf der Welt durch sinnlose oder sinnvolle Handlungsweisen erleben. Gerne möchten wir Sie dazu anregen, Ihre ganz eigene, persönliche „erlebte und verlebte“ Zeit auf der Welt zu hinterfragen bzw. zu reflektieren. Lehnen Sie sich nun gerne bequem auf Ihren Stühlen zurück und versuchen Sie die Gedanken des heutigen Tages beiseite zu schieben. Für ein wohligeres Gefühl werden wir nun den Raum abdunkeln.



Der erste Abschnitt des Films zeigt Bilder der unberührten und gänzlichen Schönheit der Natur und den Menschen, wie er sich im Einklang mit ihr in der Welt bewegt. Sie erhalten Einblicke in die verschiedenen natürlichen Lebensphasen des Menschen, vom Embryo im Mutterleib bis ins hohe Alter. Darauf folgt ein drastischer Wendepunkt mit Bildern zu Themen wie Umweltzerstörung, Massen- und Überproduktion, Schichtarbeit sowie Menschen in Stress und Hektik in Zeiten einer immer größer werdenden wirtschaftlichen Konkurrenz. Der Wendepunkt geht fließend über in einen Spannungsabfall: Die Natur scheint in Form von Naturkatastrophen oder Überwucherungen von alten Gebäuden und verlassenen Orten zurückzuschlagen. Zuletzt wird aus der Erde ins Weltall herausgezoomt, bis die Erde nur noch als kleiner Punkt und zum Schluss gar nicht mehr zu sehen ist.

„Man mag denken, was man will,
wichtig ist, dass man jeden Morgen
die Zeit wieder neu ins Leben ruft,
von der eben gepflückten Lust
zu der noch zu säenden
mit solch aufrichtiger
Freude oder Schwermut springt,
dass man noch voller Verwunderung
dasteht, wenn der Abend oder
der Todesschlaf kommt.“

Raoul Vaneigem

VIER LEBEN (Bosse)

Ich müsste wirklich mal wieder an den
See fahr'n, aber mach ich nicht
Kill die Bar, hau mich raus
aber schlafen kann ich nicht.
Immer zehntausend Dinge auf einmal
und nichts wird fertig.
Starkstrom an und nie aus
Menschenmeer und ich menschenleer

Und ich renn, ich renn ich renn
ich renn, ich renn
Als hätten wir vier Leben,
doch wir haben nur eins.
Als könnten wir vier Leben leben,
als müssten wir überall sein.
Und ich renn und ich renn und ich renn,
dem einen hinterher,
als hätten wir vier Leben- vier.



Du kannst Spagat zwischen Menschen
und Dingen doch sie fressen dich.
Deine Freundin sagt „Du bist nie richtig hier“
Sie erkennt dich nicht.
Dein Wahn und dein Display und es läuft
und läuft an dir vorbei.
Du bist hier und überall, doch nie wirklich da,
nur überall dabei.

Und du rennst, du rennst, du rennst
du rennst, du rennst
als hätten wir vier Leben,
doch wir haben nur eins.
Als könnten wir vier Leben leben,
als müssten wir überall sein.
Und du rennst, und du rennst, und du rennst,
dem einen hinterher.
Als hätten wir vier Leben.
Und ich laufe und sprinte wie
wild durch die Stadt. Und seh' die Büros
sind alle hell in der Nacht.
Alles angeschossene Tiere genau wie ich
Ach, man sieht doch das Leben vor lauter Leben nicht

Wir rennen, und wir rennen,
und wir rennen, dem einen hinterher.
Als hätten wir vier Leben,
doch wir haben nur eins.
Als könnten wir vier Leben leben,
als müssten wir überall sein.

Und wir rennen, und wir rennen,
und wir rennen, dem einen hinterher.
Als hätten wir vier Leben-vier
Als hätten wir vier Leben-vier

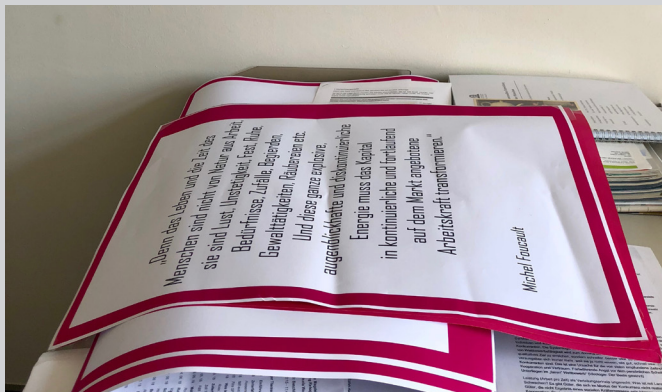
Vielen Danke und auf Wiedersehen!

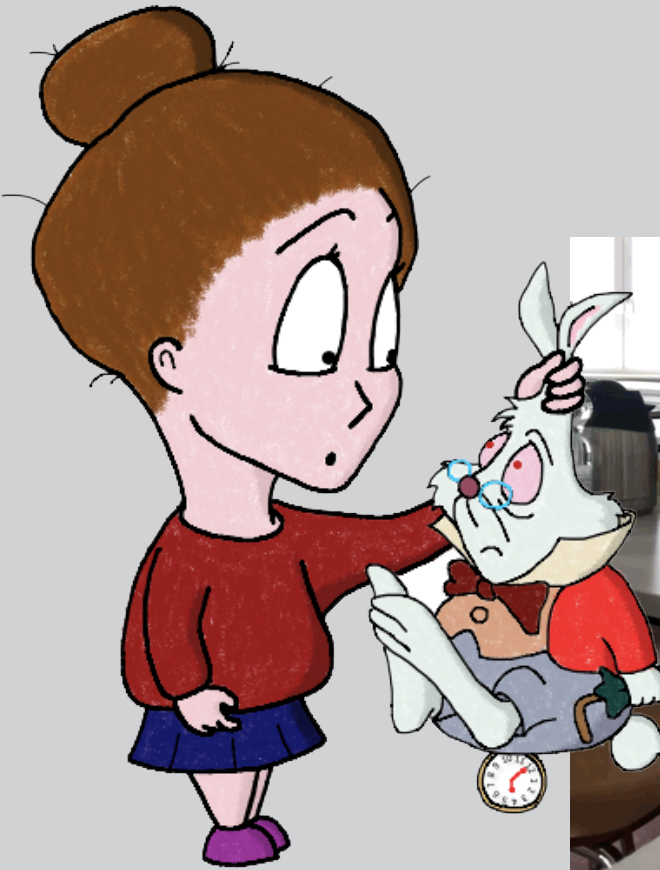
Wir hoffen, unsere „Zeiterkundungen“ haben Ihnen gefallen und wir konnten Sie nachdenklich machen. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns nun hinaus in den Sonnenschein begleiteten - dort erwartet Sie ein kleiner Imbiss.



**„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen
und warten bis unsere Seele uns wieder eingeholt hat.“**

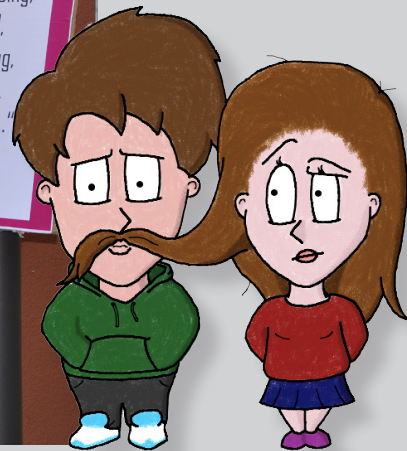
-Indianische Weisheit







„Powernapping,
Fastfood,
Speeddating,
Coffee2go,
Multitasking...“



www.hs-magdeburg.de/zh

LEBEN(s)ZEIT

2. bis 9. Mai 2018

„Der Mensch besitzt nichts Kostbareres und Edleres als die Zeit.“ – Cicero

DAS PROGRAMM

ERÖFFNUNG DER WOCHE „LEBEN(s)ZEIT“:
2. Mai 2018, 18:00 Uhr, Aula der Hochschule Magdeburg

NACHDENKEN ÜBER ZEIT Vortrag von Prof. Dr. Nicola Wolf-Göthel

ES GIBT NICHTS GUTES AUSSEN, MAN TUT ES

Wir sind umgezogen

ZEITERFAHRUNG UND GESELLSCHAFT - HISTORISCHES

Hagen Kühn

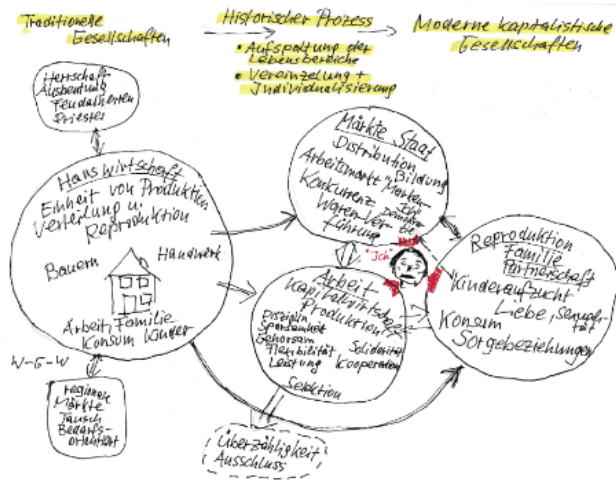


Für die heutigen Menschen bedeutet ‚Zeit‘ eine rein quantitative und unendlich teilbare Menge von Tagen, Stunden, Minuten und Sekunden, die linear und unaufhaltsam voranschreiten. Diese Zeit ist weltweit standardisiert; eine Sekunde in Berlin gleicht einer Sekunde in Tokio. Die Menschen erleben sie als eine von Kalender und Uhr angezeigte Struktur. Man spricht auch von ‚linearer‘ oder ‚abstrakter Zeit‘. Sie ist von den Tätigkeiten und dem Erleben der Menschen abgetrennt und reguliert diese zugleich. Die moderne Zeitordnung ist nicht nur von außen auferlegt, sondern auch von den meisten Menschen zum Selbstzwang verinnerlicht. Das erleben wir beispielsweise an unserem ‚schlechten Gewissen‘ oder Peinlichkeitsgefühl, wenn wir ‚unpünktlich‘ sind oder unserer Befriedigung, wenn wir etwas ‚schneller‘ machen können. Das ist den meisten Menschen so selbstverständlich, als sei es von der Natur vorgegeben. Scheinbar selbstverständliche Phänomene versteht man am besten, wenn man fragt, wie sie in die Welt gekommen sind.

Im historischen Rückblick lässt sich erkennen, dass jede Gesellschaftsform und Kultur sich eine ihren Erfordernissen gemäße Zeitordnung schafft. Zwar ist Zeit auch Naturprozess, erfahrbar am Werden und Vergehen in der belebten Natur, dem Wechsel von Tag und Nacht, den Jahreszeiten und Gezeiten usw., aber die Ordnung der Zeit ist das jeweilige Produkt der Gesellschaft und ihrer Kultur. Unser heutiges Zeitverständnis ist geschichtlich recht neu. Die mechanische Uhr, das Symbol der ‚linearen‘ Zeit, existiert zwar schon seit dem 13. Jh., aber eine Rolle spielte sie lange Zeit nur für klösterliche Eliten und für die noch kleine, im überregionalen Handel engagierte Schicht des städtischen Bürgertums. Ihre Macht über den Alltag der ‚normalen‘ Menschen erlangte die Uhr erst in den Vorphasen der Industrialisierung und der massenhaften Verbreitung von Lohnarbeit, beginnend im 17. und 18. Jh. in England und zeitversetzt später in Deutschland.

Das alltägliche Zeitmaß unserer bäuerlichen oder handwerklichen Vorfahren in den vormodernen Epochen orientierte sich an der Dauer einer bestimmten Tätigkeit, beispielsweise einem ‚Tagwerk‘ in der Landwirtschaft oder der Dauer der Herstellung eines Produkts. Man wusste, wie lange es währt, bis die Bäuerin das Feld einer bestimmten Größe bestellen oder ein Schumacher einen Schuh herstellen kann. Spuren des alten, tätigkeitsorientierten Zeitverständnisses haben sich erhalten, wenn beispielsweise von einer ‚Zigarettenlänge‘ oder einem ‚Augenblick‘ als Zeitmaß gesprochen wird. Die Zeitrhythmen richteten sich überwiegend nach dem Wechsel der Jahreszeiten und des Wetters, den Bedürfnissen der Tierhaltung, der spezifischen Art handwerklicher Tätigkeiten und der überlieferten Weise, sie zu verrichten. Die Zeitordnung wurde auch geprägt von den tradierten Bedürfnissen nach Ruhe, nach

Feiern und nicht zuletzt von den religiösen Traditionen und denen des eigenen Standes. In diesem Rahmen bestimmten die Arbeitenden autonom über ihre Zeit, denn selbst viele der Armen arbeiteten mit eigenen Mitteln. Das war nicht unbedingt idyllisch, unterschied sich aber grundsätzlich von dem, was



beizogen die meisten Menschen der früheren Gesellschaft unter einem Dach. Sie produzierten weitgehend für den Eigenbedarf, Arbeitsteilung gab es zwischen den Geschlechtern und Generationen sowie dem Gesinde. An genauen Zeitbestimmungen oder genauer Planung und Kalkulation von Zeit bestand hier kaum Bedarf. Der Grad der technischen Naturbeherrschung war so gering, dass Natur als göttliche Fügung hingenommen wurde. Es gab fast ausschließlich lokale Märkte und Geld spielte noch eine geringe Rolle. Bauern tauschten in der nahen Stadt ihre Produkte – das, was sie nicht zum Leben brauchten und was ihnen nach Abgaben an die Grundherren geliebt war – gegen Geld, um Gegenstände zu kaufen, die sie nicht selbst herstellen konnten, z.B. Salz, Nadeln oder spezielle Werkzeuge. War der Eigenbedarf auf dem tradierten Niveau gedeckt, ließ die Masse der Bevölkerung die Arbeit ruhen. Seit dem 16. Jh. entwickelten sich im noch schmalen städtischen Bürgertum der feudalen Ständegesellschaft die Voraussetzungen, aus denen später die ‚industrielle Revolution‘ und die moderne, von der kapitalistischen Wirtschaftsweise dominierte Gesellschaft und ihre Zeitordnung hervorgehen sollten. In diesem Prozess gewannen Uhrzeit und Kalender allmählich ihre heutige Bedeutung. Ausgangspunkt war der bereits existierende überregionale

Handelskapitalismus in Städten mit Meeres- und Flusshäfen (z.B. Venedig oder Köln) oder an großen Handelsstraßen (z.B. Nürnberg). Man handelte mit leicht transportablen und seltenen Waren von hohem Wert wie Gewürze, Schmuck und Porzellan, um einen Geldgewinn zu erzielen. Man konnte diese Waren in Europa viel teurer verkaufen als man sie im Ursprungsland, z.B. im Orient, gekauft hatte. Jetzt begann man, die Zeit zu berechnen und Möglichkeiten zur Beschleunigung zu erschließen. Der Transport musste schneller und sicherer werden, denn je öfter das eingesetzte Kapital umgeschlagen werden konnte, desto mehr Geldgewinn war daraus zu ziehen und je sicherer der Transport, desto geringer die Versicherungskosten. In diesem Kontext entwickelten sich z.B. Astronomie, Navigationstechnik, Fernrohr und Kompass. Man begann, Zeit mit Geld zu verknüpfen.

Vom überregionalen Handelskapitalismus ausgehend weitete sich diese Verknüpfung zwischen Zeit und Geld auf immer weitere Kreise der arbeitenden Bevölkerung aus, also auf die Handwerkerinnen und Bauern. Mit verbesserten Transportmöglichkeiten wurden immer mehr Waren für Märkte hergestellt. Schneider, Weber, Feinschmiede oder Sattler, die an die Händler lieferten, mussten nun zuverlässig und kontinuierlich produzieren. Da zugleich ihre Zahl wuchs und die Warenpreise fielen, wurden die Produzenten zunehmend abhängig von den Händlern. Somit waren auch sie zunehmend gezwungen, Zeit zu berechnen und pro Zeiteinheit mehr zu produzieren, um die Familie einschließlich der Gesellen und des Gesindes zu versorgen. Auch Teile der bäuerlichen Bevölkerung wurden allmählich einbezogen. Zunächst in England betätigten sich viele Grundherren als Kapitalunternehmer. Sie ließen z.B. Schafswolle für überregionale und internationale Märkte produzieren. Die abhängigen Bauern gerieten dadurch in einen Sog, der die einen unter den neuen Zeitmechanismus zwang und die anderen als ‚Überflüssige‘ von ihrem Land verjagte.

Es war nur eine Frage der Zeit, bis das Handelskapital Verlagssysteme organisierte. Die Händler lieferten an die weiterhin formal selbständigen Handwerksbetriebe Material und vergaben Produktionsaufträge für Waren (z.B. Textilien), die pünktlich geliefert werden mussten. Ein Beispiel für die Abhängigkeit und Not, die für viele Handwerker daraus erwuchs, sind die Weberaufstände in Preußen von 1844. Heinrich Heine dichtete damals das Weberlied:

Im düstern Auge keine Träne, Sie sitzen am Webstuhl und fletschen die Zähne:
 Deutschland, wir weben dein Leichentuch, Wir weben hinein den dreifachen Fluch -
 Wir weben, wir weben!

Ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur späteren Fabrikindustrie waren die Manufakturen. Handwerklich gebildete und spezialisierte Arbeiter wurden nun aus der traditionellen Hauswirtschaft herausgelöst. Sie mussten zur Arbeit das Haus verlassen, um arbeitsteilig mit anderen unter einem Dach zu produzieren. Jetzt diente die abstrakte Zeit nicht mehr nur dazu, Arbeitszeitkosten zu reduzieren und den Kapitalumschlag zu beschleunigen, sondern sie wurde nun auch notwendig, um die Teilarbeiten zeitlich zu koordinieren. Und je weiter sich diese Art zu produzieren regional ausbreitete, desto stärker wurde die Tendenz, die abstrakte Zeit räumlich zu vereinheitlichen. Schließlich war es durch den Ausbau des Eisenbahnnetzes mit überregionalen Fahrplänen im deutschen Reich erforderlich, die örtlich verschiedenen Uhrzeiten abzuschaffen. Im Jahr 1891 wurde eine gesetzlich verbindliche und einheitliche „mitteleuropäische Eisenbahnzeit“ eingeführt.

Mit der Industrialisierung setzte sich in Deutschland zu Beginn des 19. Jh. die kapitalistische Produktionsweise – und damit auch das heutige Zeitregime – vollends durch. Nicht mehr Bedarfsdeckung, sondern die Vermehrung und Anhäufung (Akkumulation) des eingesetzten Geldkapitals ist seither das Ziel des Wirtschaftens und damit auch der Arbeit. Der Basisprozess, in dem das geschieht, ist folgender: Zunächst wird Geldkapital investiert, um Waren zu kaufen in Gestalt von Boden, Gebäuden, Maschinen, Rohstoffen usw. (Produktionsmittel) und von Arbeitskräften. Die Arbeiterinnen produzieren mit Hilfe der Produktionsmittel zum einen den Gegenwert ihrer Lebenshaltungskosten und darüber hinaus einen Überschuss, der vom Unternehmen angeeignet und beim Verkauf der Waren in Geldgewinn verwandelt wird. Der Gewinn wird zu einem Teil konsumiert und vergrößert zum meist größeren Teil das Kapitalvermögen. Dieser Prozess setzt historisch eine Gesellschaft voraus, in der alle diese ‚Mittel‘ als Waren auf Märkten frei käuflich sind: die zur Ware gewordene menschliche Arbeitskraft (mit den ‚daran hängenden‘ Menschen), die Natur als Boden, Rohstoffquelle und Müllsenke sowie Produktionsmittel in Form von Gebäuden, Maschinen, Werkzeugen und Vorleistungsprodukten.

Woher kamen die Arbeitskräfte? Seit dem 15. Jh. wurden immer wieder Bäuerinnen durch den Adel vom eigenen Boden enteignet (‚Bauernlegen‘), das Gemeinschaftsland – Allmende – eingezäunt oder privatisiert. Nachdem das handwerkliche Zunftwesen faktisch aufgelöst und die Gewerbefreiheit im frühen 19. Jh. eingeführt war, konnten viele der Konkurrenz durch die Manufakturen und andere halbindustrielle und industrielle Produzenten nicht mehr standhalten. Viele Bauern hatten also keinen Boden mehr und viele Handwerkerinnen keine eigenen Produktionsmittel. Ohne eigenen Boden oder Werkstatt mussten sie nun die Verfügung über ihre Arbeitskraft an die Kapitaleigentümer verkaufen und sich damit dem neuen Zeitregime unterwerfen.

Die nun geforderte Länge des Arbeitstages, die Regelmäßigkeit, Routine und Eintönigkeit unterschied sich völlig von den vorindustriellen Arbeitsrhythmen. Die Industrie, so der englische Historiker Eric Hobsbawm, brachte die neue „Tyrannei der Uhr mit sich, die das Tempo bestimmende Maschine und das komplexe, zeitlich genau aufeinander abgestimmte Ineinandergreifen der Arbeitsgänge: das Bemessen des Lebens nicht nach Jahreszeiten (...) oder wenigsten nach Wochen und Tagen, sondern nach Minuten, und vor allem eine mechanische Regelmäßigkeit der Arbeit, die allen Neigungen menschlicher Existenz widerstreitet.“ Das gilt heute in weiten Bereichen der Büroarbeit ebenso wie in der Werkhalle. Die ersten Generationen der Fabrikarbeiterinnen rekrutierten sich aus Bauernkindern, dem Landproletariat und Handwerksburschen. Sie empfanden das Zeitregime des Industriekapitals als Terror und Erniedrigung. Wie der britische Sozialhistoriker Edward Thompson berichtet, wehrten sich die Arbeiter, indem sie in gewaltsamen Aktionen Fabrikurnen zerstörten. Vor allem die ehemaligen Handwerksburschen kämpften um den ‚blauen Montag‘, mit dem sie schon ihre vorindustriellen Handwerksmeister zur Verzweiflung gebracht hatten. Sie beharrten auf der Tradition, montags nur mit halber Kraft oder gar nicht zu arbeiten und ließen lange Zeit trotz Drohungen und Strafen nicht davon ab. Entgegen dem heutigen Vorurteil, es läge in der menschlichen Natur, immer mehr konsumieren zu wollen, blieben viele Arbeiterinnen der Arbeit fern, sobald sie genügend verdient hatten, um ihren tradierten Lebensunterhalt zu sichern. Eric Hobsbawm berichtet in seiner Studie „Industrie und Empire“, wie darum mit Disziplinierung, Geldstrafen und Bedrohung durch Gefängnisstrafen gegen sie vorgegangen wurde.

Wie stellt sich nun der Zusammenhang von Zeit und Geld im heutigen industriellen Kapitalismus dar? Wie die ‚klassischen‘ englischen Ökonomen und später Marx und auch Keynes gezeigt haben, ist die Substanz des Geldes der durch menschliche Arbeit geschaffene Wert (Maschinen sind vorgeleistete vergegenständlichte Arbeit). Der gemeinsame Nenner aller unterschiedlichen Arbeiten ist die Arbeitszeit. Der gesellschaftliche Wert der Ware bemisst sich daran, wieviel Arbeitszeit durchschnittlich notwendig ist, um sie zu produzieren. Somit ist die menschliche Arbeitszeit der Rohstoff, aus dem der Gewinn erzielt wird, um den es

„Denn das Leben und die Zeit des Menschen sind nicht von Natur aus Arbeit, sie sind Lust, Unstetigkeit, Fest, Ruhe, Bedürfnisse, Zufälle, Begierden, Gewalttätigkeiten, Räubereien etc. Und diese ganze explosive, augenblickhafte und diskontinuierliche Energie muss das Kapital in kontinuierliche und fortlaufend auf dem Markt angebotene Arbeitskraft transformieren.“

- Michel Foucault

mit halber Kraft oder gar nicht zu arbeiten und ließen lange Zeit trotz Drohungen und Strafen nicht davon ab. Entgegen dem heutigen Vorurteil, es läge in der menschlichen Natur, immer mehr konsumieren zu wollen, blieben viele Arbeiterinnen der Arbeit fern, sobald sie genügend verdient hatten, um ihren tradierten Lebensunterhalt zu sichern. Eric Hobsbawm berichtet in seiner Studie „Industrie und Empire“, wie darum mit Disziplinierung, Geldstrafen und Bedrohung durch Gefängnisstrafen gegen sie vorgegangen wurde. Wie stellt sich nun der Zusammenhang von Zeit und Geld im heutigen industriellen Kapitalismus dar? Wie die ‚klassischen‘ englischen Ökonomen und später Marx und auch Keynes gezeigt haben, ist die Substanz des Geldes der durch menschliche Arbeit geschaffene Wert (Maschinen sind vorgeleistete vergegenständlichte Arbeit). Der gemeinsame Nenner aller unterschiedlichen Arbeiten ist die Arbeitszeit. Der gesellschaftliche Wert der Ware bemisst sich daran, wieviel Arbeitszeit durchschnittlich notwendig ist, um sie zu produzieren. Somit ist die menschliche Arbeitszeit der Rohstoff, aus dem der Gewinn erzielt wird, um den es

jetzt vor allem geht. Daher rührt die Berechtigung des Spruches „Zeit ist Geld“. Der Motor des Ganzen ist die Konkurrenz. Von ihr geht der entscheidende Druck auf die Unternehmen aus, den Anteil der Arbeitszeit, in der der Gegenwert des Lohnes geschaffen wird, zu senken und den Anteil des Überschusses zu erhöhen – also Kosten zu reduzieren und Gewinne zu erhöhen. Denn wer mittels gesteigerter Produktivität und Intensität der Arbeit eine Ware unterhalb der Durchschnittskosten herstellen kann, hat einen überdurchschnittlichen Gewinn und damit Konkurrenzvorteil.

Aus diesem grob skizzierten Basisprozess der Kapitalverwertung leiten sich zahlreiche Beschleunigungsimpulse ab. Um einige Beispiele zu nennen: Der Gewinn erhöht sich mit der Häufigkeit bzw. der Geschwindigkeit, in der das Kapital in einer Zeitperiode umgeschlagen werden kann. Daher verkürzt man die Vorbereitungs-, Lagerhaltungs- und Transportzeiten soweit es geht. So praktizieren heute viele Unternehmen wie die Auto-Industrie eine ‚Just-in-Time-Strategie‘, bei der die Teile der Zulieferer erst dann geliefert werden, wenn sie tatsächlich für die Produktion gebraucht werden. Dadurch findet die Lagerhaltung in den LKWs auf den Autobahnen statt, mit gehetzten Fernfahrern und permanenten Staus für alle PKW-Fahrerinnen. Auch die Produktions- und Reifezeit der Produkte wird immer weiter gesenkt. Das führte beispielsweise in der Agrarindustrie zu Massentierhaltung, Monokulturen und Chemisierung. Aus den Wäldern wurden Plantagen für schnellwachsendes Nadelholz, das leicht und schnell zu Möbeln verarbeitet werden kann. Um in gleicher Zeit mehr Waren verkaufen zu können, wird oft die Lebensdauer von Industrieprodukten durch künstliche ‚Sollbruchstellen‘ verkürzt, man nennt das Obsoleszenz. Mit demselben Ziel wird heute ein enormer Werbeaufwand für Konsumsteigerung betrieben. Der angeheizte Konsumismus wiederum macht die Konsumenten noch abhängiger vom Arbeitsverhältnis und von Möglichkeiten zu Mehrverdienst, sei es durch Überstunden oder durch Aufstieg und Karriere. Damit wächst die Bereitschaft, Zeit- und Leistungsanforderungen hinzunehmen.

Wenn Menschen die Verfügung über ihre Arbeitskraft anderen gegen Lohn oder Gehalt – ob im Büro, im Krankenhaus, in der Rehabilitationsklinik, als Lehrerin, als LKW-Fahrerin, bei Amazon oder sonst irgendwo – verkaufen, dann erwächst daraus ein Widerspruch zwischen zwei ‚Zeiten‘: Auf der einen Seite die ‚Zeit des Kapitals‘ mit ihren fremdbestimmten und meist verinnerlichteten Leistungsnormen und auf der anderen Seite die ‚Zeit der Arbeiter und Arbeiterinnen‘. In dieser eigenen Zeit geht es um das Bedürfnis nach körperlicher und seelischer Gesundheit, nach sinnvoller selbstbestimmter Tätigkeit und persönlicher Entwicklung, nach Ruhe, Muße, menschlicher Wärme, Sorge um die Kinder, nach Spiel, Feiern und gesellschaft-

licher Teilhabe.

Wie gezeigt, wohnt dem konkurrenzgetriebenen Gewinnstreben der Kapitalverwertung die Tendenz inne, sich möglichst viel dieser Eigenzeit in irgendeiner Form anzueignen, denn die Substanz des Gewinns ist die menschliche Arbeitskraft. Dem kann nur die Widerständigkeit der Lohnabhängigen (und auf deren Druck der Staat) Grenzen setzen. Während die ersten Generationen der Lohnarbeiterinnen noch prinzipiell gegen die „Zeit des Kapitals“ revoltierten, weil sie ein relativ autonomes Arbeiten gewohnt waren, organisierten sich die nachfolgenden Generationen in Gewerkschaften und kämpften im Rahmen der neuen Ordnung um die Verkürzung des Lohnarbeitstages: Die Einführung des 10-Stunden-Tages in England um die Mitte des 19. Jh. war ein Meilenstein; in Deutschland erreichten die Gewerkschaften in den 1950er Jahren die 40-Stunden-Woche, schließlich in den 1980er und 1990er Jahren in mehreren Sektoren die 35-Stunden-Woche. Diese Wiederaneignung der Zeit war nur möglich durch kollektives und solidarisches Handeln.

Inzwischen sind diese Erfolge erodiert durch die Kräfte des globalen Arbeitsmarktes, technologische Entwicklungen und nicht zuletzt den Niedergang und Machtverlust der Arbeiterbewegung. Das in Kämpfen um die Zeit Erreichte steht immer wieder auf dem Spiel, wenn sich die ökonomischen Verhältnisse krisenhaft entwickeln. Letztlich bleibt der Konflikt zwischen der ‚Zeit des Kapitals‘ und der ‚Zeit der Arbeiter und Arbeiterinnen‘ innerhalb der kapitalistischen Wirtschaftsweise unaufhebbar, solange die Lebenszeit und die Kreativität der Menschen in einen ökonomischen Apparat gespannt sind, der im globalen Maßstab auf der einen Seite Reichtum und Macht und auf der anderen Not, Unsicherheit, Wirtschaftskriege und Naturzerstörung hervorbringt. Die Perspektive dürfte darin liegen, dass die Verwendung unserer Lebenszeit, unserer Energie und Kreativität, ebenso wie unsere Beziehung zur Natur nicht mehr aus einem Wirtschaftsmechanismus hervorgeht, sondern die Menschen darüber sowohl individuell als auch gemeinschaftlich-demokratisch selbst entscheiden.

***„Wo immer Menschen ihren
Arbeitsrhythmus bestimmen konnten,
bildete sich ein Wechsel von höchster
Arbeitsintensität und Müßiggang heraus.“***

- Edward Thompson

4

*Janne Prager &
Nicola Wolf-Kühn*

ZEIT FÜR BEZIEHUNGEN? - ERWERBENDE FAMILIENZEIT

„Eines Tages, Baby, werden wir alt sein. Oh Baby, werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können..“

Zeit ist ein allgegenwärtiges Thema. Heute viel mehr noch als damals. Wenn wir uns vorstellen, wie unsere Vorfahren vor circa 200 Jahren gelebt haben, denken wir zum Beispiel an einen Bauernhof: Die Bäuerin verrichtete harte Arbeit, wenn sie die Wäsche auf dem Waschbrett wusch, Kühe versorgte und zum Mähen mit auf die Felder ging und sich um die Kinder kümmerte. Aber da der Bauernhof zugleich Familie und Arbeit in einem war, verschränkten sich dort Familien- und Arbeitszeit. Alles verlief eher intuitiv und nicht vollständig durchgeplant. Begriffe wie Urlaubstage oder Mutterschaftsurlaub gab es noch nicht. Der Alltag orientierte sich am Läuten der Kirchturmglöcken, an Arbeitswochen und Sonntagen. Öffnungs- und Schließungszeiten wurden, je nach den Bedürfnissen, überwiegend mündlich mit den anliegenden Bewohnern besprochen. „Zeit ist Geld“ ist ein heute so oft genannter Satz. Aber das war nicht immer so. Damals wurde die Zeit nicht in Geldeinheiten gemessen. Arbeit und Leben oder Freizeit, wie wir es heute nennen, waren damals noch nicht getrennt.

Wenn wir dann weitergehen in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts lässt sich langsam der Weg zum „Zeit-ist-Geld“-Prinzip erkennen: Unsere Ur-Urgroßmütter mögen einer Lohnarbeit nachgegangen sein, aber als die Kinder dann zur Welt kamen, kündigten sie und kümmerten sich um die Kinder und den Haushalt. Der Alltag der Ur-Urgroßmutter war zwar mühselig, dennoch konnte sie ihn weitestgehend selbst organisieren. Sie lebte nach der „Familienzeit“. Ihr Mann hingegen, der zum Beispiel in einer Fabrik arbeitete, musste sich nach den Arbeitszeiten dort richten. Er arbeitete nach der sogenannten „Industriezeit“. Hierdurch entstand die Trennung von Familie und Arbeit.

Betrachten wir nun die heutige Zeit, erkennt man, dass die typische Geschlechterverteilung, wie es sie einmal gab, so größtenteils nicht mehr besteht. Frauen wollen und müssen selbst arbeiten und Geld verdienen, auch, um unabhängig von ihren Partnern zu sein. Wenn das aber beide Partner unter den gegenwärtigen Bedingungen tun, entstehen in den Familien Zeitprobleme. Wie die aktuellen Familienberichte

... Wenn wir nur genug Zeit gehabt hätten.“ - Julia Engelmann

zeigen, haben viele Frauen heute ebenso wenig Zeit wie Männer, ihre Kinder zu begleiten. Denn in der Erwerbsarbeit wird zunehmend gefordert, immer intensiver und je nach betriebswirtschaftlichem Bedarf des Unternehmens zeitlich flexibel zu arbeiten, Überstunden zu machen und mobil zu sein, also bereit zu sein für Dienstreisen oder dafür, lange Pendelzeiten in Kauf zu nehmen. Seit den 1980er Jahren hat die Digitalisierung zu einem neuen Beschleunigungsschub geführt. In ihrem Arbeitsalltag werden die Beschäftigten ständig mit neuen Verfahrensweisen – zum Beispiel neuer Software – konfrontiert und die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit wird zunehmend verwischt. Wenn das Pensum nicht geschafft wird, wird die Arbeit mit nach Hause genommen.

Damit wandeln sich die zeitlichen Prioritäten: Das Dringliche gewinnt gegenüber dem Wichtigen schleichend an Bedeutung. Dringlich in diesem Sinne sind die kurzfristig drängenden Pflichten in der Erwerbsarbeit, die flexibel und rasch erledigt werden müssen. Immer weniger Zeit bleibt dann für das, was zwar als wertvoll erachtet wird, aber keine unmittelbar merklichen Verluste oder Sanktionen nach sich zieht, wenn es hintenangestellt, quasi in die „virtuelle Ablage“ des Lebens verschoben wird. Nachdenken über Erfahrungen, alles Langfristige und menschliche Beziehungen werden unter diesen Bedingungen tendenziell vernachlässigt. Die Sozialwissenschaftlerin und Sozialpsychologin Vera King spricht von der „Macht der Dringlichkeit“.

Zeit für Beziehungen muss anderen Zeiten regelrecht abgetrotzt werden. Allerdings verfügen Familien, abhängig von ihren sozialen Lebensbedingungen, über ganz unterschiedliche Handlungsspielräume, sich der Macht der Dringlichkeit zu widersetzen. Die einen können sich Dienstboten kaufen und sich dadurch einige zeitliche Freiräume verschaffen, die anderen müssen alles selber machen, oft um den Preis einer geschlechtergerechten Arbeitsteilung und wieder andere müssen als Dienstboten der ersteren hinzuverdienen. Prekär Beschäftigte sind dem Sog der Beschleunigung in besonderem Maße ausgesetzt, sie wagen oft nicht, ihre Rechte einzuklagen und sind darum noch wesentlich stärker von den Zumutungen der Arbeitswelt dominiert.

Zeitprobleme von Familien verschärfen sich noch dadurch, dass die Anforderungen an die Elternrolle wachsen. Familien müssen permanent Mängel in den Schulen, in der Pflege, im Krankenhaus ausgleichen. So werden sie zu Nachhilfebetrieben, weil das Lernen ihrer Kinder in überfüllten Klassen mit überforderten Lehrern nicht ausreichend unterstützt werden kann. Die Schulsituation der Kinder ist durch Konkurrenz und Leistungsdruck geprägt, während zugleich soziale Absicherung sowie kinder- und jugendrelevante Infrastrukturen

abgebaut oder privatisiert wurden. Um ihrem Nachwuchs einen möglichst guten Start in eine ungewisse Zukunft zu ermöglichen, werden Eltern zu Bildungscoaches und Freizeitgestaltern. Das stellt viele Familien, und hier insbesondere die Mütter – so heißt es im Familienbericht der Bundesregierung – täglich vor zeitliche Zerreißen. Anders als früher findet die Förderung der Kinder oft außer Haus statt – die Klavierstunde, der Sport, die Nachhilfestunde und die psychologische Beratung. Die Familienzeit wird dadurch in kleine Stücke zerhackt, die dann am Ende noch übrig bleibende Zeit verkümmert zum Pausenfüller zwischen zwei Terminen, so beschreibt die US-amerikanische Sozialwissenschaftlerin Arlie Hochschild das Ergebnis ihrer Studien.

Kinder erziehen und begleiten, Konflikte austragen, Freundinnen beraten, die alte Mutter versorgen – diese auf Zuwendung und Anteilnahme sich gründenden Tätigkeiten erfordern ausreichend Zeit. Damit Heranwachsende Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und Autonomie entwickeln können, brauchen sie ausreichend gute Eltern-Kind-Beziehungen, durch die sie Verlässlichkeit, Fürsorge und Anerkennung erfahren können. Verlässliche Beziehungen basieren auf Zeithaben, Sich-Zeit-Nehmen und Offenheit für den richtigen Augenblick und Situationen, in denen sich Gespräche und emotionaler Austausch ergeben können. Aber Bedürfnisse und Nöte von Kindern, Kranken und Pflegebedürftigen widersetzen sich der gezielten Planung. Wachstums- und Reifungsprozesse lassen sich nicht beschleunigen. Fürsorge- und Liebesbeziehungen folgen einer eigenen Zeitlogik – sie lassen sich nicht nach der Uhrzeit planen und nach Effizienzkriterien managen.

Familien geraten also – mehr oder weniger ausgeprägt – in eine widersprüchliche Situation, die sie schwerlich lösen können: Fürsorge braucht Zeit, die sie nicht haben. Elterliche Ideale und praktische Zeitnot geraten in Konflikt. Wie gehen sie damit um? Es liegt nahe, alles dran zu setzen, aus der knappen Zeit das Beste herauszuholen. Viele Familien versuchen, durch eine ausgeklügelte Planung, alle Aufgaben zu koordinieren und mit den beruflichen Pflichten zu synchronisieren. Berufstätige Mütter reduzieren häufig ihre Freizeit und den eigenen Schlaf – eine Strategie, die spätestens langfristig kontraproduktiv ist, denn sie birgt hohe Risiken, schließlich erschöpft oder depressiv zusammenzubrechen. Hinzu kommt, dass sich die Verfassung der Eltern auch den Kindern mitteilt und auf diese zurückwirkt – als mitgeteilte Erschöpfung, Nervosität und gereizte Ungeduld. Kinder widersetzen sich dem straffen Ma-

nagement, sie bocken etwa, wenn sie sich frühmorgens pünktlich nach der Uhr für die Kita fertigmachen sollen: „Los, beeil dich, wir kommen zu spät“. Hochschild schildert, wie Eltern zunehmend Zeit aufbringen müssen für „die emotionale Drecksarbeit“, Kinder an das straff durchorganisierte Zuhause anzupassen und den daraus entstehenden Druck und die Anspannung wieder gut zu machen.

Viele Eltern reagieren auf die Zeitfalle, indem sie eine Quality Time einrichten. Quality Time enthält die Hoffnung, den allgemeinen Zeitverlust durch geplante Zeiten intensiven Zusammenseins kompensieren zu können, sodass die Beziehungen keine Qualitätseinbußen erleiden. Aber damit wird der Effizienzkult aus der Erwerbsarbeit nach Hause getragen: Statt neun Stunden am Tag mit dem Kind zu verbringen, erklären wir uns für fähig, gleiche Ergebnisse mit einer einzigen stark verdichteten Quality Stunde zu erzielen. Einstellungen, die Finanzmanager zur Zeit haben, greifen so auf das Zuhause über – alles muss effizient geplant und durchgezogen werden. Es verwundert nicht, dass solche ‚Qualitätszeiten‘ ihre Tücken birgt: Kinder zeigen oft ihr Desinteresse an geplanten gemeinsamen Aktivitäten. Sie wollen keine Quality Time in den Zeitfenstern, die ihre Eltern dafür aussparen. Kein Wunder, denn menschliche Beziehungen lassen nicht herstellen wie ein Industrieprodukt, wie der Medizinethiker Giovanni Maio schreibt.

Was aber immer wieder zu kurz kommt und nicht gelingt, wird schließlich abgewertet, um die Spannung zwischen dem, was ist und dem, was man sich wünscht, abzubauen: Das Dringliche wird wichtig und das, was man aus Zeitnot nicht schafft, wird in den Wertvorstellungen herabgestuft. Hochschild spricht von „down-sizing“ – Kleinmachen und -reden. Diese Abwehrstrategie zeigt sich schließlich auch im öffentlichen Raum – Kinder werden gedanklich als weniger bedürftig und autonomer konstruiert als sie sind. Die Vernachlässigung ihrer Bedürftigkeit kann so als ‚Stärkung der Autonomie‘ empfunden und ausgegeben werden.

Es braucht Zeit, tragfähige soziale Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen. Werden sie im Beschleunigungssog zunehmend vernachlässigt, erschöpfen sich schließlich nicht nur die Eltern und nehmen die Heranwachsenden Schaden, sondern schließlich auch die ganze Gesellschaft. Denn ihre Reproduktion basiert – wie Vera King es ausdrückt – auf der Gabe von Zeit. Vieles muss sich ändern, um der Entgrenzung und Überlastung entgegenzuwirken. Aber es wird sich lohnen, auch wenn es nur bedeutet, dass man seinen Enkelkindern die eine oder andere Geschichte mehr zu erzählen hat.

**„DENN EINES TAGES,
BABY, WERDEN WIR ALT SEIN.
OH BABY, WERDEN WIR ALT SEIN
UND AN ALL DIE GESCHICHTEN DENKEN,
DIE FÜR IMMER UNSERE SIND.“**

- Julia Engelmann

ERSCHÖPFT & TRAUMLOS STRESS UND SEINE FOLGEN

*Christian Lühr &
Nicola Wolf-Kühn*

5

Die Deadline drängt, das Telefon will nicht still sein, auf dem PC warten 40 unbeantwortete E-Mails und das Handy blinkt mit 20 neuen WhatsApp-Nachrichten. Alle Kanäle sind zu jeder Zeit offen, immer erreichbar arbeiten wir immer schneller, immer intensiver. Multitasken uns durch den digitalen Arbeitsdschungel, in dem unser Gegenüber häufig nur aus Textzeilen und Emoticons zu bestehen scheint.

In Japan hat man mit dem Begriff „Karoshi“ offiziell mehr als 10.000 Todesfälle mit überfordernden Arbeitsbedingungen in Zusammenhang gebracht. Auch in Deutschland steigen die Arbeitsanforderungen stetig an. Viele schaffen das Arbeitspensum nur noch, indem sie extrem intensiv arbeiten, Pausen weglassen oder aber Überstunden anhäufen. Die Konkurrenz am Arbeitsplatz nimmt zu, während Unterstützung durch Arbeitskolleginnen und Vorgesetzte abnimmt. Neue Technologien wie die Digitalisierung ermöglichen nicht nur Multitasking und „To be on 24-7“, sondern führen auch zu ständiger Reorganisation im Betrieb. Wie Gesundheitswissenschaftler herausgefunden haben, sind insbesondere permanente Veränderungen am Arbeitsplatz zusammen mit einer geringen Kontrolle über die Arbeit in hohem Maße belastend.

„Ihr seid nicht Maschinenmenschen mit Maschinenherzen“ – so sagte einst Charlie Chaplin in seiner Rede als „Großer Diktator“ – und darum fordern Überarbeitung und der Zwang zur Selbstoptimierung ihren Tribut. Jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist häufig erschöpft, gestresst oder fühlt sich ausgebrannt. Insbesondere Ältere spüren dies deutlich. Im Gesundheitswesen, im Verkehr und der Logistik sowie in personenbezogenen Dienstleistungen berichten viele Personen über negative Belastungsfolgen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Frauen sind aktuellen Gesundheitssurveys zufolge häufiger belastet als Männer, Menschen, die in unteren Positionen der gesellschaftlichen Stathierarchie leben, wesentlich häufiger als besser Gestellte. Aber was

ist Stress?

***„Erst die Arbeit,
nie das Vergnügen!“***

Eigentlich hat Stress die positive Aufgabe, Körper und Geist für besondere Herausforderungen zu rüsten, indem körperliche und seelische Reserven mobilisiert werden. Der menschliche Körper hat dafür

während der Evolution eine automatische Reaktion herausgebildet – die sogenannte Fight-or-Flight-Reaktion. Diese Stressreaktion aktiviert das vegetative Nervensystem und führt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, die das

Herz-Kreislaufsystem in Reaktionsbereitschaft versetzen: Der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck erhöht, die Muskeln werden stärker durchblutet und die Aufmerksamkeit steigt, während Funktionen wie die Verdauung und das Immunsystem herunterge-regelt werden. Diese Reaktion des Organismus ermöglicht es uns, Herausforderungen zu bewältigen. Wird die Stressreaktion nur kurzfristig ausgelöst und folgt darauf eine Entspannungsphase, weil das Problem gelöst ist, so hat sie eine positive Wirkung. Sie hilft etwa, eine Prüfungssituation zu bestehen oder vor einem sich rasend schnell nahenden Auto wegzulaufen. Wird die biologische Stressreaktion unter Dauerbelastung aber zu oft und zu lang andauernd aktiviert, so wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus – unsere Gefühle, unser Denken, unser Gedächtnis, unser Verhalten und unseren Körper.

Durch chronischen Stress geraten wir in eine Art Überregungszustand. Bei vielen Menschen kommt das Gefühl auf, nur noch zu funktionieren. Wir werden nervös und reizbar, was sich unter anderem daran zeigt, dass wir leichter aus der Haut fahren, zu schnell sprechen und anderen Menschen im Gespräch häufig ins Wort fallen. Nachts liegt man schlaflos, grübelt, weil die Gedanken um die To-do-Listen des nächsten Tages kreisen und sich nicht mehr abschalten lassen. Sind wir dann schließlich doch eingeschlafen, wachen wir morgens schon wieder mit Herzklopfen und verspannten Muskeln auf. Nach längeren Stressphasen brauchen die Körperrhythmen mindestens fünf Tage, um sich zu erholen. Bleibt eine längere Entspannungsphase aus, so bleiben Stresshormone wie das Cortisol im Blut auf einem erhöhten Niveau, auch bei kurzfristiger Ruhe. Körper und Geist geraten schließlich in eine Dauererschöpfung, die mit gedrückter Stimmung und Angst bis hin zu Panikattacken einhergehen kann. Wir haben Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren, denn unser Geist wird besessen von vielen kleinen Problemen und das Gedankenkarussell dreht sich weiter und weiter. Wir werden unzufrieden und lustlos, auch sexuell.

Warum dann nicht einfach ein warmes Bad nehmen und schlafen gehen? Der geschundene Körper und Geist vermögen sich größtenteils durch genügend Schlaf selbst regenerieren. Aber viele Menschen sind durch Dauerbelastung so überdreht, dass sie keinen Schlaf mehr finden, wenn sie sich hinlegen. Jeder Zweite, der erschöpft und gestresst ist, schläft schlecht. Drei von zehn Befragten können einer Studie der Techniker Krankenkasse zufolge vor Stress kaum schlafen. Einen von zehn Befragten plagen zudem nachts finanzielle Sorgen. Je geringer das Einkommen ist, desto häufiger lässt das Thema Geld keine Entspannung zu. Beschäftigte mit unregelmäßigen flexiblen Arbeitszeiten – inzwischen etwa ein Drittel aller Erwerbstätigen – sind besonders stark von schlechtem Schlaf betroffen.

Während Männer und Frauen etwa gleich oft beruflichen Stress als Schlafstörer identifizieren, grübeln Frauen nachts noch häufiger auf privaten oder familiären Sorgen herum als Männer.

Schlaf ist nicht nur etwas für Schwache oder weniger fitte Artgenossen, wie einst die britische Premierministerin Margaret Thatcher befand, als sie sich rühmte, nur 4 Stunden Nachtschlaf zu brauchen. Wir brauchen Schlaf, um unsere Körperrhythmen zu synchronisieren und regenerieren. Schlaf ist für alle Organismen – egal ob Tier oder Mensch – überlebenswichtig. Der Muskeltonus sinkt beim Einschlafen ebenso wie Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur. Der Atem wird langsamer und regelmäßiger. Auch der Magen-Darm-Trakt geht in den Ruhemodus. Schlaf stärkt das Immunsystem, dient der Zellerneuerung und hilft dabei, Gelerntes zu vertiefen. Vor allem aber dient der Schlaf der Erholung und der Regeneration von Körper und Gehirn. Wir brauchen ihn, damit unser Gehirn seinen Zwischenspeicher sortieren kann, damit wir ein funktionierendes Gedächtnis und Bewusstsein haben. Schlafentzug lähmt unsere Reflexe, verdummt und schränkt unsere Fähigkeit zur Entscheidungsfindung ein. Dies kann man mit den

*"Wer die Zeit drängt,
den verdrängt die Zeit.
Und wer der Zeit nachgibt,
dem steht sie bei."*

- Talmud

Einschränkungen unserer mentalen Fähigkeiten unter Alkoholeinfluss vergleichen. Einige der schlimmsten Unfälle lassen sich auf Überarbeitung, Stress und den damit verbundenen Schlafentzug zurückführen. Im Vorfeld der Challenger Space Shuttle Katastrophe arbeiteten NASA Mitarbeiter wochenlang in 14 Stunden Schichten und auch der Tschernobyl GAU lässt sich auf Fehlentscheidungen durch Schlafmangel zurückführen.

Aber nicht nur der Schlaf – auch das Träumen kommt zu kurz. Während der Nacht durchlaufen wir im Schlaf circa alle 90 Minuten unseren Schlafzyklus. Tiefschlafphasen mit ruhiger Gehirnaktivität wechseln sich mit aktiveren REM (Rapid Eye Movement)-Phasen ab. Während des REM-Schlafes träumen wir am meisten. In diesen Schlafphasen wird das kürzlich Erlebte mit tieferen Schichten unserer Erfahrungen verwoben und auf diese Weise der Fundus von Gedächtnisassoziationen gespeist, die unsere Identität formen. Forscher sprechen vom Träumen darum auch als „Sleeping-brain dialogue“. Durch die chronische Belastung nehmen Dauer und Tiefe der REM-Phasen ab. Eine Verkürzung und Störung dieses inneren Dialoges zwischen den einzelnen Hirnarealen stört die Erinnerungsfähigkeit und

behindert den Prozess, der unsere unmittelbare Vergangenheit mit all den anderen Erinnerungen verbindet, die unser Selbst ausmachen.

Was Wissenschaftler zur Wirkung von Stress sagen, weist uns darauf hin, dass wir die Rhythmen des Lebens inner- und außerhalb von uns wertschätzen und ihre Integrität wahren sollten. Stattdessen neigen wir dazu, wie eine Maschine immer weiter zu funktionieren, wenn wir dauerbelastet und überdreht sind, obwohl wir uns erschöpft fühlen und schließlich auch weniger leistungsfähig sind. Dabei vernachlässigen wir dann auch besonders alles, was den Stress puffern und unsere Gesundheit bewahren kann. Wir vernachlässigen vor allem unsere Freundinnen und andere soziale Kontakte, denn die Pflege sozialer Beziehungen braucht Zeit. Aber es sind gerade stützende soziale Beziehungen, die gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge unsere Gesundheit schützen. Auch die Selbstsorge kommt nach und nach zu kurz – der Waldlauf, der erholsame Spaziergang, werden dem permanenten Funktionieren geopfert. Dabei hilft Bewegung, Stresshormone im Körper abzubauen. Nicht selten wird unter Zeitnot dann auf gesundheitsschädigende Entspannungshilfen zurückgegriffen – Alkohol, Nikotin, Schmerzmittel oder auch stark kalorienhaltige Nahrungsmittel. Die permanente Erregung des vegetativen Nervensystems und die hohe Stresshormonkonzentration kann – verstärkt durch gesundheitsschädigendes Verhalten – schließlich zu ernsthaften körperlichen Gesundheitsproblemen führen: Bluthochdruck, Herzinfarkt, vorzeitige Hirnalterung („Demenz“), eine Diabetes-fördernde Stoffwechsellage, Hörsturz und Tinnitus sowie Beeinträchtigung des Immunsystems können am Ende der Preis für die permanente Überforderung sein.

Die ständige innere Anspannung führt auf der psychischen Ebene zu Ärger, Frustration, Angst und Nervosität, Reizbarkeit und Antriebslosigkeit. Ein dumpfes Gefühl der Selbstentfremdung und innere Leere sind die Zeichen dafür, dass wir unser inneres Gleichgewicht verloren haben. Burn-out und Depression sind die Endpunkte dieser Entwicklung: Der vibrierende Draht zur Welt ist erstarrt. Wir geraten in eine Beziehung der Beziehungslosigkeit, wie die Sozialphilosophin Rahel Jaeggi es ausdrückt. „Da draußen ist alles tot, grau, kalt, leer, und auch in mir ist alles stumm und kalt.“ – so beschreibt der Soziologie Hartmut Rosa den Zustand des Burn-outs. Die Arbeitsleistung, die immer schneller und besser erbracht werden soll, beraubt uns früher oder später unserer Wurzeln und unsere intellektuellen Fähigkeiten. Der Stress, dem wir nicht mehr standhalten können, frisst die Leistung, die gefordert wird und lässt uns dumpf, entfremdet und traumlos zurück – Maschinenmenschen mit Maschinenherzen.

„Wenn du immer rennst,

wirst du niemandem mehr begegnen,

nicht einmal dir selber.

Wenn du das Tiefste in dir ergreifen willst,

musst du eine Pause machen können.“

- Französische Weisheit



WEM GEHÖRT DIE ZEIT

- WIE WIR LEBEN WOLLEN

Andrea Vetter, Urte Sperling & Albrecht Hirschler

Die Vier-in-Einem-Perspektive

Die Soziologin Frigga Haug hat ein Programm entwickelt, das als Kompass für eine politische Strategie der Gesellschaftsveränderung dienen soll. Die „Vier-in-Einem-Perspektive“ ist als Hoffnung und konkrete Utopie gedacht, die alle Menschen einbezieht. Sie kann zugleich als Kompass für individuelle Lebensgestaltung hilfreich sein.

„In-Einem“ bezieht sich auf ein Leben, also das Gesamt unserer Lebenszeit. „Vier“ meint vier Aspekte des gesellschaftlichen Lebens, an denen jedes Individuum teilhaben sollte. Die Perspektive ist einfach zu verstehen: Unser Tag hat 24 Stunden. Wenn wir acht Stunden davon schlafen, bleiben 16 Stunden Wachzeit übrig. Diese 16 Stunden können wir in vier mal vier Blöcke aufteilen, die die verschiedenen Tätigkeitsbereiche umfassen, mit denen Menschen ihre Zeit verbringen: Erstens Lohnarbeit, also all das, was wir klassischerweise als „Arbeit“ bezeichnen, die so genannten produktiven Tätigkeiten – am Fließband, auf dem Acker, in der Schneiderei, im Büro oder sonstwo. Zweitens die Reproduktions- oder Sorgearbeit: also das Kochen, Putzen, Waschen, aber auch Kinder oder Freundinnen trösten, Kranke pflegen, Essen zubereiten und das Essen selbst gehören dazu – alles was notwendig ist, um das Leben aufrecht zu erhalten. Drittens die ‚Arbeit‘ an sich selbst – also Muße- und Lernstunden, Zeit, ein Buch zu lesen, eine neue Sprache zu lernen oder ein Instrument zu spielen oder einfach in den blauen Himmel zu schauen, oder auch Messenger-Nachrichten auf dem Mobiltelefon auszutauschen. Und schließlich viertens die politische Arbeit, oder die Arbeit an der gesellschaftlichen Organisation – Arbeit in politischen Gremien und Plena, Zeit, um Pläne zu lesen und über die Kanalisation des Viertels oder das eigene Hausprojekt zu diskutieren, oder Arbeit in der Ortsgruppe eines Umweltverbandes.

Obwohl es die heute erreichte Arbeitsproduktivität erlauben würde, viel weniger zu arbeiten als früher, führt das derzeit nicht zu einem größeren Zeitwohlstand für alle. Die freiwerdende Zeit kehrt sich gegen die Arbeitenden in Gestalt von Arbeitslosigkeit oder prekärer Arbeit. Frigga Haug weist darauf hin, dass Raum und Zeit für die Entwicklung der Menschen zutiefst ungerecht verteilt sind. Es sollte nicht mehr hingenommen werden, dass die einen so und so viele Sprachen sprechen, musizieren, dichten, malen und reisend wie Goethe sich weiter vervollkommen, während andere froh sein können, wenn sie überhaupt lesen und schreiben können. Ihr Programm zielt darum auf eine grundlegende Veränderung der Arbeitsteilung. Grundlage dafür ist die Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit für alle.

Eine persönliche Betrachtung zu Zeit und Arbeit aus einer Postwachstumsperspektive

Der Moment, in dem ich gemerkt habe, dass ich mich gerne näher mit politischen Verhältnissen beschäftigen will, hatte sehr viel mit Zeit zu tun. Es war vor über zehn Jahren, als ich einen Vortrag von Frigga Haug hörte, in dem sie die „Vier-in-einem-Perspektive“ (# s. Kasten S. #) vorstellte. Frigga Haug war früher Hochschullehrerin und ist jetzt schon eine Weile in Pension, sie ist feministische Marxistin oder besser andersrum: marxistische Feministin. Für mich war diese Perspektive von Frigga Haug eine sehr befreiende Vorstellung: Alle diese Tätigkeiten sind wichtig, jede braucht ihre Zeit, und momentan ist diese Zeit sehr ungleich verteilt.

Mittlerweile arbeite ich selbst unter anderem in der politischen Bildungsarbeit und habe einige Workshops auch zur „Vier-in-einem-Perspektive“ durchgeführt. Oft steige ich dabei mit einer Übung ein, in der ich die Teilnehmenden einlade, sich einen möglichst detaillierten idealen Tagesablauf für sich selbst vorzustellen, wenn Geld keine Rolle spielen würde. Jedes Mal ist es für mich wieder sehr interessant zu sehen, wie diese Tagesabläufe aussehen, was Menschen tun würden, wenn sie die freie Wahl hätten, und wie sich die Diskrepanz zwischen Ist- und Traumzustand anfühlt. Verglichen mit der 4-in-1-Perspektive stellen sich an diesen fiktiven Tagesabläufen viele Fragen: Warum planen junge Menschen, häufig Männer, keine oder wenig Zeit für Reproduktions- bzw. Sorgearbeiten ein? Wieso fehlt in den meisten Abläufen die gesellschaftliche Arbeit ganz? Was haben diese Traumvorstellungen, aber auch die Realität, mit der eigenen Herkunft, dem eigenen Geschlecht zu tun?

Und vor allem: Warum sieht ein Normalarbeitsverhältnis in unserer Gesellschaft seit hundert Jahren acht Stunden Lohnarbeit pro Tag vor, wo doch die Arbeitsproduktivität in dieser Zeit immens gestiegen ist? Was hindert uns eigentlich an dem von Frigga Haug vorgeschlagenen Vier-Stunden-Tag? Letztlich sind das, ganz einfach, die Eigentumsverhältnisse. Die Produktionsmaschinen an unserem Arbeitsplatz gehören einer Firma, diese gehört einem Unternehmer oder ihren Aktionärinnen. Die Häuser, in denen wir wohnen, gehören einer Eigentümerin, einem Menschen, oder vielen Aktionären. Das Ackerland, das uns satt macht, gehört einem Eigentümer, oder einer Firma und deren Aktionärinnen. Das sind übrigens fast immer Männer: 98 Prozent des Vermögens weltweit gehört Männern – das Vermögen von Frauen hat sich in den letzten 15 Jahren immerhin verdoppelt, davor war es ein Prozent. Und die Löhne, die wir verdienen, sie sind eben nicht so, dass wir mit einer 20-Stunden-Woche unsere

Miete, unser Essen usw. bezahlen können. Was heißt das im Umkehrschluss? Die Menschen, die vieles besitzen, klauen unsere Zeit! Sie klauen uns die Zeit, uns um unsere Kinder oder alten Eltern zu kümmern, uns etwas Leckeres zu essen zu kochen, eine neue Sprache zu lernen oder den Balkonblumen beim Wachsen zuzusehen. Unsere Lebenszeit! Ich finde das unendlich empörend, und ich verstehe nicht, warum die Menschen nicht massenhaft auf die Straße gehen und ihre Zeit, ihr Leben, zurückverlangen! In der Schule und der Universität wird uns weisgemacht, wir müssten mindestens acht Stunden täglich Lohnarbeiten gehen, um als Gesellschaft unseren Lebensstandard zu erwirtschaften, doch das ist eine Lüge. Wir müssen so viele Stunden arbeiten gehen, um den Lebensstandard der Menschen mit den Yachten zu erwirtschaften. Wenn Reichtum, Eigentum und Vermögen, gleichmäßig verteilt wären, dann würden vier Stunden natürlich für unseren jetzigen Lebensstandard ausreichen. Und sogar für ein besseres Leben, als wir es jetzt führen, nämlich mit mehr Zeit. Das hätte den positiven Effekt, dass nicht mehr so viele Menschen ihren Stress und ihr Arbeitsleid mit überflüssigen Konsumgütern wie riesigen Flachbildschirmen und Wochenendflugreisen kompensieren müssten – und diese Idee führt schon zum Konzept einer Postwachstumsgesellschaft.

Postwachstum, das heißt, dass nicht Wirtschaftswachstum, sondern ein gutes Leben für alle Menschen weltweit Ziel von Politik sein soll. Und gutes Leben für alle bedeutet eben nicht, immer mehr zu produzieren – denn dieses immer mehr Produzieren nützt ja vor allem den Männern mit den Yachten, siehe oben. Es bedeutet, sich am für das gute Leben Notwendigen zu orientieren. Denn – und diese Fakten sind allgemein bekannt – immer mehr Plastik, immer mehr Kunstdünger, immer mehr CO₂, um nur einige Produkte und Abfallprodukte unserer Wirtschaftsweise zu nennen, zerstören die für Menschen günstigen Lebensumstände auf diesem Planeten. Der Küchenschabe kann das vielleicht egal sein, und vielleicht auch den Bakterien im Meer – doch fast alle komplexen Tiere, inklusive des Menschen, reagieren sehr sensibel auf Schwankungen ihrer natürlichen Umwelt. Das hat sich in den bislang fünf großen Artensterben seit Entstehen unseres Heimatplaneten bereits gezeigt – aktuell befinden wir uns übrigens im sechsten großen rasanten Artensterben. Die Zeit, in der die Menschheit auf diesem Planeten lebt, ist erdgeschichtlich gesehen ein Wimpernschlag, und wenn wir als Spezies noch einen zweiten miterleben wollen, dann wäre es sinnvoll, bestimmte Dinge zu unterlassen – Kohle- und Ölverbrennung zum Beispiel, Bodenversiegelung oder genetisch verändertes Erbgut. Das gute und einfache ist: Der Weg zu einem guten Leben ist nicht kompliziert, sondern wir müssen einfach nur Dinge LASSEN. Zu viel Arbeiten – sein lassen. Ständig herumfliegen – sein lassen. Sich von Chefs einschüchtern lassen – sein lassen.

Doch irrerweise haben die Menschen mit den Yachten – sind sie nicht auch Teil des Spezies Mensch, und sollten an ihrem Fortbestehen ein gewisses Interesse haben? – das Gefühl, das Seinlassen solle nicht sein. Man denke allein an Gesetze wie Hartz IV – das ist das Gegenteil von Lassen.

Sein lassen, mehr Zeit haben: Das müssen wir uns kollektiv also wohl erstreiten, und individuell müssen wir es erstmal wieder lernen, nach all dem Einüben des Immertätigseins in Schule, Universität, Beruf und Freizeit. Ich glaube, dass das Wiedererlernen des Seinlassens, dass der Mut zur Lassenskraft gemeinsame Lernräume braucht. Solche Lernräume können die Degrowth Sommerschulen sein, mehrtätige Workshops wie sie das Konzeptwerk Neue Ökonomie anbietet, das Utopival-Festival des Netzwerks Living Utopia, Ökodörfer, Stadtkommunen und viele viele mehr – temporäre und dauerhafte Orte, in denen andere Logiken als das Immermehr und Immerschneller dominieren. Und was passiert dann, wenn wir gelernt haben, bestimmte Dinge sein zu lassen? Häufig kommt dann die Lust, tätig zu sein. Die Dinge zu tun, die notwendig sind, und die Dinge, die einfach schön sind, oder sinnvoll, oder alles drei.

Nachdem ich mich jahrelang immer tiefer mit Arbeit, Zeit, und Wachstum beschäftigt hatte, stolperte ich plötzlich über den Begriff der „Arbeit“. So befreiend die 4-in-1-Perspektive ist: Warum muss plötzlich alles, was ich tue, Arbeit sein? Ist es „Arbeit“, wenn ich meiner Freundin eine Massage gebe? Ist es Arbeit, wenn ich mit meiner Tochter auf dem Spielplatz sitze? Ist es Arbeit, wenn ich im Gesamtplenium des Konzeptwerks mir die Finanzsorgen meiner Kolleginnen anhöre? Ist es Arbeit, wenn ich am Schreibtisch sitze, und einen Vortrag über Arbeit und Zeit vorbereite?

Ich merkte, ich hatte keine Lust, so viel zu arbeiten, und die Vorstellung, dass ich meiner Tochter, wenn sie einmal erwachsen ist, sagen muss, dass es Arbeit war, mit ihr Zeit auf dem Spielplatz zu verbringen, behagte mir auch nicht sonderlich. Also dachte ich: Was passiert, wenn ich einfach gar nicht mehr arbeite? Wenn ich einfach nur noch den wichtigen Tätigkeiten nachgehe, und für manche bekomme ich eben – manchmal – Geld, und für andere nicht? Das Experiment ist noch nicht abgeschlossen. Aber eins ist es schon mal, würde ich sagen: zum Nachmachen empfohlen.

Andrea Vetter

Gedanken zur Vier-in-einem-Perspektive

Ich bin gebeten worden, etwas zu Leben(s)zeit in der „Vier in Einem“-Strategie der sozialistischen Feministin Frigga Haug zu sagen (# s. Kasten S.#). Die Perspektive „Vier-in-Einem“ zielt auf eine sozialistische Gesellschaft. Damit ist ein Gemeinwesen gemeint, in dem gesellschaftlicher Reichtum ebenso wie die notwendigen Arbeiten und die individuelle Arbeitszeit zum Nutzen aller gerecht verteilt sind. Die kapitalistische Produktionsweise schafft dafür die objektiven Voraussetzungen. Die erreichte Arbeitsproduktivität erlaubt eine radikale Verkürzung der gesellschaftlich notwendigen Arbeitszeit. Auf dieser Basis könnte aus dem, was heute als „Teilzeit“arbeit gilt, „Normalarbeit“ in Produktion, Verteilung und Organisation werden.

Die „grauen Herren“ – so nannte der Autor Michael Ende im Kinderbuch „Momo“ die Repräsentanten der Mächtigen dieser Welt – diese Herren aber sind und bleiben Zeitdiebe, bestrebt immer mehr Bereiche des Lebens der Menschen dem Diktat der Effektivierung und Rationalisierung zu unterwerfen. Alles, was sich nicht unter dieses Diktat zwingen lässt, wird abgewertet, ausgeblendet, zum Privatvergnügen, Luxus erklärt oder als „Aussteigertum“ belächelt und nicht für voll genommen. Und jede Arbeitszeitverkürzung muss den Kapitaleigern hart abgerungen werden.

Anstatt die Arbeitszeit für alle radikal zu verkürzen, und zwar bei existenz- und rentensichernden Löhnen, müssen sich also die einen im Hamsterrad abstrampeln, während die, die nicht mehr können oder nicht mehr ausbeutbar sind, sich bei den Überflüssigen wiederfinden, bei jenen, die an der Armutsgrenze staatlich alimentiert werden. Für sie gilt „Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“. „Bürgerarbeit“ gegen Taschengeld wird erwartet, dem „workfare“-statt welfare-Prinzip folgend sollen sie keinesfalls über ihre Zeit frei verfügen können. Diese Freiheit haben nur „die im Dunkeln“, die man – so Brecht in der Dreigroschenoper – nicht sieht, jene, die ihre Milliarden Gewinne in Steueroasen sichern, nur um ja nicht auf eine Luxusyacht oder einen guten Immobiliendeal verzichten zu müssen.

Auch die gleiche Verteilung der Sorgearbeit für Kinder und Pflegebedürftige, die über öffentliche Dienste hinaus im Privaten notwendig sind, könnte realisiert, die alleinige Zuständigkeit der Frauen beendet werden, wenn die „Normalarbeitszeit“ sagen wir auf 20-28 Stunden begrenzt würde.

Die Sorge für und Zuwendung und Pflege von hilfsbedürftigen Mitmenschen war und ist ein hart umkämpfter Bereich. Keine Gesellschaft, auch keine noch so durchkapitalisierte und

dem „freien Markt“ überlassene, kann ohne Menschen auskommen, die die nicht profitablen Aspekte der Sorge und Pflege übernehmen. Die Feministinnen der zweiten Frauenbewegung, die keine Hausfrauen sein wollten, stritten darüber, ob ein Lohn für die Hausarbeit der Hausfrauen die richtige Antwort sei. Die Sozialistinnen sahen dies als Sackgasse. Die Gesellschaft – gemeint war „der Staat“ – sollte Ganztageseinrichtungen schaffen, in denen Hilfsbedürftige von ausgebildeten und ebenfalls entlohnten Fachkräften umsorgt und betreut werden. Sozialistische Staaten wie die DDR wurden in dieser Hinsicht als Vorbild betrachtet, weil hier das bürgerliche (Haus-)Frauenbild nicht mehr Leitbild war.

Den „Lohn für Hausarbeit“ gibt es inzwischen: vermittelt über ein Elterngeld, das auch als prekärer Lohn für eine Haushaltsdienstleisterin genutzt werden kann. Frauen mit verwertbaren Bildungsabschlüssen sollen ihr Geld selbst verdienen, Kinder auch allein aufziehen. Auch die neuen Väter gibt es. Vom Elterngeld ermuntert, nehmen sie Erziehungsurlaub und genießen sich nicht mehr, auf dem Spielplatz die Schaukel zu bewegen oder daheim zu kochen. Und dank der Haushaltshilfen, meist mit Migrationshintergrund oder aus Geringverdienerkreisen, lässt sich für Mittelschicht-Frauen ein Stück Emanzipation von der Hausfrauenrolle realisieren. Allerdings müssen sie sich häufig um ihre alt gewordenen pflegebedürftigen Eltern kümmern.

Straff durchgeplante Wochenpläne, Home-Office, Einpassen der Kinder vom Kleinkindalter an in die ungesunden Tagesrhythmen – es darf nichts dazwischenkommen, niemand krank werden. Es bleibt schwierig mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Angebote an Flexibilität und Teilzeit bescheren für viele die Aussicht auf Armutsrenten. Altersarmut als Preis für Zeitsouveränität in den „besten“ Jahren.

Die „Vier-in-einem-Perspektive“ ist ein sozialistisches utopisches Konzept. Es sieht keine Hetze und keine Altersarmut vor. Es geht im Gegenteil auch um ein grundsätzlich anderes Zeitregime, das den technologischen Fortschritt, die erreichte Produktivität der Arbeit zum Nutzen Aller anwendet, in dem die gesellschaftlich notwendige Arbeitszeit gerecht auf alle verteilt wird und Raum bleibt für Zuwendung an Hilfs- und Pflegebedürftige. „Vier-in-Einem“ einem hofft auf die Durchsetzbarkeit einer spürbaren Verkürzung der Arbeitszeit und rechnete, als es erdacht wurde, nicht damit, dass der in den entwickelten Gesellschaften nach dem 2. Weltkrieg eingeschlagene Weg der gewerkschaftlich erkämpften Arbeitszeitverkürzung wieder revidiert würde.

Die marktradikale Wende hat dazu geführt, dass die Erfolge in der Auseinandersetzung um Zeitsouveränität von jenen, die über den gesellschaftlichen Reichtum verfügen, wieder rück-

gängig gemacht werden. Die Lohnabhängigen werden von der Illusion befreit, sie würden als „Sozialpartner“ ernst genommen. Was bleibt also für jene, die heute für ihren Lebensunterhalt zu sorgen haben?

- Sich bewusst sein, dass die Reste von Tarifpolitik und Arbeitsrecht es wert sind, erhalten zu bleiben, auch wenn Gewerkschaften häufig ein seltsames Bild abgeben;
- den eigenen analytischen Verstand nutzen, sich einen „utopischen Überschuss“ und ihre Hoffnung in Bezug auf die eigene Lebensgestaltung nicht nehmen lassen, Kritikfähigkeit behalten und sich im Alltag der eigenen Grenzen bewusst, subversiv – wie die Subalternen aller Zeiten mit ihren „Listen der Ohnmacht“ – den Sachzwängen der Verwertungslogik immer wieder eine Nase drehen; wenn die Zeit reicht, sich mit anderen zusammenschließen, sich einmischen und für eine bessere Gesellschaft engagieren.
- Als künftige Rehabilitationspsychologinnen sich bspw. nicht für „übergeordnete“ Systeminteressen einspannen zu lassen und, wo immer möglich, den Klienten Luft zum Atmen und zum sich selbst finden zu verschaffen.
- Im Hamsterrad der Hetze innehalten, Mut zum Weglassen und realistische Pläne in Bezug auf die eigene Utopie entwickeln.
- Oder nach Alternativen des Ausstiegs suchen, nach verbleibenden Nischen für eine solidarische Lebensform, die sich soweit es geht, den „grauen, Herrn“ verweigert.

Urte Sperling

Der Traum vom guten Leben

Dieser Traum scheint heute zwangsläufig verbunden mit der Hoffnung auf einen Traumberuf. Den richtigen Job finden, einen zu den Träumen und Wünschen passt. So hoffen wir alle auf ein gutes Leben. Jedoch wissen wir zugleich, dass die gesellschaftliche Ordnung, in der wir leben, in der wir unsere Träume verwirklichen wollen, geradewegs auf die Zerstörung aller Lebensgrundlagen hinausläuft: Verschmutzung der Meere, des Grundwassers, der Luft. Abholzung der Tropenwälder, Verseuchung der Böden und zu guter Letzt die Klimaproblematik. Der Traum vom guten Leben lässt sich als ein Nahverkehrszug beschreiben, dem auf dem gleichen Gleis ein Hochgeschwindigkeitszug entgegenkommt. Ein Widerspruch, auf den viele durch eine zynische, sarkastische oder fatalistische Lebenshaltung reagieren.

Unter dem Eindruck dieser politischen Einleitung möchte ich nun kurz meine Biographie erzählen. 1989 machte ich Abitur und stieg in den Familienbetrieb ein, ein Zulieferer der „Verteidigungs“industrie. Schnell stellte sich heraus, dass Vater und Sohn nicht zusammenarbeiten konnten. Ich ging nach Berlin, um der Bundeswehr zu entgehen und Politik zu studieren, denn Berlin stand damals noch unter Kriegsrecht, die Bundeswehr durfte keine Berliner zum Militärdienst einziehen. Doch es war das Jahr 1989 und bald gingen die Einberufungsbescheide an 40.000 junge Männer heraus. Etliche tauchten ab. Der Unwille, Kriegsdienst oder Kriegersatzdienst zu leisten, führte mich in eines der zahlreichen besetzten Häuser Ostberlins. Das war die linke Szene, die ich bis dahin nicht kennengelernt hatte. Dort lernte ich auch, dass die Kunden unserer Familienfirma bis zum Hals in kriminellen Machenschaften steckten und der Begriff der Verteidigungsindustrie eine Lüge ist. Ein Weltbild brach zusammen und Politologie machte keinen Sinn mehr. Nach und nach wurde mir die Ideologie meiner Erziehung bewusst. Es war die Erziehung des Privilegierten. Als Hausbesetzer und Totalverweigerer erfuhr ich sehr schnell, wie die Gesellschaft reagiert, wenn man die Lügen nicht mehr mitmacht. „Deserteure gehören erschossen“ hieß es – viele Nazis lebten ja noch und Hausbesetzer werden als asoziale Parasiten angesehen.

Für mich war der Traum vom Leben in dieser Lebensweise enthalten – das Militär zu verweigern hieß für mich, den Frieden zu bejahen, und leere Häuser zu besetzen zielte auf ein selbstorganisiertes Leben. Dann lernte ich die Anti-Atomkraftbewegung im Wendland kennen und engagierte mich dort. Dafür erhielten wir das Etikett Terroristen. Anti-AKW-Aufkleber auf Autos galten als Indiz für Terrorismus. So lernte ich, dass der Traum von einem guten Leben sich nur realisieren lässt, wenn man gegen die offizielle Meinung der Gesellschaft lebt. Darum beschloss ich auszusteigen. Als das erste Kind sich ankündigte, zog ich mit Frau und einem Haufen Freunde in die Altmark – möglichst weit raus und einen gemeinsamen Traum umsetzen.

Dies ist nur sehr bedingt gelungen. Die meisten landeten dann doch in einer individualisierten Berufssituation. Warum scheiterten wir? Vor allem gab es viel Streit und Entzweiung. So kam ich auf die Idee, die Psychologie zu befragen und schrieb mich im zarten Alter von 45 Jahren nochmals an einer Hochschule ein. Das war hier an dieser Hochschule. Anstatt aber nun psychische Faktoren für unseren Kommune-Streit zu entdecken, brachten mich die kritischen Lehrer an dieser Hochschule auf eine Fährte, die die Psychologie ins Nichts auflöste. Denn nun schien sich alles zu wiederholen: Die „Verteidigungs“industrie, die am Anfang meiner Karriere stand, nennt sich eben so, um möglichst viel Geld zu verdienen, und die Psychologie nennt sich helfende Wissenschaft aus eben genau demselben Grunde. Verteidigungsindustrie und Psychologie treffen sich darin, dass sie als Mittel der Herrschenden entwickelt worden sind, sich die Armen vom Leibe zu halten. Für die Psychologiestudierenden unter den Zuhörern: Die Psychiatrie, begann nicht als medizinische Wissenschaft, sondern als Verwaltungsinstitution, zur Verwahrung der Besitzlosen – sie ging aus den Armenhäusern Europas hervor, dies ist nachzulesen u.a. bei Michel Foucault und Robert Castel. Die Erkenntnis für unseren Ausstiegsversuch liegt darin, dass ein solcher Versuch gesamtgesellschaftlich nicht gelingen darf, denn wenn einige ohne Berufarbeit glücklich würden, könnte das ansteckend sein. Jeder muss arbeiten. Bin ich damit ebenfalls bei einer fatalistischen Lebenshaltung angelangt? Ganz und gar nicht. Die Anti-AKW-Bewegung hat einen Sieg davongetragen und hieraus lässt sich einiges lernen:

- Der Traum vom guten Leben ist kein materieller, er hängt nicht am Wohlstand.
- Der Traum vom guten Leben lässt sich nicht individuell verwirklichen.
- Dieser Traum realisiert sich bereits im kollektiven Handeln, als gelebte und erfahrene Hoffnung.
- Wir brauchen Verabredungen, die nicht auf die große Revolution zielen, sondern wie bei der Atomkraft, sich einen konkreten Teil der lebensverneinenden Institutionen vornehmen.
- Nach den Atomfabriken sollten wir die nächste lebensverneinende Industrie abschalten – für mich ist das die Waffenindustrie - , der wir das Handwerk legen könnten, wenn wir wollten, auf dem Weg zu einem guten Leben für alle.

Albrecht Hirschler

7. LITERATUR

1. Nachdenken über Zeit

Adam, Barbara (1995) Timewatch. A social Analysis of time. Cambridge UK (Polity Press)

Adam, Barbara (2004) Time. Cambridge UK (Polity Press)

Ahlheit, Peter (1988) Alltagszeit und Lebenszeit. In: Zoll, Rainer (Hg) Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit. Frankfurt/M (Edition Suhrkamp): 371-386

Haug, Frigga (2008) Die Vier-in-einem-Perspektive. Hamburg (Argument-Verlag)

Holloway, John & Thompson, Edward (2007) Blauer Montag. Über Zeit und Arbeitsdisziplin. Hamburg (Edition Nautilus)

Menzies, Heather (2005) No time: stress and the crisis of modern life. Vancouver (Douglas & McIntyre)

Neumann, Enno (1988) Das Zeitmuster der protestantischen Ethik. In: Zoll, Rainer (Hg) Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit. Frankfurt/M (Edition Suhrkamp): 160-171

Rosa, Hartmut (2005) Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt/M (Suhrkamp)

Rosa, Hartmut (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin (Suhrkamp Verlag)

Spät, Patrick (2016) Und was machst Du so? Fröhliche Streitschrift gegen den Arbeitsfetisch. Zürich (Rotpunktverlag)

Winker, Gabriele (2015) Care Revolution. Schritte in eine solidarische Gesellschaft. Bielefeld (Transcript Verlag)

Zoll, Rainer (1988) Zeiterfahrung und Gesellschaftsform. In: Zoll, Rainer (Hg.) Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit. Frankfurt/M (Edition Suhrkamp): 72-88

2. Zeiterkundungen – eine alternative Stadtführung

Marienkirche: Die Geschichte der Uhr

Adam, Barbara (2004) Time. Cambridge UK (Polity Press)

Holloway John & Thompson Edward (2007) Blauer Montag: Über Zeit und Arbeitsdisziplin. Hamburg (Edition Nautilus)

Mohr, Joachim: Die Entdeckung der Zeit. Der Spiegel Geschichte 1/2015: Herrscher, Ketzler, Minnesänger, <http://www.spiegel.de/spiegelgeschichte/die-entdeckung-der-zeit-a-1015939.html>

Straße der Kindheit

Geissler, Karlheinz & Geissler Jonas (2017) Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit. München (Oekom Verlag)

Schnabel, Michael (2010), Die Vielfalt des kindlichen Zeiterlebens, Deutsche Liga für das Kind, <http://liga-kind.de/fk-510-schnabel/>

Vaneigem, Raoul (1998) An die Lebenden! Eine Streitschrift gegen die Welt der Ökonomie. Hamburg (Edition Nautilus)

Vaneigem, Raoul (2008) Handbuch der Lebenskunst für die junge Generation, Hamburg (Edition Nautilus)

Straße der Jugend

Interviews mit und Essays von Studierenden, unveröffentlicht

Straße des Guten Lebens

Rosa, Hartmut (2018). Unverfügbarkeit. Wien-Salzburg (Residenz Verlag)

Rosa, Hartmut (2016). Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin (Suhrkamp Verlag)

Achtsamkeit mit Schokolade

Weiss, Halko; Harrer, Michael E & Dietz, Thomas (2012) Das Achtsamkeitsübungsbuch (Klett-Cotta)

Konkurrenz der Mütter

Rosa, Hartmut (2006) Wettbewerb als Interaktionsmodus. Kulturelle und sozialstrukturelle Konsequenzen der Konkurrenzgesellschaft. In: Leviathan. Zeitschrift für Sozialwissenschaft 34: 82-104

Was Stendaler Bürgerinnen und Bürger zur Zeit sagen

Interviews mit Stendaler Bürgern, unveröffentlicht

Willkommen im Berufsleben

Castel, Robert (2011) Die Krise der Arbeit. Neue Unsicherheiten und die Zukunft des Individuums, Hamburg (Hamburger Edition)

- Datenreport 2018: Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland, Statistisches Bundesamt (Destatis) und Wissenschaftszentrum Berlin (WZB), Kap.5: „Arbeitsmarkt und Verdienste“, <https://www.wzb.eu/de/publikationen/datenreport/datenreport-2018>
- Schatz, Holger (2005) Arbeit als Herrschaft. Die Krise des Leistungsprinzips und seine neoliberale Rekonstruktion, Münster (Unrast Verlag)
- Luerweg, Frank (2018) Wie unsere Arbeit uns prägt. In: Psychologie Heute 2018, Heft 1

Hochschule

Songtext „Vier Leben“ von Bosse:

<https://www.songtexte.de/songtexte/bosse-vier-leben-261411.html>

3. Zeiterfahrung und Gesellschaft – Historisches

- Hobsbawm, Eric (1969) Industrie und Empire I: Britische Wirtschaftsgeschichte, Frankfurt/M (Suhrkamp)
- Holloway, John & Thompson, Edward P. (2006) Blauer Montag: Über Zeit und Arbeitsdisziplin, Hamburg (Edition Nautilus)
- Scheidler, Fabian (2016) Das Ende der Megamaschine: Geschichte einer scheiternden Zivilisation, Wien (Promedia)
- Thompson, Edward. P. (1981) The Making of the English Working Class. Toronto (Penguin Books)
- Wehler, Hans-Ulrich (1987) Deutsche Gesellschaftsgeschichte, Bd.1: Vom Feudalismus des Alten Reiches bis zur Defensiven Modernisierung der Reformära 1700-1815, München (C.H.Beck)
- Zoll, Rainer (Hg.) (1988) Zerstörung und Wiederaneignung von Zeit, Frankfurt/M (Suhrkamp)

4. Zeit für Beziehungen? – Erwerbende Familienzeit

- Hochschild, Arlie R.(2002) Keine Zeit: Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet, Opladen (Leske & Budrich)
- Winker, Gabriele (2015) Care Revolution. Schritte in eine solidarische Gesellschaft. Bielefeld (Transcript Verlag)
- King, Vera & Busch, Katarina (2012) Widersprüchliche Zeiten des Aufwachsens - Fürsorge, Zeitnot und Optimierungsstreben in Familien. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research 7(1): 7-23.
- Jurczyk, Karin & Szymenderski, Peggy (2012) Belastungen durch Entgrenzung – Warum Care in Familien zur knappen Ressource wird, in: R. Lutz (Hrsg.), Erschöpfte Familien, Wiesbaden (VS Verlag für Sozialwissenschaften): 89-105

- King, Vera; Lindner, Diana; Schreiber, Julia & Busch, Katarina (2014) Optimierte Lebensführung – wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen, Jahrbuch für Pädagogik 2014: 283-300
- Maior, Giovanni (2016) Warum die Psychotherapie durch Ökonomisierung fehlgeleitet wird. In Bruder-Bezzel, Almut; Bruder, Klaus-Jürgen & Münch, Karsten (Hg.) Neoliberale Identitäten, Gießen (Psychosozial Verlag): 93-102
- Text Julia Engelmann: <https://kommwirmachendaseinfach.de/eines-tages-baby-werden-wir-alt-sein/>

5. Erschöpft und traumlos: Stress und seine Folgen

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hg.) (2012) Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden.
- Hapke, Ulfert; Maske, Ulrike u.a. (2013) Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1), Bundesgesundheitsblatt Jg. 56; 749-54
- Haußl, Rolf & Voß, Günter (2009) Psychosoziale Kosten turbulenter Veränderungen. Arbeit und Leben in Organisationen 2008, Kassel (kassel university press)
- Jaeggi, Rahel (2016) Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems. Berlin (Suhrkamp Verlag)
- Menzies, Heather (2005) No time: stress and the crisis of modern life. Vancouver (Douglas & McIntyre)
- Rosa, Hartmut (2018). Unverfügbarkeit. Wien-Salzburg (Residenz Verlag)
- Techniker-Krankenkasse (2016) Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016, <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/stressstudie-2016-2026692>
- Wolf-Kühn, Nicola & Morfeld, Matthias (2016) Lehrbuch Rehabilitationspsychologie, Wiesbaden (Springer Verlag)

6. Wem gehört die Zeit – Wie wir leben wollen

- Haug, Frigga (2008) Die Vier-in-einem-Perspektive. Hamburg (Argument-Verlag): 13-23
- Schmelzer, Matthias & Vetter, Andrea (2019), Degrowth/Postwachstum: Einführung, Hamburg (Junius Verlag)
- Detje, Richard; Stamm, Sybille & Wilde, Florian (Hg.) (2014) Kämpfe um Zeit: Bausteine für eine neue (Arbeits-)Zeitpolitische Offensive, Berlin, https://www.rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Manuskripte/Manuskripte_10.pdf Geissler,
- Geissler, Karlheinz & Geissler, Jonas (2017) Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit. München (Oekom Verlag)