

Fritz Reheis

Befreiung vom Hamsterrad

Schneller, weiter, höher – diese drei Eigenschaftswörter in Steigerungsform kennzeichnen das Fortschrittsprogramm des modernen Menschen: Mit immer höherer Geschwindigkeit produzieren und konsumieren wir. Aus immer fernerem Winkel holen wir die dafür nötigen Zutaten. Wir bewegen uns immer weiter weg, um uns wieder zu erholen. Immer höher wachsen die Berge der Sachen, die wir zum Leben zu benötigen glauben, und die Werte, in denen wir sie messen: das Vermögen und die Schulden, die Betriebsumsätze und das Sozialprodukt. Schneller, weiter, höher. Aber wohin?

Die Hamster sind klüger

Wir sind unablässig bemüht, Zeit einzusparen. Wir kochen mit Schnellkochtöpfen, wir fahren mit Hochleistungslimousinen, wir kommunizieren mit Handys und Internet. Wir streichen Pausen und schaffen das Warten ab, wo immer der Fluss der Nonstop-Aktivitäten behindert werden könnte. Wir arbeiten rund um die Uhr, rund um die Woche, rund um das Jahr. Wir konsumieren, was das Zeug hält, verlängern die Ladenöffnungszeiten und locken bereits im Spätherbst mit Schoko-Nikoläusen und im Spätwinter mit Schoko-Osterhasen. Wir ernähren uns im Winter von eingeflogenen Sommerfrüchten. Viele machen im Sommer Winterurlaub und im Winter Sommerurlaub. Wir tun längst mehrere Dinge gleichzeitig. Wir essen während des Fernsehens, wir telefonieren während des Autofahrens, wir erholen uns beim Einkaufen im Erlebniskaufhaus.

Aber bei all dem Bemühen um Schnelligkeit, Pausenlosigkeit und Gleichzeitigkeit ist immer irgendwie unklar, wo die eingesparte Zeit eigentlich bleibt. Wann werde ich den Zeitdruck wirklich los? Wächst nicht sogar mit dem Bemühen um effiziente Kontrolle und Nutzung der Zeit oft sogar der Berg nicht erledigter Aufgaben und nicht ausgeführter Pläne? Vermehrt sich beim Kampf gegen die zerrinnende Zeit nicht manchmal sogar der Stress?

Schlimmer noch: Beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass unser Umgang mit Zeit noch viel

weiter reichende Folgen hat. Aus der Physik des Alltags wissen wir, dass Beschleunigungsphasen nicht nur mit einem besonders hohen Energieaufwand einhergehen, sondern mit dem Tempo eines bewegten Körpers auch dessen Steuerung schwieriger wird. So kann eigentlich nicht verwundern, dass die Beschleunigung mit einer fatalen Zwangsläufigkeit immer wieder Rückschläge produziert: Beschleunigungsfallen. Wer zu schnell fährt, der landet schnell im Graben. Wer sich nicht Zeit zum Nachdenken nimmt, der macht schnell einen Fehler. Und wer Raubbau an seinem Körper und seiner Seele treibt und rücksichtslos mit seiner sozialen und natürlichen Umwelt umgeht, der kann eines Tages eine saftige Rechnung präsentiert bekommen.

Geld verdienen und Geld ausgeben, und beides möglichst schnell und pausenlos, damit man in der Konkurrenz nicht zurückfällt, das kennzeichnet das Leben des modernen Menschen. Dieses Leben wird manchmal gern mit dem Leben des Hamsters im Hamsterrad verglichen. Hamsterräder sind zunächst nur harmlose Spielzeuge für Nagetiere. Was haben diese Spielzeuge der Hamster mit den Verhaltenszwängen der Menschen in der modernen Gesellschaft gemeinsam?

Erstens macht es den Hamstern offenbar immer wieder Spaß, in das Rad zu steigen und loszutreten, vielen Menschen auch. Dies aber ist die schwächste Seite unseres Vergleichs. Bezeichnender ist schon, dass zweitens die Hamster bei all ihrer Treterei nicht vom Fleck kommen, wie auch Menschen ganz oft das Gefühl haben, trotz riesigen Energie- und Zeitaufwands nur auf der Stelle zu treten. Wenn das Hamsterrad dann einmal in Fahrt gekommen ist, heißt es drittens: Mithalten! Besonders für Nachzügler, die noch dazusteigen, ist das keine ungefährliche Angelegenheit. Da kann man leicht den Tritt verfehlen und unsanft auf Rücken oder Bauch landen. Das gilt für Hamster und für Menschen.

Noch etwas fällt auf: Die Physik des Hamsterrades ist eine ziemlich hinterhältige Physik: Je schneller man in ihm tritt, desto schneller dreht

Bei all dem Bemühen um Schnelligkeit, Pausenlosigkeit und Gleichzeitigkeit ist immer irgendwie unklar, wo die eingesparte Zeit eigentlich bleibt.

Die Maßlosigkeit
des Geldes ist der
Motor der
Beschleunigung.

sich das Rad. Und je schneller sich das Rad dreht, desto schneller müssen diejenigen, die sich in seinem Inneren befinden, treten. Das Hamsterrad hat also eine eingebaute positive Rückkoppelung. Der Witz ist nun, dass die Hamster offenbar klüger mit dieser Rückkoppelung umgehen als die Menschen. Wenn die Hamster keine Lust mehr haben, steigen sie aus. Die Menschen tun das meistens nicht.

Das Tückische an der so genannten Leistungsgesellschaft ist, dass man von einer ständigen Hochrüstspirale angetrieben wird: Es genügt nicht, gut zu sein, es genügt auch nicht, besser zu werden, sondern, weil auch die anderen gut und ständig besser werden, muss ich einfach immer noch besser sein. Wir treten im Hamsterrad also nicht nur allzu oft auf der Stelle, sondern tun dies zudem noch mit steigendem Aufwand.

Du hast fast keine Chance, aber nutze sie!

Es gibt jede Menge Ratgeber, die uns vor Erschöpfung bewahren wollen. „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ und „Gute Arbeit braucht ihre Zeit“, so heißen die Botschaften. Für eine wirkliche Befreiung vom Hamsterrad ist wichtig, dass mit Hilfe solcher Ratgeber nicht nur Beschleunigungsfallen vermieden werden, sondern dass die so gewonnene Zeit auch wirklich frei bleibt. Sie darf nicht gleich wieder „investiert“ und „verwertet“ werden. Zu diesen Ratgebern zählen z. B. auch die Kirchen, die den Wert des Feierabends, der Sonn- und der Feiertage anmahnen und verteidigen. Und auch das Plädoyer für Teilzeitarbeit und Sabbatjahre zielt auf die zumindest teilweise Befreiung aus dem Hamsterrad. Man kann in der Tat Nischen finden, Oasen der Ruhe, „Kurorte der Zeit“. In solchen Kurorten der Zeit wird Zeit nicht für irgendeinen fremden Zweck genutzt, sondern sie vergeht einfach nur und bereichert dabei meist sogar das Leben. Das können jene kleinen Fluchten sein, in denen ich mich dem Zwang, am Arbeitsplatz ständig Leistung erbringen zu müssen, entziehe – indem ich aus dem Fenster schaue und vor mich hin döse, indem ich in einer ausgedehnten Kaffeepause meinen Kommunikationsbedürfnissen nachgehe oder indem ich meinen Mittagsschlaf im Büro abhalte. Wohlgermerkt: Nicht, wie in den Zeitmanagement-Büchern empfohlen, als Mittel der Leistungssteigerung, sondern als Mittel zur Schaffung einer leistungsfreien Zone, die allein der Optimierung des Wohlbefindens dient.

Wie wäre es, auch die größeren Zeiteinseln einmal anders als gewohnt zu nutzen: am Feierabend nicht als erstes den Fernseher anzuknippen, am Wochenende das Auto in der Garage zu lassen. Oder nehmen wir zum Beispiel die Gestaltung des Urlaubs: Wir könnten uns mit dem Fahrrad oder gar zu Fuß auf den Weg machen, könnten bei solchen Experimenten mit langsameren Formen der Fortbewegung entdecken, dass mit der Reduktion der Reisegeschwindigkeit eine Intensivierung der Sinneseindrücke und damit der Sinnlichkeit des Reisens einhergeht, dass man beim Radeln und erst recht beim Wandern unendlich mehr sieht, hört, riecht und schmeckt als in Auto, Zug oder Flugzeug. Mit sanfteren Bewegungstechniken ergeben sich in der Regel auch ganz neue Formen der Begegnung mit Menschen und Tieren am Wegesrand.

Aber bei all diesen kleineren und größeren Fluchtwegen und Notausstiegen aus dem Hamsterrad bleiben offene Fragen: Wie können wir uns gegen die Verführungen der Werbung und die Erwartungen unserer Mitmenschen eigentlich zur Wehr setzen? In welchen Lebensbereichen ist das Aussteigen möglich? Wer kann sich diese Fluchtwege und Notausgänge leisten? Es kann gezeigt werden, dass viele der individuellen Wege aus dem Hamsterrad in Sackgassen führen. Wer als Einzelner aus dem Hamsterrad auszusteigen versucht, indem er z. B. als Arbeitnehmer einfach langsamer arbeitet, indem er sich z. B. als Arbeitgeber weigert, seinen Betrieb ständig zu vergrößern, oder indem er z. B. als Bürgermeister nicht bereit ist, ständig neue Umgehungsstraßen bauen zu lassen, der wird über kurz oder lang gegenüber Mitbewerbern bzw. Konkurrenten zurückfallen und das Rennen quittieren müssen.

Der Motor der Beschleunigung

Wenn der individuelle Fluchtweg in eine Sackgasse führt, bleibt immer noch ein zweiter: ein kollektiver. Im Bild des Hamsterrades: Als Menschen haben wir eine Möglichkeit, welche den Hamstern verschlossen ist: Wir können prüfen, ob wir das Rad nicht gemeinsam und koordiniert verlassen und so die rasende Fahrt in die globale Erschöpfung beenden können. Diese Prüfung erfordert einige Fragen: Wer hat uns das Hamsterrad eigentlich hingestellt? Gott? Die Natur? Bestimmte Mitmenschen, die uns keine Ruhe gönnen? Haben wir es uns gar selbst gebastelt?

Eine Nürnberger Krankenhausärztin hat mir vor einiger Zeit recht anschaulich erzählt, was sich auf ihrer Station seit der Privatisierung des Klinikums verändert hat: Früher, unter der Regie der Stadtverwaltung, hatte die Ärztin noch Zeit für die Patienten. Die Bedürfnisse der Patienten und das ärztliche Ethos bildeten das Zentrum ihrer Arbeit. Oft saß sie am Bett eines Kranken und hörte ihm einfach nur zu. Heute hingegen geht es fast nur noch darum, mit der Arbeit irgendwie fertig zu werden. Ähnliche Berichte von der Privatisierungsfront, von Bediensteten bei Post und Bahn, bei kommunalen Versorgungseinrichtungen und auch von Arbeitnehmern ehemals volkseigener Betriebe in den neuen Bundesländern illustrieren immer wieder dasselbe: Mit dem Einzug der betriebswirtschaftlichen Logik der Unternehmensführung vermehrt sich der Druck auf die Arbeitnehmer.

Die Vermutung, dass der Umgang der Menschen mit sich selbst und seinesgleichen eng mit einem ökonomischen Faktor zusammenhängt, ist mindestens zweieinhalbtausend Jahre alt. Deshalb muss im Zusammenhang mit der Suche nach dem Motor der Beschleunigung die Geschichte des menschlichen Wirtschaftens näher beleuchtet und zugleich an jene Kritik erinnert werden, die seitdem nicht mehr verstummen will. Diese Kritik hat als einer der ersten der griechische Philosoph Aristoteles im 4. Jahrhundert v. Chr. formuliert. Von ihm haben Marx und andere Kapitalismuskritiker eine Menge gelernt.

Das menschliche Wirtschaften ist dem Diktat der Geldvermehrung unterworfen. Die Maßlosigkeit des Geldes, für welche die Gier der großen Geldbesitzer nur ein Symptom darstellt, ist der Motor der Beschleunigung. Die Geldlogik treibt uns aber nicht nur, wenn wir als abhängig Beschäftigte unsere Arbeitskraft verkaufen oder wenn wir als kleiner Selbstständiger uns auf einem Markt mit großen Konzernen messen lassen müssen. Die Geldlogik treibt uns auch nicht nur, wenn wir aus irgendeinem Grund bei der Bank einen Kredit aufnehmen, den wir dann mit Zins und Zinseszins zurückzahlen müssen. Die Geldlogik treibt uns auch durch die indirekten Zinszahlungen, die in allen Produkten enthalten sind. Dies sind Zwangsabgaben, die wir alle mit jedem Kaufakt an die Geldverleiher zahlen müs-

Heiner Joswig, Schlafwanderer (2008).
Die Fotos auf den Seiten 31, 32 und 33 sind während einer Schlaf- und Traumwoche mit Grundschulern entstanden.



sen. Der Geldtheoretiker Helmut Creutz hat in seinem Buch „Das Geldsyndrom“ vorgerechnet, dass dieser Anteil an unserem Einkommen unablässig zunimmt: 1950 arbeitete der deutsche Erwerbstätige im Durchschnitt drei Wochen im Jahr, 1970 sieben Wochen, 1990 bereits 11 Wochen allein für die

wir alle tagtäglich aufs Neue mitstrampeln. Und genau das macht uns beschleunigungskrank. Die unverzichtbare Voraussetzung einer Entschleunigung und zugleich ihr erster Schritt bestehen darin, sich genau diese Grundtatsache bewusst zu machen. Hören wir also damit auf, immer nur ein-



Versorgung derjenigen, die von Zinseinkommen leben. Heute dürften es rund vier Monate im Jahr sein. Gäbe es diese Zinseszins-Schraube nicht, ginge es 85 Prozent der Deutschen heute finanziell besser, nur 15 Prozent schlechter.

Der weltweite Kapitalismus ist eine einzige gigantische Bulimie. Er lenkt fast alle Ressourcen dieser Erde dorthin, wo sie am wenigsten benötigt werden: in den reichen Norden, wo die Menschen sowieso schon übersatt sind und nur mehr durch ständige künstliche Bedürfniserzeugung und künstlichen Produktverschleiß zum weiteren Konsumieren angeregt werden, um am Ende alles möglichst schnell wieder herauszukotzen. Im armen Süden fehlt es am Nötigsten, jeden Tag verhungern 20 000 Kinder.

Wer also hat uns das Hamsterrad hingestellt und wer betreibt es? Wenn es überhaupt jemanden gibt, der das ganze Rennen veranstaltet, ohne selbst an ihm teilzunehmen, dann sind es die wenigen Nutznießer des Hamsterrades: die Besitzer der großen Geldvermögen und Aktienpakete. Von ihnen kann am ehesten gesagt werden, dass sie außerhalb sitzen und zuschauen können, wie wir uns abstrampeln. Das Ganze funktioniert aber nur, weil

zelen Menschen individuell Schuld und Verantwortung für den Zustand der Welt zuzuschreiben! Nehmen wir statt dessen zur Kenntnis, dass wir immer nur nach bestimmten Regeln spielen können, die uns zwar mehr oder minder große Spielräume lassen, die wir aber grundlegend nur verändern können, wenn wir uns gemeinsam gegen sie auflehnen!

Plädoyer für eine zeitbewusste Ökonomie

Für eine natur- und menschengemäße Zukunft sind zwei Fragen ausschlaggebend. Erstens: Welches Tempo tut uns gut? Im Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und mit der außermenschlichen Natur? Und zweitens: Durch welche gesellschaftlichen Spielregeln kann dafür gesorgt werden, dass solche angemessenen Geschwindigkeiten auch gewählt werden? Zur ersten Frage greife ich auf das Tutzingener Projekt „Ökologie der Zeit“ zurück. In diesem mittlerweile fast 15 Jahre bestehenden Projekt haben Wissenschaftler unterschiedlichster Disziplinen ein erstaunlich umfassendes Wissen über angemessene Zeitmaße erarbeitet. Wir wissen heute teilweise recht genau,

Fortsetzung auf Seite 37