

| GEO Magazin Nr. 08/05 - Zeitnot |



TEXT VON INES POSSEMEYER

Die Diktatur der Uhr

Noch nie haben die Extreme von Zeitnot und Langeweile das Leben so stark geprägt wie in unserer beschleunigten Gesellschaft. Wie viel Tempo verträgt der Mensch?

Niemand hielt den Mann, der an das Rednerpult trat, für einen Träumer. Im Gegenteil. Er hatte einen ausgezeichneten Ruf als Realist, über Europa hinaus. Gespannt erwarteten seine Zuhörer, was er über die "ökonomischen Aussichten für unsere Enkel" zu sagen hatte. Man schrieb das Jahr 1930, und die Gedanken des Mannes eilten um 100 Jahre voraus: Im Jahr 2030 werde der Kampf um das Überleben beendet sein. Die meisten Menschen strebten nicht länger danach, die eigenen Lebensbedingungen zu verbessern, sondern jene ihrer Nachbarn. Maschinen hätten ihnen fast alle Arbeiten abgenommen, der Rest werde möglichst breit auf alle verteilt. "Drei-Stunden-Schichten oder eine 15-Stunden-Woche müssten genügen." Den Menschen stünde nun eine neue Herausforderung bevor: "Die Ausfüllung der freien Zeit." Es war eine Epoche der Muße, die der Redner nach Jahrtausenden der Mühsal nahen sah: ein Zeitparadies.



© Franz Killmeyer

Svea, 5, lernt gerade die Uhr zu lesen

Die Prognose hat sich nur teilweise erfüllt

Seinen ausgezeichneten Ruf hat sich der Mann bis heute bewahrt. Der Engländer John Maynard Keynes gilt als einer der bedeutendsten Nationalökonomien der Geschichte, und sein Einfluss reicht bis in den derzeitigen bundesdeutschen Sachverständigenrat ("Die Fünf Weisen"). Vieles, was der Vordenker Keynes 1930 prophezeit hat, ist hierzulande Realität geworden: die Vervielfachung des Einkommens, die Sicherung der Grundbedürfnisse, der Rückgang der Arbeit durch ihre zunehmende Technologisierung. Und würde man, wie er vorschlug, die bezahlte Arbeit tatsächlich unter allen Erwerbsfähigen aufteilen, käme man auf einen 4,5-Stunden-Tag. Wir haben also viel freie Zeit gewonnen. In Keynes' Zeitparadies sind wir dennoch nicht angekommen. Im Gegenteil: In Deutschland häufen sich die Symptome einer Zeit-Krise. Jeder zweite Erwerbstätige klagt über "wachsende Zeitnot".

Wer auf der Höhe der Zeit bleiben will, muss mit ihr Schritt halten

Informationen gehen in "Echtzeit" um die Welt. Nachrichten, Märkte, Angebote - alles gilt es, zugleich im Auge zu behalten, um mitreden, vorausdenken, im richtigen Moment schlagfertig sein zu können. Ob an der Börse oder bei Ebay: Der Zeitspielraum schrumpft auf den Augenblick, es geht um das perfekte "Timing". Was eben noch up to date war, ist morgen schon veraltet: Die Kollektion der Modekette H&M wird innerhalb weniger Tage neuen Trends angepasst, die Rechenleistung von

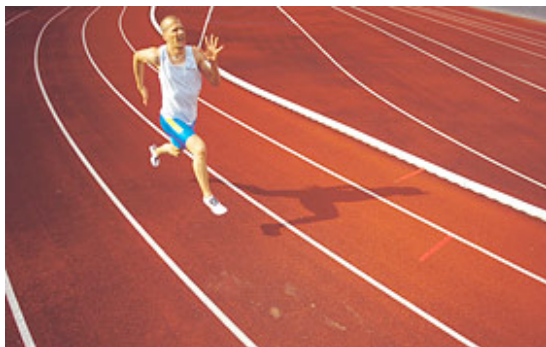
Mikrochips verdoppelt sich alle 18 Monate, das Weltwissen alle fünf bis zehn Jahre. Und genau wie unsere Technik müssen auch wir uns selbst ständig "updaten", um kompatibel zu bleiben.

Veränderte Lebenswelten

Früher erstreckte sich die Lebenswelt kaum über das eigene Dorf hinaus - heute ist die Welt zum Dorf geworden. Medien, Internet, Waren und Tourismus haben sie in unsere Reichweite gebracht - und damit all ihre Möglichkeiten und Verheißungen. Zwischen unserer eigenen Lebensspanne und der "Weltzeit", schreibt der Philosoph Hans Blumenberg, öffne sich eine immer weitere Schere, sodass dem Menschen, der "mit endlicher Lebenszeit unendliche Wünsche" habe, wachsendes "Weltmissbefinden" drohe. Trendforscher haben "Zeit und Aufmerksamkeit" zu den zentralen Marktkriterien der Zukunft erklärt. Um diese "knappen Ressourcen" konkurrieren nun also Warenwelt und Freizeitindustrie, Beruf und Familie. Allen Ansprüchen - ob denen anderer oder unseren eigenen - können wir unmöglich gerecht werden. Unweigerlich hinken wir hinterher, kommen zu spät, versäumen.

Auf dem Weg in die Nonstop-Gesellschaft

Die privaten und sozialen Rhythmen lösen sich auf, ihre traditionellen Taktgeber verlieren an Bedeutung: Ladenschluss und heiliger Sonntag, Werkssirene, Betriebsferien, Fernsehnachrichten immer um 20 Uhr. Arbeit und Privates greifen mehr und mehr ineinander, und wo es früher feste gemeinsame Zeiten gab, trifft man jetzt selbst in der Partnerschaft und in der Familie Verabredungen. Auch eine langfristige Zeitordnung gibt es nicht mehr. Der Lebensweg ist nicht länger durch Herkunft, Kirche oder Staatsmacht vorgegeben, und immer seltener glauben wir, dass an seinem Ende der Übertritt in die Ewigkeit steht. Kein Gott urteilt, ob wir unsere befristete Zeit gut genutzt haben - wir selbst sind unsere Richter.



© Franz Killmeyer

Tobias Unger, 26, Hallen-Europameister im 200-Meter-Sprint

Verbindlichkeiten werden immer kurzlebiger

Doch dem Gewinn an Freiheit steht seit jüngster Zeit ein Verlust an Perspektiven gegenüber: Während unsere Lebenserwartung stetig steigt, erweisen sich Ziele und Verbindlichkeiten als immer kurzlebiger - ob Partnerschaft, Arbeitsplatz oder Rente. "Die Zeitwahrnehmung hat ihre Zukunftsorientierung verloren und betont nun Diskontinuitäten und Unsicherheiten", sagt der Soziologe Hanns-Georg Brose. "Das Modell der sozialen Evolution als kontinuierlicher Fortschritt scheint an ein Ende zu kommen: das Ende der Massenfertigung, der Arbeit, der Modernität. Neue Strukturen definieren sich bisher nur über ihren Bezug zu dem, was 'früher' war: als post-industriell, post-modern, post-materiell."

"Kulturkämpfe zwischen Be- und Entschleunigern"

Ein Symptom dieser Unsicherheit ist die Suche nach einem anderen Verhältnis zur Zeit: Rück-Besinnung auf traditionelle Werte, Ent-Schleunigung als Gegenbewegung zum "Turbo-Kapitalismus". Bestseller wie "Simplify your Life", "Anleitung zum Müßiggang" oder die "Entdeckung der Faulheit" verdrängen Ratgeber für ein erfolgreiches Zeitmanagement: Ihre Leser suchen Klarheit und Sinn statt einer noch effizienteren Terminplanung.

Der Medienwissenschaftler Peter Glotz sieht darin Vorboten eines "Paradigmas der Langsamkeit": Nachdenklichkeit statt Geschwindigkeit, Bescheidenheit statt Gewinnsucht, Familienorientierung statt Leistungswettbewerb. Formuliert würden die neuen Ziele von einer wachsenden Zahl arbeitsloser oder ausgestiegener Akademiker, denen sich auch die klassische Unterschicht anschließen werde. Auf der anderen Seite stünden jene, die schnell, mobil und flexibel lebten - die immer mehr Geld, aber immer weniger Zeit hätten. Zwischen diesen beiden Polen der beschleunigten Gesellschaft drohe, so Glotz, eine Spaltung: "Die früheren Industriegesellschaften werden vorübergehend durch heftige Kulturkämpfe zwischen Be- und Entschleunigern erschüttert werden."

Zeithölle versus Zeitparadies?

Was ist der richtige Umgang mit der Lebenszeit? Eine ewige Menschheitsfrage. Früher haben sich vor allem Philosophen mit ihr beschäftigt, heute führt die Suche nach Antworten durch viele Disziplinen: Biologen und Psychologen untersuchen, wo unsere psychischen und physischen Tempo-Limits liegen. Sie ermitteln in Arbeitswelt und Freizeit, wann für uns die Zeit rast, kriecht oder stillsteht - vor allem aber, wann sie erfüllt und wann sie verloren ist. Soziologen beobachten die Folgen einer "Zwangsentleunigung" - der Entlassung des arbeitsgewohnten Menschen in eine freie, unstrukturierte Zeit. Ökonomen schließlich suchen nach Modellen, die zugleich aus dem individuellen und gesellschaftlichen Zeitnotstand führen - in eine Zukunft des "Zeitwohlstands".

Von natürlichen Rhythmen zur Stechuhr

Beim Wort Tempo hätte früher niemand automatisch an Geschwindigkeit gedacht. In der agrarischen Gesellschaft war damit ein Zeitabschnitt gemeint, von dem abhing, was sich darin erledigen ließ: Ein "Tagwerk" war zwischen Sonnenaufgang und -untergang zu vollenden, ein "Morgen" Land an einem Vormittag zu pflügen. Die Arbeit folgte natürlichen Rhythmen: dem Jahreswechsel, der Saat und Ernte, den "Gezeiten", die mit dem Wasser auch die Tageszeit "zerteilten". Während der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde dann aus dem Tagwerk ein Werktag, und fortan teilte die Stechuhr die Zeit in Arbeit und "Freizeit". Pünktlichkeit wurde zur Tugend, belohnt mit einer silbernen Uhr zum Betriebsjubiläum.

Die Flexibilisierung der Arbeit

Heute vollzieht sich mit der "Flexibilisierung" der Arbeit ein neuer historischer Schritt. Die Zahl der Berufstätigen mit "normalen" Arbeitszeiten sinkt, stattdessen gibt es immer mehr Teilzeitkräfte, Selbstständige und "Vielarbeiter". Mehr Menschen als früher arbeiten heute nachts, und jeder Dritte ist auch am Samstag beschäftigt. "Die Aufhebung aller zeitlichen Restriktionen ist in der Wirtschaft zum wichtigsten Instrument geworden", erklärt Gerhard Bosch, Vizepräsident des Institutes für Arbeit und Technik in Gelsenkirchen. In der Industrie ersetzt der flexible Einsatz von Arbeitszeiten die kostspielige Lagerung der immer größeren Warenvielfalt: Produziert wird "just in time". Bei guter Auftragslage werden Überstunden gemacht, abgefeiert wird in der Flaute. Ähnlich passt sich das Dienstleistungsgewerbe an die Kundschaft an - eine Kassiererin wird nur dann einbestellt, wenn auch eine Kasse für sie geöffnet ist. Gerhard Bosch: "Der Mensch wird der eigentliche Puffer in der Wirtschaft."



© Franz Killmeyer

Karlheinz Krallert, 53, ICE-Lokführer auf der Hochgeschwindigkeitsstrecke Frankfurt-Köln

"Wir werden zu Simultanten"

Für eine wachsende Zahl von Menschen spielt es keine Rolle mehr, ob sie tags, nachts oder 24 Stunden arbeiten - allein das Ergebnis zählt. Der Endspurt, um noch rechtzeitig eine "Deadline" zu erreichen, heißt im Jargon der Werbeagenturen auch "Todesmarsch". Manager, Experten und "Kreative" sind das wichtigste "Human-kapital" - so das Unwort des Jahres 2004 - moderner Unternehmen: Sie sind teuer und müssen bei jeder Wettbewerbsrunde aufs neue den innovativen Vorsprung schaffen - in noch knapperer Zeit. Deshalb werden ihre "Gehirnlaufzeiten" immer weiter verlängert. Per Handy und E-Mail bis in ihr Privatleben hinein: Der flexible Mensch ist immer auf "standby" - allzeit bereit. Um Zeit zu gewinnen, macht er weniger Pausen, erledigt nicht mehr eins nach dem anderen, sondern vieles zugleich: mailen, simsens, essen, telefonieren, das Kind stillen. "Die Mehrfachstätigkeit ist zum Epochemerkmale geworden. Wir werden zu Simultanten", erklärt der Zeit-Theoretiker Karlheinz Geissler.

Multitasking ist angesagt

Wo nicht mehr alles zu seiner Zeit, sondern immer mehr zugleich geschieht, wird Zeitmanagement zu einem permanenten Balanceakt. Unerwartetes kollidiert mit Plänen, Dringliches mit Prioritäten, Arbeit mit Privatem. Aber gerade das Familienleben lässt sich nicht organisieren wie der Arbeitstag: Kinder und Kranke brauchen ihren Bedürfnissen entsprechend Zeit, auch Liebe und Freundschaft richten sich nur schwer nach dem Takt der Uhr. Wer es sich leisten kann, der kauft sich Zeit von Tagesmüttern, Haushalts- und Pflegehilfen. So versucht der Mensch, der mit der Zeit geht, seinen persönlichen Zeiteinsatz zu optimieren wie den der Maschinen: Wir schlafen im Durchschnitt eine halbe Stunde weniger als noch vor 20 Jahren, schlucken immer mehr Grippemittel, Wachmacher und Antidepressiva.

Körper und Geist kapitulieren vor der permanenten Überforderung

Doch unser Organismus lässt sich nicht austricksen - Körper und Geist nehmen sich Zwangspausen. Und boykottieren auf diese Weise Arbeitszeiten, Zeitdruck und "Multitasking": Die Leistung eines Menschen fällt in der neunten Stunde eines Arbeitstages deutlich ab. Ein Forschungsergebnis, das manche Betriebe bereits bewogen hat, auf Arbeitszeitverlängerungen zu verzichten. Nacharbeit kann lebensgefährlich sein. Das Reaktorunglück in Tschernobyl, die Havarie der "Exxon Valdez", die Mehrzahl aller Flugzeugunglücke und Autobahnunfälle lassen sich auf Übermüdung in den frühen Morgenstunden zurückführen - dann, wenn alle Menschen ein natürliches Leistungstief haben.

Der Biorhythmus steuert auch, zu welcher Stunde ein Mensch sein Leistungshoch erreicht. Die Chronobiologie unterscheidet hier zwischen den frühen "Lerchen" und den späten "Eulen". "In großen Betrieben ließen sich, bis auf wenige Nachtstunden, Schichten entsprechend den Chronotypen so einteilen, dass sie 24 Stunden abdecken und in ihnen dennoch kein Arbeitnehmer gegen seine innere Uhr leben müsste", erklärt Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie in München. "Die Effektivität der Arbeit würde sich dadurch drastisch erhöhen, während sich die Folgekosten für chronische Krankheiten drastisch senken ließen." Wenn Zeitdruck zu dauernder Überforderung und Gefühlen von Kontrollverlust führt, erhöht sich das Risiko psychischer Störungen. Seit 1997 sind die Erkrankungsfälle um 70 Prozent gestiegen, so eine Statistik der Deutschen Angestelltenkrankenkasse von 2005. Darunter vor allem Angststörungen und Depressionen, mit denen die Seele zu Ausstieg und Innehalten nötigt.

Zwei bis drei Sekunden Gegenwart

Der Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu bewältigen, scheitert an unserer begrenzt verfügbaren Aufmerksamkeit. Denn egal, wie viel auf der Welt nach unserer Beachtung verlangt - der Zugang zu unserem Bewusstsein ist seit Urzeiten unverändert eng: ein Nadelöhr, nicht mehr. In unserem Unterbewusstsein verarbeitet das Gehirn Milliarden Sinneseindrücke gleichzeitig. Bei einem Abstand von 30 bis 40 Millisekunden zwischen zwei Reizen erkennt es ihre zeitliche Abfolge - ein fundamentaler Prozess, um Ereignisse zu identifizieren. Nach Ansicht des Hirnforschers Ernst Pöppel werden darauf aufbauend die Informationen in Einheiten von zwei bis drei Sekunden Länge

organisiert: Das ist die zeitliche Bühne, auf der sich die Gegenwart - das, was wir als "Jetztzeit" empfinden - abspielt. Dieser Rhythmus, Pöppel nennt ihn auch den "Atem des Gehirns", stellt eine gemeinsame Zeit zwischen uns und unserer Umwelt her. Sie findet sich zum Beispiel in der gesprochenen Sprache wieder: Wenn jemand extrem langsam spricht, sind wir mit dem Redner nicht synchron und können ihm nur schwer folgen.



© Franz Killmeyer

Tütü, 31, lebt mit ihrem Weggefährten Uwe, 46, ohne Strom, Geld und fast ohne Uhr

Zerstörte Kontinuität

Auf dieser kleinen Zeitbühne ist vermutlich immer nur ein Inhalt bewusst verfügbar - ein Satz, einige Objekte, eine bewusste Bewegung. Die anderen Sinnesinformationen treten solange in den Hintergrund. "Wenn ich gleichzeitig drei Briefe diktiere, geschieht das sequenziell durch ständige Inhaltswechsel im Bewusstsein", so Pöppel. "Das ist wahnsinnig anstrengend, und es bleibt im Kopf eigentlich gar nichts mehr repräsentiert. Wie beim Zappen durch die Fernsehkanäle: Ich weiß nicht mehr, wo ich bin. Es entsteht keine Kontinuität mehr in meinem Kopf und damit kein sinnhafter Zusammenhang, keine Geschichte, die ich rekonstruieren kann." Das Fazit des Direktors des Instituts für Medizinische Psychologie in München: "Wir leben in einer Zeit der extremen Verdummung, weil die chaotische Informationsflut die Ressourcen unseres Gehirns überfordert. Anders formuliert: mehr Informationen - weniger Wissen."

Gleichzeitigkeit kostet Arbeitszeit

Durch einen allzu raschen Wechsel unserer Aufmerksamkeit bleibt nicht nur weniger im Gedächtnis hängen, es geht auch Zeit verloren. Eine amerikanische Studie hat ergeben, dass der Versuch, einen Bericht zu schreiben und zwischendurch immer wieder E-Mails zu beantworten, 50 Prozent länger dauert, als beides nacheinander zu erledigen. Nur eine automatisierte Tätigkeit kann nebenher laufen - etwa ein Spaziergang, bei dem wir uns unterhalten. Doch selbst dann halten wir manchmal inne, weil ein wichtiger Gedanke oder ein Zwischenfall uns aus dem Takt bringt und alle Aufmerksamkeit verlangt. Der Dauerbetrieb auf der inneren Bühne behindert außerdem einen kreativen Prozess: "es in uns denken zu lassen" (Pöppel). Wenn wir eine Pause einlegen, uns abwenden von der Welt und uns selbst überlassen, führt das Gehirn Probehandlungen aus, vernetzt sich, stellt Neues zusammen. Dann kommt es vielleicht zu einem Heureka-Erlebnis, einem unerwarteten Geistesblitz.

Die Langeweile des Philosophen

Das allerdings setzt Geduld voraus, einen Zustand der "langen Weile", den Friedrich Nietzsche als "jene unangenehme Windstille der Seele, welche der glücklichen Fahrt und lustigen Winden vorangeht", beschrieb. Der Denker "muss sie ertragen, muss ihre Wirkung bei sich abwarten". Auch Hirnforscher Pöppel erklärt Warten zum "Fundamentalprinzip überhaupt" und fordert "ein Telefonverbot täglich von elf bis zwölf. Das wäre ein unglaublicher Innovationssprung für Deutschland".

Eine ungeheure Langeweile-Verscheuchungsmaschinerie

Warten? Eine Stunde, ohne etwas Bestimmtes zu tun? Für viele eine quälende Vorstellung, vergeudete

Zeit, Stillstand. Sofort suchen sie nach neuer Beschäftigung und setzen damit die Zeit wieder in Bewegung: surfen, chatten, spielen, fernsehen. "Die moderne Gesellschaft hält eine ungeheure Langeweile-Verscheuchungsmaschinerie bereit, sodass wir der Langeweile kaum noch ausgesetzt sind", sagt der Münsteraner Soziologe Martin Doehlemann. Doch ausgerechnet der ständige Versuch, sie zu vertreiben, vermehre die Langeweile - das "Langeweile-Paradox", so Doehlemann. "Durch Medien, Events und den Konsum von Gütern ist ständig etwas los, überall wird Vergnügen und Außergewöhnliches geboten. Das Gegenteil fällt dann natürlich umso mehr auf. Und wenn ich überall Neues finde, werde ich des Alten schnell überdrüssig. Daher stammen diese starken In- und Out-Vorstellungen. Was out ist, ist fade: Kulturmüll."

Lauter und schneller

So überträgt sich die Steigerungslogik der Wirtschaft auch auf die persönliche Glückssuche. Und sogar auf unsere Sinneswahrnehmung: Was früher als Lärm galt, wird von Jüngeren nur noch als laut empfunden; was einst rasante Filmmontage war, ist heute Nachrichtenformat. Nur noch starke Stimuli kommen an, weil das Gehirn die Reizschwellen heraufgesetzt hat. Die Vertreibung der Langeweile beginnt schon im Kindesalter. "Viele Eltern ertragen es nur schwer, wenn ihr Kind nichts mit sich anzufangen weiß, und machen ihm sofort Beschäftigungsangebote: Sie geben ihm zu essen oder schalten den Fernseher ein", beobachtet die Ergotherapeutin Angelika Drabert. "Aber erst wenn das Kind durch die Langeweile hindurchgegangen ist, erfindet es selbst etwas Neues." Es entdeckt in einem Stück Holz oder einem Karton ein Spielzeug; fantasiert Spiele und Spielgefährten.



© Franz Killmeyer

Peter Hirsch, 49, Dirigent, sucht in Konzerten den Zustand von absoluter Gegenwärtigkeit

Sich selbst vergessen im "Flow"

Ist dagegen unsere Aufmerksamkeit ganz gebannt, können wir die Zeit, die Welt und sogar uns selbst völlig vergessen. Das kann bei konzentrierter Arbeit sein, einem anregenden Gespräch, beim Lesen, Sport, Handwerken oder Gärtnern. Wir gehen auf in dem, was wir tun, und fühlen uns dabei doch ganz bei uns selbst. Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat für dieses erfüllte Erleben den Begriff "Flow" geprägt. Aus Sicht des Hirnforschers Pöppel findet bei diesem "Versunkensein" immer Kommunikation statt - wir synchronisieren uns mit uns selbst, mit einer anderen Person, mit einer Tätigkeit, mit dem Objekt unserer Betrachtung.

Das Zeitempfinden ist subjektiv

Derart glückliche Stunden scheinen wie im Flug zu vergehen - weil wir so von unserem Erleben gefangen sind, dass keine Aufmerksamkeit mehr für das Vergehen der Zeit bleibt. Unser Zeiterleben ist also stets subjektiv und unabhängig von dem, was unsere Uhr anzeigt. In den Worten Albert Einsteins: "Wenn man mit einem netten Mädchen zwei Stunden zusammen ist, hat man das Gefühl, es seien zwei Minuten; wenn man zwei Minuten auf einem heißen Ofen sitzt, hat man das Gefühl, es seien zwei Stunden. Das ist Relativität." Ganz anders als das unmittelbare Erleben stellt sich die Zeit im Rückblick dar. In der Erinnerung schrumpft die langweilige Wartezeit zusammen, während die kurzweilige Unterhaltung sehr viel länger erscheint. "Zeit-Paradox" nennen Zeitforscher diese

widersprüchliche Wahrnehmung.

Die Furch vor dem Sonntagmorgen

Zeitparadox, Langeweile-Paradox - unser Zeiterleben ist oft widersinnig. Immer wieder haben daher Wissenschaftler ihre Erkenntnisse als Paradox formuliert - als Arbeits-, Freizeit-, Wahl- und Wohlstands-Paradox. Zuerst kommt bekanntlich die Arbeit, dann das Vergnügen. Mihaly Csikszentmihalyi, der Begründer der Flow-Theorie, wollte von Berufstätigen wissen, wann sie zufriedener sind - bei der Arbeit oder in ihrer freien Zeit. Um ihre Gefühle in der "Jetzt-Zeit" zu testen (und eben nicht in der Erinnerung), funkte er sie achtmal täglich zu unterschiedlichen Zeiten an. Sofort mussten sie ihre Tätigkeit unterbrechen und in Fragebögen ihre Stimmung und die Intensität ihres Tuns notieren. Das Ergebnis: Egal ob Manager, leitender Angestellter oder Arbeiter, im Beruf berichteten sie deutlich häufiger von positiven Momenten als in der Freizeit - sie fühlten sich aktiv, kreativ und motiviert. Nach Feierabend dagegen waren sie häufig passiv, gelangweilt und unzufrieden - vor allem, wenn sie allein waren und nichts zu tun hatten.

Ist fremdbestimmte Arbeitszeit "vergeudet"?

Eine Ausnahme fand Csikszentmihalyi allerdings mit einer Gruppe Bauern. Während ihrer harten Arbeit wünschten sie sich nirgendwo anders hin, und auch nach Feierabend waren sie weiter aktiv. "Das Problem scheint eher in dem Verhältnis moderner Angestellter zu ihrer Arbeit zu liegen", so Csikszentmihalyis Interpretation. "Wenn wir unsere Aufmerksamkeit unfreiwillig einer Aufgabe widmen, kommt es uns so vor, als würden wir unsere psychische Energie verschwenden. Statt diese in den Dienst unserer eigenen Ziele zu stellen, erreichen dadurch andere ihr Ziel. Die Zeit, die wir in diese Aufgaben investieren, erscheint uns als verlorene Lebenszeit." Dieser Gegensatz zwischen fremdbestimmter Arbeit und selbstbestimmter freier Zeit wurde bereits in der griechischen Antike formuliert.

Die Schule ist ursprünglich ein Ort der Muße

Damals war "Arbeit" - dessen Wortbedeutung einst Mühsal und Knechtschaft war - das Los von Handwerkern, Lohnarbeitern und Sklaven, während "Arbeitslosigkeit" als Voraussetzung für Ansehen und Ehrbarkeit der Bürger galt. Die freie Zeit diente vor allem dem Bürgerengagement und der politischen Mitbestimmung, bis unter Aristoteles die Muße an Bedeutung gewann. Das bedeutete keineswegs "Nichtstun" - Aristoteles war davon überzeugt, dass "jeglicher Genuss irgendeiner Aktivität, also die Anwendung irgendeiner Kraft voraussetzt und ohne solche nicht bestehen kann". Die Muße, griechisch "scholé", diente vielmehr der Vervollkommnung der eigenen Seele mithilfe der Philosophie, der Bildung und der Entfaltung einer individuellen Fähigkeit. Auf diese scholé geht auch unser Wort Schule zurück: ursprünglich ein Ort der Muße.

Müßiggang als der Sinn des Lebens

Bis zum Aufstieg des städtischen Bürgertums und der Geldwirtschaft im Spätmittelalter wurde Müßiggang als der Sinn des Lebens betrachtet. Dann erst wurde die Arbeit geadelt und von der jungen protestantischen Kirche sogar zur Bestimmung des Daseins erklärt: "Der Mensch ist zur Arbeit geboren wie der Vogel zum Fliegen", schrieb Martin Luther. Arbeit wurde entscheidend für Selbstbewusstsein und gesellschaftliche Anerkennung. Damit verband im 19. Jahrhundert die Arbeiterbewegung die Forderung nach freier Zeit: für Bildung, die den Proletariern Selbstbestimmung und Freiheit schenken sollte. Freiheit von Arbeit aber wünschte niemand.

Die Zeit der Arbeitslosen

In einer Welt, die sich über die Arbeit definiert, hat "Freisetzung" von Arbeit mit Freiheit nichts zu tun. Sie bedeutet Ausschluss aus der Leistungs-, Freizeit- und Konsumgesellschaft. Abstempelung statt Anerkennung. Statt Wohlstand nur "Wohlstandsmüll", so das "Unwort" des Jahres 1997, ausgesprochen vom damaligen Nestlé-Chef Helmut Maucher. Wer ohne Beschäftigung ist, für den verliert die "gewonnene" Zeit ihren Wert. Denn sie ist kein Lohn der Tätigkeit mehr. Die Langzeitfolgen von Arbeitslosigkeit wurden erstmals 1933 wissenschaftlich dokumentiert - im Dorf Marienthal bei Wien. Nach dem Konkurs der einzigen Textilfabrik waren dort nahezu alle Menschen

ohne Arbeit, wenn auch finanziell halbwegs abgesichert. Mit der entregelten Existenz erlosch auch das Sozialleben. Die Tage verstrichen in Zeitlupe: Stundenlang standen die Männer allein oder in Gruppen auf der Straße herum.

Das Gefühl unbegrenzter Zeit machte jede Planung überflüssig. Selbst die wenigen Termine, die es noch gab, wurden kaum mehr eingehalten. "Pünktlichkeit hat jeden Sinn verloren, wenn nichts auf der Welt mehr unbedingt geschehen muss", schrieb Marie Jahoda, die gemeinsam mit Paul Lazarsfeld und einigen Mitarbeitern vier Monate in Marienthal verbrachte. Ihre berühmte Studie begründete die qualitative Sozialwissenschaft.

Leben ohne jede Perspektive

Seither ist die Entstrukturierung der Zeit ein wichtiges Thema bei der Erforschung der Arbeitslosigkeit. Insbesondere Menschen, die einen geregelten Ablauf im Arbeitsleben gewohnt waren, tendieren, ähnlich wie die Marienthaler, zu "resignativer Anpassung": Sie richten sich auf ein Leben ohne Arbeit ein und haben zunehmend das Gefühl, keinen Einfluss auf ihre berufliche Zukunft ausüben zu können. Auch langzeitarbeitslose Jugendliche empfinden so: "Ich sehe das Ganze nicht mehr optimistisch, ich versuche mein Leben zu leben, wie ich es kann." Ihnen fehlt jede Perspektive, wie das Leben zu gestalten sei. Sie finden andere Wege, die leere Zeit zu füllen. Im schlimmsten Fall durch Drogen, Gewalt, Radikalismus.

"Reine Beschäftigungsmaßnahmen reichen nicht aus"

"Wer dagegen im Berufsleben aktiv war und gelernt hat, selbstständig zu arbeiten - vor allem Akademiker -, kommt besser mit seiner Zeit zurecht und findet auch schneller wieder Arbeit", beobachtet Gert Beelmann, Geschäftsführer der Firma Quotac Management GmbH in Bremen. Der Arbeitspsychologe qualifiziert Menschen, denen gekündigt wurde. Dazu gehört auch, gemeinsam Zeitpläne zu erarbeiten, um zu einem neuen Umgang mit der Zeit zu befähigen: durch feste Termine für Bewerbungsschreiben, Behördengänge, Fortbildung und Freizeit. "Reine Beschäftigungsmaßnahmen reichen jedoch nicht aus", so Beelmann: "Die Zufriedenheit hängt nicht mit der intensiven Nutzung von Zeit zusammen, sondern allein mit als sinnvoll empfundenen Aktivitäten. Sie bewahren davor, sich selbst überflüssig zu fühlen."

Der Zugang zum eigenen Tun

Jenseits der Erwerbsarbeit bedeutete das früher: bauen, reparieren, tischlern, nähen, stricken, säen, ernten ... Tätigkeiten, die innerhalb von zwei Generationen entwertet worden sind, weil alles billiger zu haben und schneller zu kaufen ist. Wer baut schon Kartoffeln an, wenn im Supermarkt das Kilo nur einen Euro kostet? "In unserer gebrauchsfertigen Welt haben wir den Zugang zum eigenen Tun verloren", erklärt die Soziologin Marianne Gronemeyer. "Wenn wir die Konsum- und Unterhaltungsangebote nicht mehr bezahlen können, sind wir wirklich verarmt: unserer Kaufkraft beraubt und zugleich ohne Fähigkeiten."

Wohlstand muss neu definiert werden

Bislang dient das Sozialprodukt als Wohlstandsindikator, also der Wert der verkauften Güter und Dienstleistungen: eine Gleichsetzung von "Wohlstand" mit materiellen Ressourcen, die erst im 20. Jahrhundert aufgekommen ist. Der Begriff bezeichnete einst Wohlfahrt und Wohlergehen, Abwesenheit von Not und friedliches Gemeinwesen. Diese ursprüngliche Bedeutung von "Wohlstand" möchte Gerhard Scherhorn wiederbeleben, weil das Wohlbefinden mit zunehmender Gütermenge nicht mehr steige. "Theoretisch können wir zwar unersättliche Konsumenten sein, aber damit ignorieren wir die Grenzen unserer eigenen Zeit und unserer Umwelt." Zwischen diesen drei Faktoren gelte es daher zukünftig, ein Gleichgewicht zu finden: Güterwohlstand, Raumwohlstand und Zeitwohlstand.

Verzicht als Gewinn

Gerhard Scherhorn denkt in größeren Zeiträumen: Langfristig wird das Sozialprodukt nicht mehr steigen, denn sein Wachstum tendiert im Trend in fast allen entwickelten Ländern gegen null - damit werde das Sozialprodukt als Wohlstandsindikator überflüssig. Die gesamte Erwerbsarbeitszeit wird eher sinken, und der Bedarf an Zeit für Bürgerarbeit steigen - das verlange, Arbeit und Einkommen

anders zu verteilen und die Nichterwerbs-Tätigkeiten aufzuwerten. Verzicht also? "Das klingt negativ", sagt Gerhard Scherhorn. "Wir müssen Verzicht als Gewinn auffassen - an Zeit und damit an Freiheit."

Niemand sollte den Mann für einen Träumer halten. Er hat einen ausgezeichneten Ruf.