

In dieser Ausgabe

Muße in der digitalen Welt

Einführung	1
Muße, Müßiggang und Tagebuchschreiben	3
Die zeitliche Struktur des Verweilens	7
Muße in digitalen Zeiten	9
Muße to go	12
Muße unter Druck	13
Muße neurobiologisch erklärt	16
Mobile Mediennutzung in Zwischenzeiten	17
Beschleunigt lesen	20

Aus der DGfZP

Zum Jahresende	23
Abschiedsbrief U. Mückenberger	25
Die Kunst des Abdankens	26
Rückblick Jahrestagung 2018	27
Atmende Lebensläufe – ein paar Schritte weiter	28
Urania-Reihe „Rätsel Zeit“	29
Who is who?	30

Veranstaltungen und Projekte

Neue Literatur 34

Impressum 36

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses ZpM ist auf zwei ganz verschiedene Weisen aktuell.

Zum einen das Thema Digitalisierung: Was wird in der immer schnelleren digitalen Welt aus der schönen alten Muße, dem Verweilen im gegenwärtigen Moment, dem zeitvergesenen Genießen und Tun? Die Texte, die Elke Großer zusammengetragen hat, reichen von philosophischen Gedanken und Rückblicken in die Geschichte über neuropsychologische Erkenntnisse bis hin zu Forschungsergebnissen und Überlegungen zu digitalem Lesen, Tagebuchschreiben und Muße-Apps.

Aus der DGfZP gibt es ja alljährlich Neues zu berichten. Doch diesmal sind es neben zeitpolitischen Aktivitäten auch Veränderungen im Vorstand: Dietrich Henckel ist nun Vorsitzender und Karin Jurczyk dessen Stellvertreterin. Zugleich hat mit dem Eintritt von Elke Großer und Björn Gernig in den Geschäftsführenden Vorstand dort eine Verjüngung stattgefunden. Zur erfolgreichen und in Zukunft noch wichtiger werdenden zeitpolitischen Arbeit der DGfZP finden Sie in dieser Ausgabe den Rückblick des scheidenden Vorsitzenden Ulrich Mückenberger und einen Ausblick auf neu anstehende Aufgaben, den die beiden neuen Vorsitzenden geben. Und zur Wahl des im eigenen Leben richtigen Zeitpunkts für den Rückzug aus einem Amt können Sie die Rede lesen, die Karlheinz Geißlers anlässlich des Wechsels im Vorsitz über das „Abdanken“ gehalten hat – auch als eine zeitpolitische Empfehlung für manche Politiker geeignet!

Ihnen gute Wünsche für Muße in der Weihnachtspause und im neuen Jahr!

Helga Zeiher

Thema: Muße in der digitalen Welt

ELKE GROSSER

Einführung

Die digitalen Medien haben sich längst fest in unserem Alltag etabliert. Im ZpM Nr 25/2014 „Privat kommunizieren – digital vernetzt“ hatten wir die digitale Kommunikation im privaten Alltag und die sich damit verändernden Zeiten und Beziehungen in den Fokus gerückt. Vier Jahre danach sind in Bezug auf die rasante Entwicklung digitaler Technologien eine lange Zeit. Dieses ZpM ist nun wieder ein „digitales“ und geht diesmal vor allem der Frage nach, wie es mit der Muße und dem Verweilen in digitalen Zeiten bestellt ist. Längst sind die meisten Menschen – vor allem jüngere – zu jeder Zeit und an jedem Ort online. Pausenlos online zu sein, was bedeutet das für Muße-Zeiten? Verlernen wir, Muße als zeitlichen Modus

zu schätzen und zu erleben – und wenn, dann warum? Können Smartphones, Tablets oder Apps einen Zugang zur Muße neu herstellen?

In Muße kann man leben oder auch nicht, die Faktoren, die diesen Daseinszustand beeinflussen, sind vielfältig. Muße ist „eine nutzlose Zeit, sinnlose Zeit ist sie aber nicht“, wie *Jonas und Karlheinz Geißler* in diesem Heft schreiben. In Muße sind wir präsent, bewusst und aufmerksam. Ruhe, Entspannung, Kreativität und Phantasie können sich erst in Muße entfalten. Frei von Zwecken, temporalen Zwängen und Leistungserwartungen lassen sich je nach den eigenen Bedürfnissen Entschleunigung und Glücksmomente erfahren.

Räume und Zeiten der Muße werden durch die Digitalisierung des Alltages rarer. Das Internet und die digitalen Medien haben sich zum Zeitfresser schlechthin entwickelt – sie sind „gierige Institutionen“ die vor allem unsere Zeit wollen (vgl. Coser 2005). Zunehmend geht uns damit auch die Kontrolle über unsere Zeit verloren. Aktivität im Internet, ob beim Computerspiel oder beim Recherchieren, hat eine hohe Stimulusdichte, die das Gefühl vermittelt, dass die Zeit schnell verfliegt. Doch nach dem Abschalten des Computers bleibt in der späteren Erinnerung meist wenig. Die Ereigniszeit schrumpft zu einem kleinen Zeitpunkt, subjektive Leere bleibt zurück. Nach Zeiten der Muße dagegen wird die Zeit im Nachhinein als reich, erfüllt und langfristig befriedigend erlebt. Nach Hartmut Rosa (vgl. Rosa 2005) ist das „Kurz-Kurz-Muster“ die Alltagserfahrung einer rasenden Zeit. Mit der permanenten Nutzungsmöglichkeit digitaler Medien wird dieses Zeitmuster dominant. Es entstehen innerer und äußerer Zwang, Dinge zu schnell zu erledigen, E-Mails oder Whatsapp-Nachrichten sofort zu bearbeiten, und die individuelle Erwartung, alles in „Echtzeit“ zur Verfügung haben zu wollen. Die Ungeduld der „Sofortness“-Kultur¹ befördert ein äußerst kurzes „Reiz-Reaktions-Verhältnis“, das uns ständig in Unruhe hält und im Alltag den Weg zur Muße verstellt. „Präkrastination“ – der Drang, alles sofort erledigen zu müssen – als Gegenpol zur „Prokrastination“ (dem Aufschieben von Aufgaben) – rückt zunehmend in die wissenschaftliche Aufmerksamkeit (vgl. Schäfer 2018).

Was mit den Begriffen Muße bzw. Verweilen gemeint sein kann und was nicht darunter zu verstehen ist, wird zu Beginn dieses Thementails erläutert. *Olaf Georg Klein* erklärt Muße als einen Zustand der Konzentration auf sich selbst. Muße sei keineswegs gleichzusetzen mit Nichtstun. Es sei etwas anderes als der „Müßigang“, der dem kapitalistischen Effizienzdenken, der Versäumnisangst und dem Termindruck ent-

spricht. Sein Beitrag schließt mit einer besonderen Form des Erlebens von Muße, dem Tagebuchschreiben².

Susanne Schröder stellt das Verweilen aus philosophischer Sicht dar in Auseinandersetzung mit Theunissen (1991). Unglücklichsein entstehe durch die „Zwiespältigkeit von Zeit“, durch deren einerseits ermöglichende und andererseits entfremdende und unterdrückende Kraft. Verweilen sei ein „Nicht-Mitgehen-mit der Zeit“, ein völliges Aufgehen in der Zeit sowie eine Zeit ohne Sorgen um die Zukunft. Freiheit von Zeitzwängen wird Realität im Empfinden von Glück.

Jonas und Karlheinz Geißler werfen einen kurzen Blick in die Geschichte des Muße-Verständnisses von der „vita contemplativa“ bis hin zur „vita activa“. Letztere habe sich seit dem 17. Jahrhundert mehr und mehr gesellschaftlich durchgesetzt, mit dem Verlust von Muße einhergehend. Die Sehnsucht nach Muße werde in schnellen digitalen Zeiten wieder neu entdeckt, erfahre allerdings eine Umwertung: Selbst Muße unterliege dem „Zeit-ist-Geld-Prinzip“ und werde als Produkt gewinnbringend vermarktet, ob als analoges Geschäftsmodell, in Form von Seminaren oder Beratungsangeboten, oder digital durch zahlreiche App-Angebote.

Kann das Smartphone, das uns ja gerade durch ständige Erreichbarkeit zu jeder Zeit und an jedem Ort begleitet, wirklich bei Stress und Überforderung im digitalen Alltag behilflich sein, um etwas wie Muße zu erfahren? Dem geht *Elke Großer* ihrem Beitrag nach.

Menschen, die in ihrem Alltag ständig mit dem Smartphone umgehen, ähneln in ihrem Verhalten Suchtkranken. *Ulrich Schnabel* beschreibt neurobiologische Mechanismen, die im Zusammenhang mit der individuellen Willenskraft stehen. Die Plastizität des Gehirns mache die Entstehung von Sucht möglich, weil die ständigen Belohnungsanreize, die der Umgang mit den digitalen Medien gibt, einerseits immer wieder ein positives Gefühl vermitteln und andererseits die individuelle Willenskraft schnell erschöpfen. Um Willenskraft und Selbstkontrolle immer wieder aufzufrischen, brauche es Entspannung und digitale Pausen und dazu wiederum Willenskraft. Schnabel sieht in dieser Fähigkeit eine zentrale notwendige Kompetenz im digitalen Medienzeitalter.

Im nachfolgenden Interview, das *Elke Großer* mit *Joachim Bauer* geführt hat, geht es aus neurobiologischer Sicht um Selbststeuerung als Voraussetzung zur Muße. Bauer stellt zwei muße-relevante Konstruktionsmerkmale des Gehirns vor: das „Bottom-Up-System“ und das „Top-Down-System“. Smartphone & Co, als „digitales Cocain“, aktivieren vor allem die Aktivität im „Bottom-Up-System“: dass schnelle Befriedigung von Wünschen und Bedürfnissen.

1 „Sofortness“ ist ein Kunstbegriff, den Peter Glaser (1997) eingeführt hat und bezeichnet vor allem eine sich entwickelnde „digitale Ungeduld“. vgl. Glaser, Peter (2007): Sofortness. Technology Review. <http://www.heise.de/tr/blog/artikel/Sofortness-273180.html>

2 Vgl. hierzu auch die Rezension in diesem Heft zu *Olaf Georg Kleins* gleichnamigen Buch.

Um Zugang zur Muße zu erfahren, bedürfe es der Entwicklung individueller Fähigkeiten wie Geduld, Ausdauer und Konzentration, die sich nur durch ausdauerndes Üben und mit einer gewissen Disziplin erwerben lassen.

Zwischenzeiten des Wartens oder des Übergangs zwischen Tätigkeiten können Momente der Muße sein. *Stephan Oliver Görland* stellt aus seiner aktuellen Befragungsstudie Ergebnisse über die Nutzung von Zwischenzeiten im Alltag vor. Diese Zeiten werden von Smartphonennutzern weitaus mehr zur Kommunikation als zur Information genutzt. Mediale Kommunikation sei in hohem Maß fragmentiert.

Lesen in Muße, einst das Ideal der bürgerlichen Moderne, ist in digitalen Zeiten in Gefahr, denn „Lesen ist zu langsam für die digitale Gegenwart“, wie *Axel Kuhn* in seinem Beitrag schreibt. Doch erst bei ungestörter Konzentration lassen sich Texte ganz verstehen. Digitale Medien befördern diskontinuierliche Lesestrategien, die auf Schnelligkeit und Effizienz ausgelegt sind. Sie sind durch das Erleben individueller Zeitknappheit und ständigen Zeitdrucks geprägt.

Muße ist eine individuelle Zeiterfahrung. Der „Subjektbezug von Muße bedeutet aber nicht, dass Muße nur im Alleinsein, in Einsamkeit erlebt und erfahren werden kann. Muße ist vielmehr auch ein eminent gesellschaftliches Phänomen.“ (Dobler und Riedl 2017, S. 1). Soziale Zeitbedingungen können Muße ermöglichen oder verhindern. Zeitliche Zwänge,

individuelle Orientierung an Leistungs- und Selbstoptimierung sowie soziale Ungleichheit äußerer Zeitbedingungen in ökonomisierten Gesellschaften begrenzen die Möglichkeiten zur Muße, und das insbesondere in einer digitalen Gesellschaft. Auf die zeitpolitische Relevanz der Ermöglichung von Bedingungen zur Muße weisen uns *Jonas und Karlheinz Geißler* in ihrem Beitrag hin (s. S. 9): „Im Dickicht der digitalen Vernetzung entwickeln sich neben den ‚little helpers‘ auch soziale Bewegungen, die über Beziehung und Austausch ermutigen, sich (zeitweise zumindest) Initiativen gegen die „Genug-ist-nicht-genug“ Zumutungen des Alltags anzuschließen. Dazu gehören die Postwachstumsbewegungen, die Suffizienzinitiativen oder Interessengemeinschaften wie ‚The Idler‘ (Faulenzerverein) aus Großbritannien. In diesem Zusammenhang ist auch die Politik (Zeitpolitik) gefordert, bessere, günstigere Rahmenbedingungen für Mußezeiten zu schaffen.“

Literatur:

Coser, Lewis A. (2015): *Gierige Institutionen*. Berlin.

Dobler, Gregor/Riedel, Peter Philipp (2017): Einleitung. In: Dobler, Gregor, Riedel, Peter Philipp: *Muße und Gesellschaft*. Tübingen. S. 1-17.

Rosa, Hartmut (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt a. M.

Schäfer, Annette (2018): Immer alles sofort. In: *Psychologie Heute*. 12/2018. 45 Jg. S. 34-37.

OLAF GEORG KLEIN

Muße, Müßiggang und Tagebuchschriften

Muße und Müßiggang

Ist Muße das gleiche wie „Untätigkeit“, „freie Zeit“ oder „Ruhe“? Umgangssprachlich werden diese Wörter oft synonym verwendet¹, aber sie erfassen das Wesen der Muße nicht wirklich. Denn wer nicht arbeiten muss oder zufällig Zeit hat, aber innerlich getrieben, unruhig und sorgenvoll ist, hat noch lange keine Muße. Und jemand, der mit sich selbst, seiner Zeit und dem Ort, an dem er sich befindet, nichts anzufangen weiß, verfehlt sie ganz genauso. Muße ist nur zu haben, wenn eine gewisse innere Entspanntheit und Gelassenheit vorhanden ist – sowohl bei dem, was man gerade tut, als auch bei dem, was man gerade nicht tut. In der Formulierung

etwas mit Muße tun ist diese Erfahrung von Tätig-sein und Entspannung noch vorhanden. Aber wie lässt sich diese innere Gelassenheit heute überhaupt noch finden? Hier sollen zunächst ein paar Umstände beschrieben werden, die helfen, einen Zustand der Muße zu erleben. Dann soll das Tagebuchschriften als eine spezielle, herausragende Form der Muße in den Blick kommen.

Zwei innere und zwei äußere Faktoren für die Muße seien hier zuerst genannt: Innerlich gilt es, sich vom *Effizienzdenken* und von der *Versäumnisangst* freizumachen, äußerlich von *Termindruck* und *Ablenkungen*. Es bedarf mit anderen Worten einer Konzentration auf sich selbst. Und dann ist darüber hinaus eine gewisse Klarheit nötig, um sich nicht sofort die nächste äußere Beschäftigung oder Ablenkung zu suchen. Muße ist also ein bestimmter psychischer, emotionaler Zustand und kein Zeitmaß.

1 Muße „Untätigkeit, freie Zeit, Ruhe“: nur deutsche Substantivbildung (Mittelhochdeutsch: muoze, Althochdeutsch: muoza). Vgl. Herkunftswörterbuch, Etymologie der deutschen Sprache, 2. völlig neu bearb. und erw. Auflage. Mannheim, Wien, Zürich 1989, S. 475.

In dem Zusammenhang ist es wichtig, zwischen der sogenannten „objektiven“ Zeit, dem Takt der Stunden und Minuten, und dem „Zeitempfinden“, also der *Qualität* von erlebter Zeit, zu unterscheiden. Denn meistens wird versucht, die objektive Zeit zu „verdichten“ und darüber geht vor allem die Qualität der empfundenen Zeit verloren. „Indem wir in einen Tag möglichst viele Ereignisse aller Art hineinstopfen... gewinnen wir in Tat und Wahrheit keineswegs ‚erlebte Zeit‘, sondern komprimieren sie bloß, das heißt wir leben gehetzter ... Gelassenheit und Muße dagegen erlangen wir, wenn wir uns ‚Zeit lassen‘, ‚Zeit nehmen‘...“²

So kommt es, dass Muße zwar häufig ersehnt, aber noch viel öfter verfehlt wird. Es fällt vielen Menschen offensichtlich schwer, überhaupt noch irgendetwas innerlich gelöst zu tun, also entspannt im Moment zu handeln, ohne mit den Gedanken oder Emotionen schon wieder beim kommenden Tag oder dem nächsten Projekt zu sein. Viele spüren in sich den Widerspruch zwischen einer diffusen inneren und äußeren Betriebsamkeit, verbunden mit dem Gefühl, sonst irgendetwas zu *versäumen*. Gleichzeitig haben viele die Sehnsucht nach Entspannung. Diesen Widerspruch hat übrigens schon Blaise Pascal etwas spöttisch beschrieben: „Sie glauben, aufrichtig nach Ruhe zu streben, und sie streben tatsächlich nur nach rastloser Bewegung. Sie haben einen geheimen Trieb, der sie bewegt, äußerliche Zerstreung und Beschäftigung zu suchen ... und sie haben einen weiteren geheimen Trieb..., der sie erkennen lässt, dass das Glück tatsächlich nur in der Ruhe und nicht im Tumult liegt.“³

Wer Muße erleben und genießen möchte, muss sich also sowohl von äußeren als auch von inneren *Antriebsmustern* befreien. In meinem Buch „Zeit als Lebenskunst“ habe ich die wichtigsten, teilweise unbewussten, inneren mentalen Modelle beschrieben, die einen Zustand der Muße ziemlich effektiv verhindern: Da ist zum einen die ständige (auch von den Medien in Gang gehaltene und zum großen Teil unbewusste) Angst, etwas Wichtiges oder Wesentliches zu versäumen, das gerade anderswo stattfindet. Die *Versäumnisangst*. Da ist zum anderen die komplett irrierte Ansicht, dass *Zeit Geld sei* mitsamt der vielen Implikationen, die dieser Aberglaube mit sich bringt. Dann ist da die zwar immer wieder enttäuschte, aber dennoch weiter gehegte Hoffnung, dass man vielleicht doch in einem *endlichen* Leben *unendlich* viel erreichen oder genießen könne. Darüber hinaus der Irrtum, dass *schneller besser* sei, was ja in keinem Lebensbereich, von der Liebe bis zum Lernen, von der Erziehung bis zum Essen, wirklich sinnvoll ist. Und schließlich die Vorstellung, dass *qualitative Ziele* wie Glück und Freude, Leichtigkeit oder Ruhe immer in

der Zukunft und nicht in der Gegenwart, im Moment zu suchen und zu finden seien. Alle diesen falschen Vorstellungen wirken wie permanente innere Antreiber, die einen selbst in Ruhestunden aufscheuchen und vorwärtstreiben und die von daher jede Art von Muße verhindern können. Solange wir uns davon nicht gelöst haben, sind die Versuche, Mußestunden zu erleben, nicht sehr aussichtsreich. Denn Muße geht mit innerlich gelöster, zweckfreier Begegnung oder Wahrnehmung einher.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Nähe des Wortes Muße mit dem Wort *Müßiggang*. Der Müßiggang galt ja noch bis ins späte Mittelalter hinein als ein großes Gut und ein anzustrebendes Ziel. Erst durch Martin Luther und die Puritaner wurde er in Misskredit gebracht. Luther schreibt: „Müßiggang ist Sünde wider Gottes Gebot, der hier Arbeit befohlen hat.“⁴ Es wäre ein ganz eigenes Forschungsprojekt, einmal zu verfolgen, wie das Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ entstand, weiterverbreitet wurde und am Ende zu einer der wirksamsten Maxime der abendländischen Kultur geworden ist.

Inzwischen bieten selbst die einschlägigen Wörterbücher für den Müßiggang nur noch die abwertenden Synonyme „Untätigkeit, Nichtstun und Faulheit“⁵ an. Wie kann sich da eine entspannte Haltung der Muße oder dem Müßiggang gegenüber entwickeln? Oder gar aufrechterhalten lassen? Wer möchte schon gern ein untätiger, fauler Nichtstuer sein?

Dagegen wirkt die poetische Variation dieses verheerenden Sprichwortes durch Christa Wolf schon wie eine kleine kulturelle Revolution: „Müßiggang ist aller Liebe Anfang“. Mein Vorschlag wäre ebenfalls, nicht länger falschen Mythen hinterher zu laufen, sondern den Müßiggang wie folgt zu definieren: *Müßiggang ist ein kreativer, entspannter, erlebnis-offener Zustand des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens. Er ist Voraussetzung für Selbstreflexion, Glück, Liebe und ein gelungenes Leben.*

Interessant ist übrigens auch, den „Müßiggang“ einmal wörtlich zu nehmen. Er wäre dann ein aufmerksames und zugleich ziel- und zweckfreies Gehen, wie zum Beispiel bei einem Spaziergang. Da kann sehr leicht Gelassenheit, Entspannung und Muße aufkommen. Aber Vorsicht, auch beim Spazierengehen kann man die Muße vertreiben, indem man innerlich ständig mit der Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt ist, sich sorgt, unerledigte Projekte im Kopf hin und her bewegt und dergleichen mehr.

Zuletzt ist auch Vorsicht geboten, wenn Momente der Muße und des Müßiggangs gleich wieder in einen Zusammenhang

2 Luc Ciampi: Außenwelt – Innenwelt. Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen. Göttingen 1988, S. 309.

3 Blaise Pascal: Gedanken. Leipzig 1987, S. 72.

4 Martin Luther: Kritische Weimarer Ausgabe. Bd. 29. Weimar 1941, S. 442.

5 Gerhard Wahrig: Deutsches Wörterbuch. Gütersloh 1994, S. 1112.

von Zweckmäßigkeit gestellt werden. „Es ist der kleine, aber feine Unterschied, ob uns beim Müßiggang eine gute Idee kommt – die wir vielleicht sogar notieren und dann wieder in den Zustand der Muße zurückkehren – oder ob wir den Müßiggang einplanen, um dabei auf Ideenjagd zu gehen. Wenn Muße oder Müßiggang nur von Zeit zu Zeit ‚inszeniert‘ werden, um danach umso unbewusster und mechanischer im alltäglichen Leben zu funktionieren, so wird das auf Dauer nicht zu einem anderen Umgang mit Zeit und Leben führen können.“⁶

Bei der Muße und dem Müßiggang geht es also nicht nur um ein paar Momente der Ruhe in einer sich immer weiter beschleunigenden Welt, sondern um einen bestimmten Seinszustand, eine bestimmte Lebenshaltung, die ein Menschsein jenseits des reinen Funktionierens überhaupt erst ermöglicht. Von daher könnte man auch sagen, Muße ist „Möglichkeit und zugleich Grundbedingung der Selbstfindung, der kreativen Selbstverwirklichung, des Selbstseins [...], ja der Freiheit selbst.“⁷

Muße als Gegenkonzept zur Effizienz

Um den Zustand der Muße noch etwas besser zu fassen, kann es interessant sein, sie dem sogenannten *Effizienzdenken* gegenüberzustellen. Die Hoffnung war ja einmal, dass man notwendige Dinge effizient tut, um schneller fertig zu werden. Und dann, so lautete das bis heute uneingelöste Versprechen, habe man danach umso mehr Zeit und Muße. In der Folge wurden immer mehr Lebensbereiche unter dem Blickwinkel der Effizienz betrachtet und umgestaltet. Nur leider ist uns die Muße darüber fast vollkommen abhandengekommen. Denn einerseits geht die „eingesparte“ Zeit auf merkwürdige Weise immer sofort wieder verloren und andererseits verschwindet die Muße aus den Tätigkeiten selbst.

Die Effizienz war außerdem anfangs nur eine *Methode* (um den Ausbeutungsgrad bei entfremdeter Arbeit zu erhöhen). Dann ist sie mit der Ökonomisierung fast aller Lebensbereiche unter der Hand zu einem unhinterfragten *Wert an sich* geworden. Hinter diesem Effizienzdenken steht inzwischen die *unbewusste* Vorstellung, „...dass eine effizient gestaltete Zeit (möglichst viel, möglichst schnell zu erledigen oder zu erleben) auch selbstverständlich eine sinnerfüllte und glückliche Zeit sei. Effizienzkriterien an sein eigenes Leben zu stellen, verhindert jedoch bei genauerem Hinsehen eher die Achtsamkeit und Muße, die Ruhe und den Genuss. Sie bringen eher aus der Balance, als dass sie uns helfen, das Leben sinnhafter und erfüllter zu gestalten.“⁸

6 Olaf Georg Klein (2007): *Zeit als Lebenskunst*. Berlin, S. 135.

7 Mayers Großes Taschenlexikon. Bd. 15. Mannheim/Wien/Zürich 1990, 3. Aufl., S. 101.

8 Olaf Georg Klein, ebd., S. 52

Der Denkfehler liegt darin, dass bei der Effizienzgetriebenheit das eigene Leben mit einem Produktionsprozess verglichen wird. Je effizienter desto besser, lautet die Devise. Allerdings ist das individuelle Leben kein Produktionsprozess. Denn am Ende des Lebens gibt es kein fertiges „Produkt“, am Ende steht der Tod. Diesen kleinen Unterschied kann man sich nicht früh genug deutlich machen. Wer dem nachspürt, bemerkt sehr schnell, dass Effizienz an sich kein Wert ist. Sie macht nicht glücklich, sondern bringt ein abgehetztes Leben mit sich, aus dem die Muße als ein kunstvolles Zusammenspiel von *Konzentration* und *Entspannung*, von *Innehalten* und *lustvoller Wiederholung* einfach verschwindet. (Das klingt hier ein bisschen so, als wäre von der lustvollen Wiederholung vorher schon die Rede gewesen, aber das stimmt nicht, oder?)

Interessant ist es zum Beispiel, folgende Anekdote unter dem Gesichtspunkt der Effizienz und der Muße zu betrachten: „Das Vorstandsmitglied eines Großunternehmens hatte Konzertkarten für Schuberts ‚Unvollendete Symphonie‘ bekommen. Er war verhindert und schenkte die Karten seinem Fachmann für Arbeitszeitstudien und Personalplanung. Am nächsten Morgen fragte der Chef den Mitarbeiter, wie ihm denn das Konzert gefallen habe. Anstelle einer Antwort überreichte ihm der Experte ein Memorandum, in dem es hieß:

- a) Für einen beträchtlichen Zeitraum hatten die vier Oboenspieler nichts zu tun. Ihr Part sollte deshalb reduziert, ihre Arbeit auf das ganze Orchester verteilt werden...
- b) Alle zwölf Geiger spielten die gleichen Noten. Das ist unnötige Doppelarbeit. Die Mitgliederzahl dieser Gruppe sollte drastisch gekürzt werden. Falls wirklich ein großes Klangvolumen erforderlich ist, kann dies durch elektronische Verstärker erzielt werden.
- c) Erhebliche Arbeitskraft kostet auch das Spielen von Zwei- und dreißigstel-Noten. Das ist eine unnötige Verfeinerung. Es wird deshalb empfohlen, alle Noten auf- bzw. abzurunden. Würde man diesem Vorschlag folgen, könnte man preiswertere Volontäre und andere Hilfskräfte einsetzen.
- d) Unnützlich ist es, dass die Hörner genau jene Passagen wiederholen, die bereits von den Saiteninstrumenten gespielt wurden. Würden alle überflüssigen Passagen gestrichen, könnte das Konzert von 25 auf vier Minuten verkürzt werden...“⁹

Durch Effizienz gehen im Leben der Sinn und die Schönheit gleichermaßen verloren. Die Muße sowieso. Und deutlich wird auch hier noch einmal, dass Muße nicht einfach nur ein „Nichtstun“ ist, wie immer wieder suggeriert wird, sondern ein kreativer Zustand, in dem *Konzentration* und *Entspannung*, *Innehalten* und *lustvolle Wiederholung* auf eine bestimmte Art ineinander übergehen.

9 In: *Zeitpresse*. Journal des Vereins zur Verzögerung der Zeit, Klagenfurt, Winter 1998/99.

Muße und Tagebuchschriften

Zwischen Muße und Tagebuchschriften besteht ein verborgener Zusammenhang. Das Tagebuchschriften ist erst einmal eine anerkannte Kulturtechnik nicht nur des Anhaltens, sondern des Innehaltens, des Nach-Innen-Gehens. Allein ein Tagebuch zu haben (selbst wenn man nicht jeden Tag schreibt), stellt schon eine permanente Einladung zur Muße dar. *Nimm dich selbst ernst. Lass nicht alles unterschiedslos an dir vorbeiziehen. Unterscheide genauer, was wesentlich ist und was unwesentlich. Was bemerkt und nicht vergessen werden sollte. Höre in dich hinein und nimm dir Zeit für dich selbst.* So „spricht“ das Tagebuch zu seinem Schreiber, seiner Schreiberin.

Denn bei einem wirklich authentischen Tagebuch geht es, wie bei der Muße, nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen oder jemanden von etwas zu überzeugen, wie das zum Beispiel bei einem Blog der Fall ist. Ein Blog wird heute irrigerweise oft als eine moderne Form des Tagebuches verstanden, aber das ist er natürlich nicht. Er ist Marketing, eine Veröffentlichungsform, hat immer eine Wirkung und ein Publikum vor Augen.

Ein authentisches Tagebuch schreibt man für sich selbst. Es ist egal, ob es mit der Hand oder dem Computer geschrieben wird, aber es hat das eigene Selbst und die Selbsterkenntnis zum Thema und wird gerade nicht mit dem heimlichen Blick auf eine spätere Veröffentlichung verfasst. Es dient der Selbsterfahrung und nicht der äußeren Selbstdarstellung. Es ist radikal, frech, übergriffig und unausgeglichen – und nicht selten ziemlich unvorteilhaft für den Schreibenden selbst. Aber es geht ja nicht darum, gut auszusehen, sondern um Selbstreflexion. Von daher berühren sich das Tagebuchschriften und die Muße und sind Teil einer bestimmten Existenzhaltung. Sie dienen beide einer Selbstfindung, einem wohlverstandenen Selbstsein. Das Tagebuchschriften ist zudem ein beinahe letztes *Reich der Freiheit*, in dem niemand zensiert, niemand prüft, niemand klagt und sich niemand einmischt.

„Genau genommen hat ein Tagebuch bereits Auswirkungen auf das eigene Leben, noch ehe es geschrieben wird... Allein das Wissen, dass das Tagebuch als Gesprächsbereiter Zuhörer und Reflexionspartner zu jeder Zeit und an jedem Ort der Welt zur Verfügung steht, kann eine beruhigende und zentrierende Wirkung haben, selbst wenn man für Tage oder Wochen gar nicht schreibt. Die größten Effekte hat das Tagebuchschriften allerdings im Moment des Schreibens selbst.“¹⁰

Das Geheimnis des Verschriftlichen besteht darin, dass es nach und nach zu einer *Verlangsamung* und *Beruhigung* beiträgt. Und damit zu einer bestimmten Art von Muße, wie

sie weiter oben beschrieben wurde. Tagebuchschriften hilft einem, das Eigene und das Fremde besser zu unterscheiden, die eigenen Emotionen genauer wahrzunehmen, präziser zu denken, das Ausmaß der sozialen Kontrolle genauer zu erkennen, um nur ein paar wenige Effekte zu erwähnen. Tagebuchschriften ist selbst Muße und es befördert zugleich die Muße und den Müßiggang – im Sinne eines entspannten, zweckfreien Tuns.

Das Tagebuch trägt, wie die Muße übrigens auch, in vielfältiger Form zur vertieften Selbsterkenntnis bei. Es hilft einem, sich leichter der ständigen äußeren Zerstreuung und Ablenkung zu entziehen. Und schließlich strukturiert ein Tagebuch die eigene Zeit in einer völlig anderen Weise, als das jemals Kalender könnten, für die jede Stunde und jeder Tag gleich viel oder gleich wenig zählen und die daher am Ende nur die „abstrakten Hüllen eines durchheilten Lebens“¹¹ sind. Im Tagebuch kann man einen schönen Moment noch einmal wie in Zeitlupe an sich vorbeiziehen lassen und ihn ausführlich beschreiben und damit hervorheben. Das ist wie eine schöpferische *Zeitdehnung*. Andererseits kann man die vorbeiziehende Zeit *verdichten*, indem man langweilige oder langwierige Dinge mit einem Satz abtut oder einfach übergeht. Und dann kann man die Zeit, so oft man möchte, *vervielfachen*, indem man seine Tagebücher auch Monate und Jahre später immer wieder liest.¹²

Um noch einmal auf die Effizienz zurückzukommen. Beim effizienten Abarbeiten vergisst man sehr leicht die *Unbeständigkeit* und die *Endlichkeit* des eigenen Lebens. Wer Tagebücher schreibt und sie von Zeit zu Zeit wieder liest, bemerkt sehr konkret und nicht nur abstrakt, wie sich die Dinge und das eigene Leben verändern. Das hilft einem – auch hier ähnlich wie bei der Muße – den gegenwärtigen Moment *tiefer und intensiver zu genießen*, andererseits hilft es auch, sich von der *Tyrannie der Gegenwart* zu befreien und eine andere Perspektive einzunehmen.

Nicht zuletzt kann man sich mit Hilfe seiner Tagebücher auch Jahre später genauer erinnern. Weil wesentliche Dinge notiert wurden, sind sie nicht, wie so vieles, unter den Trümmern des Vergessens unwiederbringlich begraben. In Bezug auf die Erinnerung gibt es zwischen der Muße und dem Tagebuchschriften noch einen anderen, feinen Zusammenhang. In einem Zustand der Muße können – wie beim Tagebuchschriften – unwillkürliche Erinnerungen wieder auftauchen, genossen und bedacht werden. Sie müssen nicht schnell wieder unterdrückt werden, weil sie von einem perfekten Funktionieren im Alltag ablenken würden.

11 ebd., S. 153.

12 ebd., vgl. Dehnung, Verdichtung und Vervielfachung der Zeit, S. 125ff.

10 Olaf Georg Klein: Tagebuchschriften. Berlin 2018, S. 53.

Und ganz zum Schluss könnte man sagen, dass sowohl das Tagebuchschreiben als auch andere Formen der Muße dazu beitragen können, das eigene Leben aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen und zwar als das, was es sein sollte: ein Gesamtkunstwerk.

© beim Autor

SUSANNE SCHROEDER

Die zeitliche Struktur des Verweilens

„Ich habe den ganzen Tag ein Gefühl, das mit Angst durchsetzt ist und das sich auf die Zeit bezieht. Ich muss unaufhörlich daran denken, dass die Zeit vergeht.“ So äußerten sich in den 1950er Jahren Patienten in der Praxis des Psychotherapeuten Viktor Emil von Gebssattel. Was damals als ein „zeitbezogenes Zwangsgedanken in der Melancholie“ analysiert und klassifiziert wurde, begegnet uns heute in vielen Zeitschriften und Büchern, die sich mit moderner Lebensführung befassen. Denn die Klage um das „keine Zeit haben“, ein Geheztsein und Getriebensein, das schließlich neben Ermüdung auch das ganz mulmige Gefühl hinterlässt, etwas Wichtigeres verpasst zu haben, ist allgegenwärtig. Der Philosoph Michael Theunissen (1991) erkennt hier, ähnlich wie sein Kollege Hans Blumenberg (2001) und wie vor beiden schon Martin Heidegger (1986), ein Leiden unter bestimmten Strukturen der Zeit. In den überraschenderweise weit zurückliegenden, antiken Ursachen für dieses Leiden stimmen alle drei weitgehend überein. In ihren Lösungsvorschlägen unterscheiden sie sich. Martin Heidegger verlangt den Entschluss, sich der Zumutung des Daseins zu stellen und so einen Blick in die eigentlichen Strukturen der Welt zu werfen. Hans Blumenberg sieht nüchtern betrachtet keine Möglichkeit, dem Absolutismus der Wirklichkeit zu entinnen. Lediglich Michael Theunissen entdeckt eine Möglichkeit, dem Leiden zu entkommen – und zwar im Verweilen. Woraus sich diese Hoffnung speist, soll im Folgenden vorgestellt werden:

Ein Grund für unser Unglücklichsein unter der Herrschaft der Zeit liegt nämlich in der *Differenz zwischen Lebenszeit und Weltzeit*. An ihr wird die Zwiespältigkeit von Zeit deutlich, die einerseits der Ermöglichungsgrund, andererseits aber auch der entfremdende und unterdrückende Grund aller Endlichkeitsängste ist. Diese Zwiespältigkeit kommt im vorplatonischen Griechenland dadurch zum Ausdruck, dass es zwei Väter für die Zeit gibt: *chronos* und *aion*. *Chronos* hat die Bedeutung von Zeit, die über Leben verfügt, indem sie ordnet. *Aion* hingegen wurde als Beschreibung für eine friedlich vereinte, Kraft hervorbringende Vereinigung von

Olaf Georg Klein arbeitet in Berlin als Coach und Autor.

Zum Thema Muße hat er veröffentlicht:

2007. Zeit als Lebenskunst. Berlin: Wagenbach.

2018. Tagebuchschreiben. Berlin: Wagenbach.

www.personal-coaching-berlin.de; www.olaf-georg-klein.de

Zeit und Leben in ‚Lebenszeit‘ verwendet. Sie öffnete sich beim späten Platon in Richtung einer Art von Ewigkeitsvorstellung, insofern ihr Ursprung nicht in der Welt, sondern im vorweltlichen, göttlichen Bereich angesiedelt wurde. ‚Chronische‘ Zeit dagegen schließt sich von der Ewigkeit deshalb aus, weil sie ganz und gar ‚weltlich‘ ist. Da im Zuge des gesellschaftlichen Fortschreitens aber die Frage nach ‚Welt‘ immer stärker in den Vordergrund trat, erlangte *chronos* eine immer größere Bedeutung. Bei genauerer Betrachtung weist aber diese Zeitauffassung einen Riss auf – die Spaltung in lineare und dimensionale Zeit. (Lineare Zeit ist hierbei als diejenige aufzufassen, in der zwischen zwei Ereignissen eine zeitliche Relation von früher oder später oder gleichzeitig innerhalb einer Reihe gleichförmiger Zeitpunkte festgestellt wird. Dimensionale Zeit gibt eine Orientierungsmöglichkeit durch die Unterscheidung von Vergangenen, Gegenwärtigen und Zukünftigen). In moderner Zeit werden zwar beide Zeitreihen als ‚chronisch‘ verstanden, aber Theunissen macht in der dimensional Zeit doch einen anderen Akzent aus: „In derjenigen Zeitordnung, die wir als gespannte Einheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sehen, scheint gleichsam der *aion* durch. Sie lässt zwar auf den ersten Blick nichts von Ewigkeit sehen. Aber sie ist doch Lebenszeit. Denn es ist die Lebenszeit, die je in der Gegenwart eines menschlichen Lebens gebündelt ist und von ihr aus in Zukunft und Vergangenheit ausstrahlt“. Diese Lebenszeit ist gleichsam gesammelte Lebenskraft, die in der antiken Tradition aus göttlicher Ewigkeit entspringt.

Eine solche Vorstellung ist dem modernen Zeitverständnis fremd, das auf ein immer stärkeres Auseinanderdriften von chronologischer Zeit, *Zeit der Welt*, und menschlicher Ich-Zeit, *Lebenszeit* hinzielt. Dies geht so weit, dass Lebenszeit und Weltzeit nicht nur als unterschiedliche Ordnungen der einen Zeit, sondern als verschiedene Zeiten erscheinen.

Theunissen erhofft sich eine Chance zum glücklichen Umgang mit der Zeit durch die Wiedergewinnung einer einheitlichen Ursprungsdimension, in der Lebenszeit und Weltzeit

nicht auseinanderfallen. Er entwickelt eine Möglichkeit des gelingenden Umgangs mit Zeit: das Verweilen, welches Ewigkeit in der Dimension der Gegenwart aufdeckt. Interpretiert man dieses Verweilen als ein „Nicht-Mitgehen-mit der Zeit“, als ein „Heraustreten aus dem Fluss der Zeit“, so drängt sich der Verdacht auf, dass hier lediglich auf die Zeit projiziert wird, was in Wahrheit bloß ein Nicht-Weitergehen im Raum ist. Um uns aus der Umklammerung der uns beherrschenden Zeit zu befreien, bedarf es einer Erweiterung. Theunissen erkennt dieses ergänzende Moment im Akt des „Aufgehens in einer Sache“. Es genügt nicht, verweilend im Zeitfluss stehenbleiben zu wollen, hinzukommen muss ein Aufgehen, das im räumlich verstandenen Nicht-Weitergehen eben nicht mitgedacht wird: Die Möglichkeit zum Verweilen ergibt sich aus der Haltung des Nicht-Mitgehens in Verbindung mit der Möglichkeit, in einer Sache „aufzugehen“ – in der ästhetischen Anschauung.

Im alltäglichen Leben erkennt er die Chance auf solch ein verweilendes Nicht-Mitgehen mit der Zeit nicht. Es tritt höchstens sporadisch oder zufällig auf. Zu ihrer vollen Bedeutsamkeit kann ästhetische Anschauung aber nur gelangen, wenn das Subjekt „vermöge eines gewaltsamen Sich-Losreißen von der Zeit“ gewaltlos in den Gegenstand sich versenkt. In einem solchen ästhetischen Anschauen wird das Subjekt zusammen mit den Dingen, werden die Dinge zusammen mit dem Subjekt fortgerissen. Damit aber wird die Bewegung angehalten. Das Subjekt stellt mit sich selbst auch das Objekt still. In der gewöhnlichen Betrachtung von Gegenständen geschieht genau das Gegenteil; der Betrachter muss stehenbleiben, weil das Objekt stillsteht. Wie geschieht nun dieses Sich-Losreißen von der Zeit? Die „eigentümliche Entlastetheit“, durch die sich das Aufgehen in einer Sache, das Verweilen, auszeichnet, steht im engen Zusammenhang mit dem Verhältnis zur Zukunft. In einer Sache aufgehen kann laut Theunissen nur derjenige, der sich nicht um Zukünftiges kümmern muss. Damit ist nicht etwa Unbekümmertheit oder Sorglosigkeit gemeint. Im Gegenteil: Aus Zukunft sich zurücknehmen kann nur, wer sich bereits auf sie hin entworfen hat. „Weil das Sich-Zurücknehmen aus ihr den Ausgriff auf sie voraussetzt, bewahrt es ihn erinnernd auf, so dass die Last, die er dem menschlichen Dasein auferlegt, noch in der Befreiung von ihr zu spüren ist“. Hierbei drückt sich aber immer noch ein negativer Zeitbezug aus, denn wie beim „Nicht-Mitgehen“ dominiert lediglich eine Abkehr oder Abwehr. Ein positiver Zeitbezug wird erst dann deutlich, wenn man das Augenmerk auf den Ankerplatz der Operation wirft, denn der liegt ganz in der Gegenwart. Der Verweilende nimmt sich aus der Zukunft nur zurück, weil er sich in der Gegenwart sammeln will. Um in einer Sache aufgehen zu können, bedarf es einer beglückenden Form von Sammlung.

Damit ist nicht ein praktisches, sondern ein theoretisches Glück gemeint, jenes Glück, das Aristoteles in der *theoria* als Schauen begreift, und das nun ganz in der Nähe des ästhetischen Anschauens angesiedelt wird. Es erweist sich im Erlebnis des Augenblicks. „Verweilen gewährt Glück, weil sein Gegenstand, herausgelöst aus meinem im Ausgriff auf Zukunft geleisteten Weltentwurf, plötzlich in einem neuen, ungewohnten Licht erscheint.“

Freiheit von Zeit ist also möglich. Die Glückserfahrung, auf die Theunissen uns hinweist, wird im Verweilen Realität. Das Glück des Verweilens beweist, dass eine solche Freiheit nicht nur als Streben möglich ist, sondern auch in der Erfülltheit dieses Strebens. Dass dieses Glück nur auf den Augenblick beschränkt ist, dass die Zeit uns in ihrem Vergehen mitnimmt, ja dass selbst das Nicht-Mitgehen mit ihr zutiefst an ihr hängt, bleibt davon unberührt.

Inwieweit dieses glückliche Verweilen jedoch durch die Inanspruchnahme einer transzendenten Instanz ermöglicht ist, wird in der „Negativen Theologie der Zeit“ nicht deutlich ausformuliert. Die Berufung auf das „Andere“ der Zeit scheint dem kontemplativen Augenblick die Möglichkeit einer theophanen Qualität zuzuschreiben, auch wenn Karl-Heinz Bohrer (1994) in seinen Ausführungen über „Das absolute Präsens“ anmerkt: „Theunissens Umgang mit diesem Sinnbild von ästhetischer Zeitlosigkeit ist deshalb weiterführend, weil er es nicht auf seine metaphysische Begründung hin bedenkt, sondern vornehmlich auf den kontemplativen Akt selbst“. Theunissens Gedanken pointierend stellt er für den ästhetischen Akt des Anschauens als Verweilen im schieren Präsens fest: „Die Herausgehobenheit des Augenblicks ästhetischer Wahrnehmung ist nicht über eine metaphysische Referenz, sondern über seine temporale Verfassung, die ‚Abgerissenheit des Plötzlichen‘, zu bestimmen. Diese Abgerissenheit verweist auf den zeitlichen Kontext, dem sie entnommen ist. Somit basiert auch Theunissens glücklicher Augenblick auf einer existentiell tiefer liegenden Zeiterfahrung. ‚Das Nicht-Mitgehen mit ihr (der Zeit, Anm. d. Verf.) fällt selbst in die Zeit‘“. So scheint sich in der Vorrangstellung der existentiellen Zeiterfahrung und der mit ihr einhergehenden Sorgestruktur zu bestätigen, was Sigmund Freud in „Das Unbehagen in der Kultur“ feststellte: Dass Glück nämlich im strengen Sinne des Wortes wohl nur als episodisches Phänomen möglich ist. Aber Theunissens kurze Glückserfahrung im Augenblick des anschauenden Verweilens kann sich ebenso wie Heideggers sich in der Spitze des Augenblicks versammelnde Entschlossenheit als fruchtbar erweisen, und zwar nicht nur deshalb, weil beide die Stimmung der Langeweile überwinden, sondern weil sie in die Tätigkeit rufen: Beiden Erfahrungen wohnt ein produktives Moment inne, das in erfüllte Zeit gewandelt werden kann.

Seine Beschreibung einer Zeitlosigkeit im Sinne eines kontemplativen Akts weist explizit auf die damit einhergehende Glückserfahrung hin. „Glück tritt zum Verweilen nicht bloß akzidentuell hinzu, es wohnt ihm selbst inne.“ Die Realität einer momentanen Freiheit von Zeit wird für ihn in der Glückserfahrung zur Gewissheit.

Dr. Susanne Schroeder, Philosophin und Religionspädagogin, Berlin

Literatur

Blumenberg, Hans (2001): *Lebenszeit und Weltzeit*. Frankfurt a. M.

Bohrer, Karl-Heinz (1991): *Das absolute Präsens. Die Semantik ästhetischer Zeit*. Frankfurt a. M.

Heidegger, Martin (1986): *Sein und Zeit*. Tübingen.

Schroeder, Susanne (2006): *Langeweile. Von Nutzen und Nachteil eines ungeliebten Phänomens*. Berlin.

Theunissen, Michael (1991): *Negative Theologie der Zeit*. Frankfurt a. M.

JONAS GEISSLER UND KARLHEINZ GEISSLER

Muße in digitalen Zeiten

Polt: „*Was machen's denn sonst immer so?*“

Grünmandl: „*Ja mei, eigentlich nix... Na, nix is' vielleicht zuviel gesogt.*“

Polt: „*Ja sagenhaft! Da machen Sie solche Sachen!*“

(Dialog zwischen dem Bayern Gerhard Polt und dem Tiroler Otto Grünmandl)

„Muße“ – ein Wort, so verstaubt wie der „Sonntagsspaziergang“. Trotzdem verzichtet kein marktgängiger Karriereberater, die Muße als Garantin eines erfolgreichen, eines stressfreien und glücklichen Lebens und Arbeitens anzupreisen. Begründet wird das durch die Erkenntnis, dass das zufrieden machende Leben nicht nur das Ergebnis gut gemanagter, perfekt geplanter und bis an die Grenzen des Erträglichen beschleunigter Tempi ist. Auch das Nichtstun gehört zum guten Leben und den besseren Zeiten. Denn „beim Nichtstun bleibt nichts ungetan“ (Lao Tse).

Wir alle kennen Zeitzustände, die sich verflüchtigen, die ihre Qualitäten verlieren, wenn sie absichtlich angestrebt und bewusst gewollt werden. Der Schlaf zählt dazu. Davon können all jene erzählen, die an Insomnie (Schlafstörungen) leiden und sich willentlich ums Einschlafen bemühen. Auch die Lebens- und die Zeitqualität fördernden Zustände wie Spontaneität, Humor, Glück und eben auch die Muße gehören zu den nicht mit Absicht kalkulierbaren Zuständen. Planung, Steuerung, Management entziehen der sich selbst genügenden Zeitform „Muße“ die Basis. Muße ist zwecklose Zeit, Muße ist nutzlose Zeit, sinnlose Zeit aber ist sie nicht. Die Bedingungen für Mußezeiten lassen sich bewusst verbessern, das Mußeerlebnis selbst aber kann man nur erhoffen, nicht aber beherrschen. Das haben Muße und Liebe gemeinsam. Auch die Liebe ist ein dem Augenblick zugewandtes Zeiterleben mit Selbstzweckcharakter. Beide gehören daher zum schwer machbaren Einfachen.

Den Zeiten der Muße begegnet man nur jenseits der Uhr, wo es keine Rolle spielt, ob die Zeiger auf fünf vor Zwölf oder zwölf vor Fünf stehen. Die Tore zu ihren blühenden Gärten öffnen sich nur für Zeitgenossen, die fähig und willens sind, die zwanghaft organisierten Hoheitsgebiete der Zeiger und Ziffernblätter zu verlassen. Rousseau war einer, dem das gelang. In seinen „Bekennnissen“ schildert er, wie es ihm in diesen paradiesischen Gärten der verfügbaren Zeiten, über die nicht verfügt wird, ergangen ist: „Die Muße, die ich liebe, ist nicht die eines Nichtstuers, der mit gekreuzten Armen in völliger Untätigkeit verharrt und nicht mehr denkt, als er handelt ... Ich beschäftige mich gerne mit Nichtigkeiten, beginne hundert Dinge und vollende nicht eins, gehe und komme, wie es mir einfällt, wechsele in jedem Augenblick den Plan, folge einer Fliege in all ihren Flügen ..., kurz, ich schlendere am liebsten den ganzen Tag ohne Plan und Ordnung umher und folge in allem nur der Laune des Augenblicks.“

Muße als ein sich selbst genügender Zustand braucht schwebende Zeiten und offene Situationen, in denen man sich in den auf einen zukommenden Zeiten treiben lassen kann. Muße ist verfügbare Zeit, über die nicht verfügt wird (Adorno). Gott der Muße ist Kairos, den sich die Griechen als göttliches Wesen von leichtfüßiger Gestalt mit kahlem Hinterkopf und Stirnlocke ausgemalt haben, an der man den schicksalhaften Moment, den günstigen Augenblick, zumindest für eine kurze Zeit festhalten kann.

*

Ein Blick in die Geschichte: In annähernd allen antiken Hochkulturen wurden die Vielgeschäftigkeit, die Ungeduld und die Hetze verachtet, während den abgebremsten Zeitqualitäten, darunter der Langsamkeit, der Geduld und der Beharrlichkeit, vor allem aber der Gelassenheit und der

Zurückhaltung produktive Kräfte zugeschrieben wurden. Die Menschen der antiken Hochkulturen waren sich sicher, dass Mitmenschen, die schneller als das Leben sein wollten, Probleme mit der Wirklichkeit, Schwierigkeiten mit ihrer Wahrnehmung und mit der Realitätseinsicht bekommen. Ihre Dichter besangen die Trägheit, ihre Philosophen verachteten die Arbeit und der wohnsitzlose Athener Freigeist Diogenes predigte den Verzicht auf überflüssige Bedürfnisse. Das ist heute ganz anders. Die spätmoderne Gesellschaft sieht das in der Antike als Zeichen der Würde gepriesene und als Ausweis der Lebensklugheit, der Selbstachtung und Selbstsorge geschätzte bedächtige Tempo nur mehr für Personen im gesetzlich geregelten Rentenalter vor.

Die Philosophen und die Theologen des Mittelalters kannten noch zwei Pfade, die zu einem erfüllten und beglückten Leben führten. Einen über die Aktivität (*vita activa*) und einen zweiten über die Beschaulichkeit, die Kontemplation (*vita contemplativa*). Als die Menschen noch kompetenter im Nichtstun waren, besaß die *vita contemplativa*, das betrachtende und beschauliche Dasein, einen hohen, der *vita activa* zuweilen sogar übergeordneten Status. Selbst für den strengen Thomas von Aquin war das so: „Es ist also zu sagen, dass das beschauliche Leben schlechthin besser ist als das tätige Leben“.

Mit dem 17. Jahrhundert vollzog sich in Europa ein grundlegender Bedeutungswandel der Muße. Ihre Attraktivität, ihre positive Ausstrahlung verblassten in dem Augenblick, als der Gottesdienst mit dem Namen „Arbeit“ begann. Das Historische Wörterbuch der Philosophie spricht vom „Verlust“ der *vita contemplativa* mit fortschreitender Modernisierung und Goethe beklagte, „dass diese Welt für die Ruhigen und die Müßigen keinen Platz mehr hat“.

Zu dieser Zeit begann man den Aktivitäts-Pfad zu einer mehrspurigen Schnellstraße auszubauen, während man den Weg der Beschaulichkeit zum unattraktiven Grünstreifen zwischen den Hochgeschwindigkeitsstrecken der Aktivität verkümmern ließ.

*

Mit dem derzeit zu beobachtenden Rückzug der Industriegesellschaft und dem Sprung ins Zeitalter der Algorithmen vollzieht sich erneut eine Umwertung der Muße. Das hat vor allem damit zu tun, dass die Zeiten der Muße, die vordergründig den Zeit-ist-Geld-Prinzipien der kapitalistischen Ideologie widersprechen, in der Zwischenzeit marktfähig wurden. Das im Spätkapitalismus einem Naturgesetz gleichkommende Diktat der Ökonomie verlangt von annähernd allen Zeiten, dass sie sich in Geld verrechnen lassen. Im Innenraum dieser Logik gibt es Muße, doch wenn, dann nur als Produkt, als Marke, als marktfähiges Angebot.

Konkret heißt das: Mit Muße, dem Gegenentwurf einer von Hochgeschwindigkeiten, Zeitverdichtung und Überforderung gezeichneten Lebenswirklichkeit, lässt sich heutzutage Geld verdienen. Das „*Do-nothing Weekend*“ in einem westirischen Cottage ist für 3000.- € zu haben, das „*Dolce far niente-Arrangement des sinnlich-süßen Nichtstuns unter italienischer Sonne*“ in der Chianti-Region bereits für die Hälfte, die Gelassenheits-App für deutlich weniger und das Beratungsangebot zur Burnout-Prophylaxe: „*Zeit für Muße finden*“ ist eine Sache individueller Vereinbarung. Im 21. Jahrhundert gehören die geschätzten Zeiten des „Zu-sich-selbst-Kommens“ zum gut gefüllten Requisitenfundus des Zeittheaters. Muße ist, so die Werbeversprechen, das probate Mittel, dem herrschenden, zwischen Übereiltheit und Terminhetze, überdrehtem Alltagstempo und drohendem Burnout eingeklemmten Leben zu entkommen.

Als Muße 4.0 lebt die Muße weiter. Sie sorgt für steigende Umsätze im Beratungsgewerbe, in der Wellness- und Gesundheitsindustrie und bei freiberuflichen Zeitberatern. Auch gibt es mittlerweile unzählige Produkte auf dem Markt der Möglichkeiten (Apps, Uhren, Messgeräte etc.), die, was die Wahlfreiheit, die Erreichbarkeit und die Optionsvielfalt betrifft, Entlastung anbieten. Zugleich machen sich Initiativen bemerkbar, die anbieten, dem Trend der Zeitverdichtung und der Vergleichzeitigung Einhalt zu gebieten. Sie versprechen Unterstützung bei stressreduzierten Zeiterfahrungen, wie dem spätmodernen „Chillen“ und „Cornern“ und eröffnen auch der Muße neue Chancen.

Exemplarisch dafür die weltweite Nadism-Bewegung, die von dem brasilianischen Designer Marcelo Bohrer ins Leben gerufen wurde (www.nadismclub.com). Nadism ist als eine soziale Bewegung konzipiert zur Förderung der „Kunst“, Momente des Nichtstuns zu genießen (the art of enjoying moments doing nothing). Neben Treffen von Gleichgesinnten zu vereinbarten Zeiten an schönen Orten, die dem Nichtstun fröhnen und als Einladung zur Muße verstanden werden können, bietet der Club eine App an, die jegliche Aktivitäten des Smartphones für eine selbst-bestimmbare Zeit unterbindet. Das Konzept versteht sich nicht als Dienstleistung, sondern als kostenfreier Zugang zu den qualitativen Möglichkeiten des Müßiggangs und der Muße.

Andere Muße-Angebote richten sich an nostalgieanfällige spätmoderne Zeitgenossen, die jenen verlorenen Lebenswelten nachtrauern, in denen das Leben noch Dasein war und kein Geschäft. Solch rückwärts gewandten Sehnsüchten hat der große französische Ethnologe Levi-Strauss mit seinem Hinweis, dass vom Gekochten kein Weg zurück zum Rohen führe, eine unmissverständliche Absage erteilt. Und trotzdem besteht die Sehnsucht nach den „guten alten Zeiten“ weiter, obgleich kein vernünftiger Mensch ernsthaft mit dem Gedan-

ken spielen kann, aus der Wurst wieder ein Schwein machen zu können. Erfolgreicher beim Rennen um die besten Plätze in dieser zunehmend digitalisierten Gesellschaft sind jedoch die Realisten, die sich von ihrem digitalen Organizer sagen lassen, dass es mal wieder Zeit für so etwas wie Muße ist.

*

Der spätmoderne Kapitalismus des 21. Jahrhunderts, der seine problematischen Folgen selbst zu heilen weiß, macht mit der Muße eine Zeitform zu einem Geschäftsmodell, die in der Epoche der Industriemoderne als hinderlich und als Bedrohung wahrgenommen wurde. Die Probleme, die er verantwortet – Unruhe, Hetze und Pausenlosigkeit zählen dazu – macht der auf Touren gebrachte Kapitalismus u. a. dadurch profitabel, dass er Muße dort als ein knappes Gut vermarktet, wo ehemals Beschaulichkeit war und heute Erschöpfung. Paradoxe Logik folgend wurden die Muße-Bedürfnisse und die Wünsche nach einem „Ausstieg auf Zeit“ inzwischen in den Geldkreislauf integriert und in den Marktsegmenten „Wellness“ und „Entschleunigung“ zur Umsatzsteigerung genutzt. Kurzum, die Muße ist, wie vieles andere auch, heute ein Produkt, das sich auf dem Markt und bei den Kunden bewähren muss. Als „Sorge um sich selbst“ (Foucault) erlebt sie im Umfeld des umtriebigen Zeit-ist-Geld-Denkens eine marktgerechte Renaissance, bei der man, einen verständnisvollen Vorgesetzten vorausgesetzt, sogar auf einen Firmenzuschuss spekulieren kann. Die Muße, so wie sie heute verstanden und angeboten wird, ist weder der Fluchtweg aus dem Hamsterrad des Zeitdrucks, noch zeigt sie diesen auf. Sie ist eine bei den Nachfragenden auf Kurzzeiteffekte zielende Optimierungsstrategie für den gut verdienenden Zeitverdichter unserer Tage und daher nicht viel mehr als ein kurzer Stopp bei laufendem Motor. Das aber heißt: Geht es heute um Muße, geht es nicht um das, was früher einmal darunter verstanden wurde. Die digitalisierte Muße von heute zielt vor allem auf ein „Sich-selbst-Bedenken“ zum Zweck des Erhalts, mehr noch des Wachstums individueller Belastbarkeit, des Durchsetzungsvermögens und der Erhöhung der Widerstandskraft. Kurz gesagt, es geht vornehmlich darum, die „Akkus“ neu aufzuladen, um aus dem Muße-Modus heraus wieder richtig Gas geben zu können. Solche Sorge um sich selbst als ein karriereorientierter Wirtschaftsbürger ist meilenweit von jener Muße entfernt, die der Romantiker Schlegel als den „letzten Rest von Gottähnlichkeit, die uns aus dem Paradies noch blieb“ beschrieb.

*

Der Zeitgeist, in dem die katholische Kirche gerne den Teufel erkennt, offeriert eine bunte Kollektion an Angeboten zur Muße-Erfahrung über die digitalen Medien. Ein Klick, ein Wisch und man bekommt mehr geliefert, als einem lieb ist:

„Beginnen Sie Ihre Reise zu einem gelasseneren und gesünderen Geisteszustand mit der Achtsamkeits-App. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit Meditation haben – die Achtsamkeits-App mit unbegrenztem Zugang zu über 200 Meditationen und Kursen von einigen der weltweit bedeutendsten Achtsamkeitslehrern (meist in Englisch) wird Ihnen helfen, präsenter in Ihrem täglichen Leben zu werden.“

„7Mind bietet dir die Option, die du gerade brauchst. Mit individuellen Empfehlungen, kleinen Erinnerungen und maximaler Flexibilität, am Rechner, auf dem Tablet oder Smartphone.“

Im Dickicht der digitalen Vernetzung entwickeln sich neben den „little helpers“ auch soziale Bewegungen, die über Beziehung und Austausch ermutigen, sich (zeitweise zumindest) Initiativen gegen die „Genug-ist-nicht-genug“ Zumutungen des Alltags anzuschließen. Dazu gehören die Postwachstumsbewegungen, die Suffizienzinitiativen oder Interessengemeinschaften wie „The Idler“ (Faulenzerverein) aus Großbritannien. In diesem Zusammenhang ist auch die Politik (Zeitpolitik) gefordert, bessere, günstigere Rahmenbedingungen für Mußezeiten zu schaffen.

Ein Blick nach vorne: Wie es aussieht, werden sich in nicht allzu ferner Zukunft die Roboter, die nachweislich weder ein Bewusstsein noch einen freien Willen haben, der Muße annehmen. Sie werden zum Trödeln, zum Nichtstun und eben auch zur Muße auffordern und den Burnout-gefährdeten zeigen, wie man das macht. Das ist zu dem Zeitpunkt keine Zukunftsmusik mehr, an dem die Gremien der katholischen und der evangelischen Kirche entschieden haben, dass man Roboter taufen kann und eventuell auch soll. Der von ihnen dieser Tage zur Probe eingeführte digitale Klingelbeutel lässt einen positiven Entscheid erwarten.

*Jonas Geißler und Prof. Dr. Karlheinz Geißler
timesandmore. Institut für Zeitberatung München
<https://timesandmore.com>*

ELKE GROSSER

Muße to go?

In Zeiten zunehmender Stress- und Zeitnoterfahrungen und individueller Leistungsoptimierung ist Muße zu einem knappen Zeit-Gut geworden. Nicht umsonst boomt schon seit Jahrzehnten die Wellness- und Entspannungsindustrie, ob als Meditations- und Entspannungs-CDs und -videos oder als Ratgeberliteratur, die Entspannung, Gelassenheit oder Achtsamkeit im hektischen Alltag verspricht. Die Sehnsucht des Menschen nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit wird umso größer, je mehr sich unser Alltag beschleunigt.

Mit der zunehmenden Digitalisierung durch Smartphones & Co haben App-Anbieter diesen sehr lukrativen Markt für sich entdeckt. Diese sollen den ständigen digitalen Ablenkungen entgegenwirken und vor allem diejenigen Stressgeplagten ansprechen, die für Muße im Alltag keine Zeit zu haben glauben. Jederzeit und überall soll es mit nur wenigen Klicks oder Wischen auf dem Bildschirm möglich sein, Muße zu finden, selbst an öffentlichen Orten. Das soll einen schnellen und leichten Einstieg in ein Leben voller Ruhe und Muße ermöglichen.

Fast ständig erscheinen auf diesem unübersichtlichen Markt neue Apps, die Muße als Produkt verkaufen. Die Anbieter wissen sehr genau, dass Schlagworte wie Entspannung, Meditation oder Achtsamkeit äußerst „in“ sind und sich viel Geld mit vielen zahlenden Abonnenten – und vor allem teils auch in Zusammenarbeit mit Internetriesen wie Google – verdienen lässt. Millionen Menschen weltweit haben diese Art von Apps installiert, die das Versprechen geben, Stress, Zerstreuung oder Ablenkung vermindern zu können. Entspannungs- und Meditationsapps werden mittlerweile auch für Kinder angeboten. Im Wesentlichen geht es bei diesen Apps darum, das Hier und Jetzt wieder achtsam wahrnehmen zu können.

Angeboten werden „Kurztripp“ von wenigen Minuten bis zu 60-minütigen oder längeren Auszeiten vom Alltag. Viele Apps bieten von Tag zu Tag neue Meditationen, Entspannungsreisen und anderes an; Smartphonennutzer sind eben Schnelllebiges gewohnt und brauchen immer wieder neue Anreize. Das zahlt sich vor allem für den Umsatz der App-Anbieter aus, weil man die Kunden so zeitlich fest an sich bindet. Wer es möchte, kann sich erinnern lassen, dass es jetzt einmal wieder Zeit für eine Auszeit ist und seine Erfolgserlebnisse sofort auf den sozialen Kanälen seinen Followern mitteilen oder auch digital Punkte sammeln, die anzeigen, wie gut oder schlecht man in seinem „Muße-Tun“ ist.

Das Smartphone ist – vor allem für junge Leute – längst zu einem Teil der Identität der eigenen Person geworden; sie

hegen ein sehr intimes Verhältnis zu ihrem digitalen Liebling. Mittlerweile sind viele Menschen so sehr fixiert auf ihr digitales Gerät, dass sie fast alles von ihrem Allzwecktool erwarten, wie eben auch innere Ruhe, Besinnlichkeit oder Entspannung – paradox, dass gerade das Smartphone, das uns, da jederzeit und überall benutzt, ständig unterbricht oder auch beim Schlafen hindert, gerade das Gegenteil wie Muße ermöglichen soll.

Kann das Smartphone wirklich bei all dem Stress und der Überforderung im digitalen Alltag helfen? Kann man schnell mal nebenbei in wenigen Minuten über Meditations- oder Achtsamkeitsapps so etwas wie Muße erfahren?

„Think Detox!“, ein Audioprogramm mit positiven Affirmationen zur Entschleunigung im Alltag, verspricht, aus dem Zwang ständiger Erreichbarkeit auszusteigen. Mit positiven Glaubenssätzen soll es möglich sein, nicht von den digitalen Technologien seinen Alltag bestimmen zu lassen und wieder selbstbestimmte Kontrolle über den Smartphonegebrauch zu erhalten. Eine andere Meditations- und Achtsamkeitsapp, „Du hast Pause“, mit unterschiedlichen Themen wie Gesundheit, Schlafen, Warten oder Pausen soll Möglichkeiten bieten, sich mehr bewusste Auszeiten im hektischen und digitalen Alltag zu nehmen, sie verspricht im Alltag entspannter mit mehr Gelassenheit und Energie zu leben. Das Ziel der kostenfreien AOK-App „Meine Ich-Zeit“ ist, sich mehr auf sich selbst zu konzentrieren, bewusst achtsam zu sein und Stress abzubauen. Dafür sollen zwei Minuten pro Tag ausreichen. Einen Monat lang werden täglich dazu Anleitungen und Übungen u. a. als Bild-Motive, Film, Audio oder Text angeboten. Danach ist es möglich, seine in der App gespeicherten „Ich-Zeit“-Momente hochzuladen. Andere Apps, wie z. B. die App „Bildschirm Sperre – Handysucht“, versprechen über Bildschirmsperren für eine bestimmte Zeit konzentrierter und fokussierter zu werden.

Kritisch bleibt die Tatsache, dass diese „Muße-Zeit“ nicht zweckfrei vom ökonomischen Markt abgetrennt ist. Diese Apps sammeln nun einmal persönliche Daten und vermarkten sie gewinnbringend. Auch mit „Muße-Apps“ sind die User*innen zu allererst arbeitende Kunden, die mit ihren persönlichen Daten, mit ihren digital abgegebenen Bewertungen und Bindungen an diese App bezahlen. Denn, so zitieren Jonas und Karlheinz Geißler in ihrem Beitrag in diesem Heft Adorno: „Muße ist verfügbare Zeit, über die nicht verfügt wird.“

Diese Apps finden einen reißenden, teils millionenschweren, derzeit unregulierten Absatzmarkt für ihre Allheils-

versprechungen und täuschen oft mit wissenschaftlichen Wirkungsversprechen. Für Smartphone Nutzer ist es sehr schwierig, sich in diesem Dschungel zurechtzufinden und zu wissen, ob eine App wirklich gut und individuell passend ist. Mag sein, dass sie dem einen oder anderen im Alltag helfen, aber oft investiert man eben nicht nur Geld sondern auch viel Zeit.



Depressionen oder Internetsucht, Hilfe mit einer App zu suchen, kann nie Ersatz für eine Therapie sein. Solche Erkrankungen gehören in die Hand eines ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten.

Muße im Alltag in der digitalen Welt zu finden, bleibt eher fraglich. Die verläss-

lichste Form ist, dann das Smartphone einfach auszuschalten. Wie schreibt Wilhelm Schmid sehr passend: „Zur Kunst, das Leben zu genießen, verhilft Askese.“ (Schmid 2018).

Literatur:

Schmid, Wilhelm (2018): Genuss durch Verzicht. In: Psychologie Heute. 12/ 2018. 45. Jg. S. 41-43.

Das Erreichen der bezweckten Wirkungen ist bisher kaum erforscht. Die Grenzen zwischen Selbsthilfe im Alltag und therapeutischen Interventionen verschwimmen in diesem Bereich. Bei ernsthaften psychischen Störungen, wie schweren

ULRICH SCHNABEL

Muße unter Druck

Von den Herausforderungen der digitalen Welt und dem richtigen Umgang damit

Zum Start ein kleiner Selbsttest. Mal ehrlich:

- Öffnen Sie morgens auf der Arbeit als erstes Ihr elektronisches Postfach, bevor Sie irgendetwas anderes tun?
- Werden Sie unruhig, wenn Sie auf Ihre Mails oder SMS nicht innerhalb einer Stunde eine Antwort bekommen?
- Spüren Sie mitunter den Vibrationsalarm Ihres Handys, obwohl niemand anruft?
- Tendieren Sie bei schwierigen oder heiklen Gesprächen dazu, diese lieber per Mail, Twitter oder WhatsApp zu führen?
- Ist Ihnen beim Buchen eines Hotelzimmers ein WLAN-Anschluss wichtiger als ein gutes Bett oder die Lage des Hotels?
- Schlafen Sie nachts mit dem Smartphone neben dem Bett?

Wenn Sie mehr als drei Fragen mit „ja“ beantworten, sind Sie bereits Digital sucht-gefährdet, bei mehr als vier positiven Antworten besteht erhöhte Suchtgefahr. Denn digitale Apps, soziale Medien oder Computerspiele können tatsächlich eine Art von Sucht auslösen. Zumindest zeigen viele Nutzer im Umgang mit ihrem Smartphone heute Verhaltensmuster, die stark an diejenigen von Suchtkranken erinnern. Sie organisieren ihr Leben um den Suchtstoff herum, sie werden unruhig, wenn er knapp wird, und verlieren die Kontrolle, wenn der Stoff einmal ganz ausbleibt.

So gibt es – ähnlich wie für Alkoholiker oder Junkies – bereits Programme zur Entwöhnung für Digital-Süchtige. Und vielleicht ist von allen Suchtgefahren, denen Kinder heute ausgesetzt sind, jene der Online-Sucht am größten. Manche

warnen deshalb schon vor der „digitalen Demenz“ und fordern Eltern und Lehrer auf, ihre Kinder möglichst vom Bildschirm fernzuhalten. Andere halten dagegen, dass Computerspiele sowohl positive wie negative Wirkungen haben, dass es zum Beispiel auch sinnvolle Lernsoftware gibt und dass gute Pädagogen mit dem richtigen Einsatz solcher Medien ihre Schüler sehr gezielt ansprechen können. Mit anderen Worten: Dass die digitale Medien den Horizont nicht nur verengen, sondern auch erweitern können.

Angesichts solcher Debatten ist es hilfreich, ein wenig historische Distanz einzubauen. Dann diese Art von Diskussion wurde bisher in der Geschichte noch bei jeder neuen Kommunikationstechnik geführt.

So wetterte im 5. Jh. vor Chr. der Philosoph Sokrates gegen die damals neue Unsitte des *Schreibens*. Wer sich auf geschriebene Worte stütze, würde „die Anstrengung des erinnernden Verstehens“ verlernen, und sich nur noch „von außen“ helfen lassen. Für Sokrates, der sein Denken im Dialog mit seinen Schülern entwickelte, zählte nur Selbst-gehörtes und -begriffenes. Das in Schriftrollen niedergelegte Wissen dagegen fördere „den Schein von Weisheit“ und nicht wirkliche Weisheit.

Ähnliche Befürchtungen wurden im 15. Jahrhundert laut, als Johannes Gutenberg den *Buchdruck* erfand. Damals hieß es, die einfache Verfügbarkeit des gedruckten Wissens würde die intellektuelle Faulheit fördern und den menschlichen Geist schwächen; außerdem würden Bücher die religiöse

Autorität untergraben, die Arbeit von Schreibern und Gelehrten entwerten, Ausschweifungen und Aufruhr fördern.

Nun kann man sagen: in gewisser Weise waren diese Befürchtungen alle zutreffend. Mit Aufkommen der Schrift wurde die Fähigkeit entwertet, sich an das gesprochene Wort zu erinnern; der Buchdruck trug tatsächlich zur Emanzipation der Bürger von kirchlichen und anderen Autoritäten bei. Allerdings sieht man mit dem historischen Abstand auch: Die Kritiker der damals „neuen Medien“ waren zu sehr auf deren negative Folgen fixiert; sie konnten sich nicht vorstellen, dass sie das menschliche Denken auch erweitern und einen Kulturschub auslösen würden.

Es ist daher wenig hilfreich, die digitalen Medien pauschal zu verteufeln. Worum es aber geht, ist der *richtige* Umgang mit den digitalen Medien und das Verständnis, wie sie funktionieren und was sie bewirken.

Dabei geht es allerdings weniger um ein Verständnis des technischen Betriebssystems als um jenes unseres *eigenen* Betriebssystems, sprich: des menschlichen Gehirns. Die meisten Menschen beschäftigen sich zwar intensiv mit neuer Software oder den diversen Apps ihres Smartphones, kümmern sich aber kaum um die neurobiologischen Mechanismen, die unseren Umgang mit Informationen steuern. Das ist ein Fehler. Reden wir daher einmal nicht von digitaler Technik, sondern von den Eigenheiten unseres Gehirns.

Die erste Besonderheit: Gehirne sind plastisch. Anders als Computer verändern sie sich bei der Benutzung. Bei neuen Aufgaben bilden sich neue Verknüpfungen im Hirn, viel benutzte Bahnen werden verstärkt, unbenutzte Synapsen verkümmern. Deshalb können wir lernen und uns auf Neues einstellen.

Das heißt einerseits: Mit neuen technischen Möglichkeiten und Herausforderungen entwickeln sich auch die geistigen Fähigkeiten, damit umzugehen. Ebenso wie die Menschen im 15. Jahrhundert den Umgang mit Büchern erlernten, üben sie heute das Navigieren in den digitalen Welten. Und während sich viele Ältere von der Schnelligkeit der digitalen Welt oft überfordert fühlen, gehen Jugendliche damit ganz selbstverständlich um.

Andererseits kann gerade die Plastizität des Gehirns zur Sucht führen. Denn auch das Wesen einer Droge ist es, das Gehirn zu verändern. Egal, ob Alkohol, Kaffee oder Computerspiel, alle führen zur schnellen Freisetzung bestimmter Botenstoffe, die ein positives Gefühl vermitteln. Und je häufiger wir diesen Mechanismus bedienen, desto stärker verändert sich das Gehirn; es gewöhnt sich an das mit der Droge zusammenhängende Glücksgefühl, verlangt also immer mehr davon; zugleich wird die körpereigene Dopamin-Produktion gedrosselt, so dass die üblichen, „normalen“ Belohnungsreize (Essen, Freundschaft) das Hirn immer weniger kitzeln.

Und viele moderne Apps und Nachrichtendienste sind just so konzipiert, dass sie ständige kleine Belohnungsreize anbieten und so einen möglichst hohen Suchtfaktor haben. Durch Smileys, Likes oder Vergleiche mit anderen wird immer wieder das Belohnungszentrum angetriggert, so dass die User möglichst viel (werberelevante) Zeit mit dieser Anwendung verbringen.

Wird die digitale „Droge“ dann irgendwann abgesetzt, reagiert das süchtige Gehirn mit unwiderstehlichem Verlangen, dem so genannten Craving. In dieser Situation haben etwa Tipps zum kontrollierten Umgang mit Computerspielen oder sozialen Medien eine ähnliche Wirkung wie der gutgemeinte Rat an den Alkoholiker „Trink doch mal weniger!“

Zur Medienkompetenz gehört also auch die Fähigkeit, rechtzeitig abschalten zu können, so dass diese Art der Sucht gar nicht erst entsteht.

Zum Abschalten aber brauchen wir eine gewisse Selbstkontrolle, wir brauchen Willenskraft und die Fähigkeit, zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden zu können. Doch mit dieser Willenskraft hat es eine interessante Bewandnis: Sie steht uns nämlich nicht unbegrenzt zur Verfügung, wie der amerikanische Sozialpsychologe Roy Baumeister gezeigt hat. Wie das Wort „Willenskraft“ schon andeutet, gleicht sie eher einem Muskel, der nur eine bestimmte Spannkraft besitzt und bei übermäßiger Belastung seinen Dienst versagt.

In einem von Baumeisters Experimenten wurden etwa die Versuchspersonen instruiert, sechs Minuten lang ihren eigenen Gedankenfluss niederzuschreiben – dabei aber jeden Gedanken an einen weißen Bären zu unterdrücken. Natürlich drängte sich gerade dadurch der Bär ins Bewusstsein, die Probanden mussten ständig Willenskraft aufbringen, um den Gedanken an ihn zu verdrängen. Wurden sie danach vor schwierige Aufgaben gestellt, gaben sie deutlich schneller auf als eine Kontrollgruppe, die von dem weißen Bären verschont geblieben war. Offenbar hatte die willentliche Kontrolle des eigenen Gedankenstroms („Nicht an einen weißen Bären denken!“) so viel Willenskraft verbraucht, dass im Nachhinein nur noch wenig davon übrig war, um die Frustration beim Problemlösen zu überwinden.

Dieses Phänomen ist in vielen anderen Studien bestätigt: Wer über längere Zeit viel Selbstkontrolle aufbringen muss, ist hinterher schneller erschöpft, kann sich nicht mehr so gut konzentrieren und ist für Verführungen aller Art – Essen, Alkohol, Handydaddel – leichter empfänglich.

Angesichts solcher Befunde raten Psychologen dringend, die Fähigkeit zur Selbstkontrolle nicht zu überfordern und darauf zu achten, dass der „Speicher“ der Willenskraft nie völlig ausgeschöpft wird. Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, läuft nicht nur Gefahr, das Ziel zu verfehlen – sondern geradezu

ins Gegenteil zu kippen. Alle, die sich je an einer (digitalen) Diät versuchten, können ein Lied davon singen: Je radikaler die guten Vorsätze, desto größer die Gefahr, einer hemmungslosen Fressattacke zu verfallen.

Was die Willenskraft allerdings ebenso erschöpft, ist die Verarbeitung einer Vielzahl von Informationen und äußeren Reizen. Denn für beide Fähigkeiten – Selbstkontrolle und Informationsverarbeitung – ist ein und dieselbe Schaltzentrale in unserem Kopf verantwortlich: Das sogenannte Arbeitsgedächtnis bestimmt sowohl über unsere Willenskraft als auch über die Aufnahmekapazität für neue Reize.

Denn um Informationen bewerten zu können, um Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, müssen wir die Reize zunächst einmal analysieren und sortieren. Und genau diese Analysearbeit, diese Trennung zwischen Wichtigem und Unwichtigem benötigt „Rechenkapazität“ in unserem Gehirn.

Deshalb können zum Beispiel Schachspieler bei anstrengenden Partien so mimosenhaft werden: schon die geringste Störung belastet ihr Arbeitsgedächtnis und kann sie aus dem Konzept bringen. Doch nicht nur Schachgroßmeister, wir alle sind bei anstrengenden Aufgaben auf Ruhe angewiesen; denn je mehr äußere Reize ins Bewusstsein drängen (und ignoriert werden müssen), desto schwerer fällt es uns, die Konzentration auf eine einzige Sache zu richten. Deshalb ist auch das Surfen im Internet so zwiespältig: Angesichts der unendlichen Fülle digital verfügbarer Informationen bedarf es einer beträchtlichen Anstrengung, bei der Sache zu bleiben und sich nicht ständig ablenken zu lassen.

Das Rezept gegen einen erschöpften Willensspeicher ist übrigens denkbar einfach: Entspannung. Schon wenige Minuten

aktiver Entspannung können die kurz zuvor erschöpfte Willenskraft wieder auffrischen. Der Witz ist nur: Um diese Pausen einzulegen, braucht man zunächst einmal – Willenskraft.

Diese zu entwickeln, ist daher eine zentrale Kompetenz im Medienzeitalter. Ähnlich wie wir beim Essen oder beim Einkaufen in einem Supermarkt lernen müssen, das Richtige auszuwählen und nicht wahllos alles in uns hineinzustopfen, müssen wir auch in der Online-Welt lernen, das Richtige auszuwählen und unser Hirn nicht wahllos zu überfrachten. Vielleicht brauchen wir künftig nicht nur Fitness-Studios für die körperliche Ertüchtigung, sondern auch Institutionen, in denen wir uns der mentalen Fitness widmen und den richtigen Umgang mit solch geistigen Herausforderungen üben.

Die naheliegendsten Orte, um mit solch einem geistigen Training zu beginnen, wären natürlich die Schulen. Und daher lautet eigentlich die große Aufgabe der Bildungspolitik: Bei dem Stichwort „Digitaloffensive“ nicht nur an die Ausstattung der Schulen mit modernen Geräten zu denken, sondern vor allem an die Entwicklung des wichtigsten Instruments, das wir zum Navigieren durch die digitale Welt benötigen: unser Denkorgan.

Ulrich Schnabel ist Redakteur im Wissenschaftsressort der ZEIT und Sachbuchautor.

Zum Thema Muße hat er veröffentlicht:

2010: Muße. Vom Glück des Nichtstuns“. München: Blessing Verlag.

2018: Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je“. München: Blessing Verlag.

www.zeitpolitik.de – Die Webseite der DGfZP

Schauen Sie doch mal herein!

Sie finden dort unter anderem:
 alle Ausgaben des Zeitpolitischen Magazins,
 die Termine der nächsten Veranstaltungen,
 Zeitpolitische Impulse,
 Informationen über die bisherigen Jahrestagungen,
 Texte zur Zeitpolitik zum Download...

JOACHIM BAUER

IM INTERVIEW MIT ELKE GROSSER

Muße erleben können. Neurobiologisch erklärt

Sie betrachten Selbststeuerung – also eine Fähigkeit des Individuums – als Voraussetzung zur Muße vor allem aus neurobiologischer Sicht.

JB: Selbststeuerung und Muße sind wechselseitig voneinander abhängig. Selbststeuerung setzt Muße voraus und umgekehrt. Wer gehetzt durch den Tag geht und keine Muße hat, büßt seine Selbststeuerungsfähigkeit ein.

Was verstehen Sie unter Muße?

JB: Salopp gesprochen, ist sie ein vorübergehendes Aussteigen aus der Zeit. Muße verwandelt den von der Zeit ausgehenden Druck in einen Raum des Verweilens. Muße ist ein wacher, von Zwecken und Terminen befreiter Daseinszustand.

Erklären Sie bitte unseren Lesern die muße-relevanten neurobiologischen Konstruktionsmerkmale des Gehirns!

JB: Zwei Konstruktionsmerkmale des Gehirns lassen sich hier unterscheiden: das „Bottom-Up-System“ und das „Top-Down-System“. Beiden ist gemeinsam, dass sie den Menschen fortwährend mit irgendwelchen Aufgaben beschäftigen. Das Bottom-Up-System hat Bedürfnisse und Wünsche, die befriedigt werden wollen: Es sucht nach Lust, nach Unterhaltung und Konsum. Wenn es nicht bekommt, was es will, möchte es, dass wir Rabatz machen und uns mit Anderem, anlegen. Das Top-Down-System hat Wächteraufgaben: Es will uns davor bewahren, dass wir einerseits unter dem Einfluss des Bottom-Up-Systems unsere langfristige Selbstfürsorge vernachlässigen und andererseits, dass wir unsere soziale Reputation verspielen.

Viele Jahre waren die Neurowissenschaften nur mit der Frage beschäftigt, was im Gehirn passiert, wenn uns das Bottom-Up-System oder das Top-Down-System Aufgaben stellt. Also: Was passiert, wenn wir Hunger, Lust auf Sex oder eine Wut in uns haben? Oder: Was macht das Gehirn, wenn wir uns kontrollieren und die Perspektive anderer Menschen berücksichtigen? Erst vor wenigen Jahren haben wir begonnen, uns anzuschauen, was das Gehirn macht, wenn es scheinbar „nichts“ macht, sich also im Zustand der Muße befindet.

Und was war das Ergebnis?

JB: Man entdeckte die Selbst-Systeme, die sogenannten „Self-Networks“. Der Geist beschäftigt sich, wenn er nicht unter dem Druck von Aufgaben steht, mit sich selbst. Wir denken über uns nach, über unsere Beziehungen zu anderen Menschen, wir erinnern uns an Gewesenes und träumen uns

etwas über die Zukunft zusammen. Die Systeme, die das Gehirn dafür benützt, sitzen beidseits tief in der von vorn nach hinten ziehenden Hirnteilungsfurche. Keine Aufgaben erledigen zu müssen und stattdessen seinem Selbst zu begegnen, ist nicht unbedingt angenehm. Viele Menschen bekommen dann Angst und lenken sich daher lieber ständig mit tausend Dingen ab, nur um nicht in einen Zustand der Muße geraten. Muße beschreibt einen Zustand zwischen diesen beiden Systemen. Muße haben wir in Momenten, in denen die beiden genannten Systeme Ruhe geben und nichts von uns fordern. Muße erleben zu können, setzt voraus, mit sich selbst in Frieden zu sein. Manche Menschen brauchen dafür Begleitung oder eine Hilfestellung.

Wie sieht eine solche Hilfestellung aus?

JB: Hier können verschiedene Ansätze helfen, zum Beispiel die Teilnahme an einem Yoga- oder Achtsamkeitskurs. Menschen, die immer in heftige Angst geraten, wenn sie sich nicht ablenken, wenn sie eigentlich zur Ruhe kommen könnten, sollten sich mit einer Psychotherapeutin beraten.

Sie haben eine repräsentative Befragung zur Selbststeuerung im Alltag gemacht. Könnten Sie die wichtigsten Ergebnisse skizzieren?

JB: Nur etwa die Hälfte der Befragten ist der Meinung, dass es wichtig sei, das eigene Leben an bestimmten selbst gewählten Grundsätzen zu orientieren. Wiederum die Hälfte sagen, dass es ihnen ganz gut gelingt, sich tatsächlich auch entsprechend den eigenen Grundsätzen zu verhalten. Die wichtigsten Versuchungen, die davon abhalten, nach eigenen Grundsätzen zu leben, sind die Ansprüche anderer Menschen, das Fernsehen, digitale Endgeräte, Tabak, Alkohol und Süßigkeiten.

Inwiefern sprechen die medialen Reize über Smartphone & Co das Bottom-Up-System an und verstellen den Weg zur Muße?

JB: Digitale Endgeräte aktivieren im Gehirn die Suchtsysteme, sie sind echte Suchtdrogen, sozusagen digitales Kokain. Der Grund ist, dass Smartphones uns mit anderen Menschen verbinden. Das Verlangen, mit Mitmenschen verbunden zu sein und deren Anerkennung zu erhalten, ist ein in der Evolution entstandenes Merkmal unseres Gehirns.

Betrifft das vor allem junge Menschen, die mit den digitalen Medien aufwachsen, oder auch Erwachsene, die permanent online sind?

JB: In unserer Untersuchung war der Anteil derer, die Smartphones als störend für die Selbstbestimmung nannten, unter jungen Menschen deutlich höher als unter Älteren. Für die Älteren ist vor allem das Fernsehen ein gefährliches Suchtmittel. Die Problematik mit den digitalen Endgeräten betrifft inzwischen aber alle Menschen.

Sie nehmen auch gesellschaftliche Faktoren in den Blick. Welche gesellschaftlichen Faktoren können den Weg zur Muße verstellen?

JB: Es sind drei Faktoren: Erstens der zunehmende Druck am Arbeitsplatz; zweitens das ständige intensive Einwirken von Aufforderungen, etwas zu kaufen oder zu konsumieren; und drittens die ständige Anwesenheit digitaler Geräte, die uns fortwährend mit ihren Signalen adressieren.

Kann man davon ausgehen, dass mit zunehmender Digitalisierung der Gesellschaft uns dann Muße – also die innerpersonale Balance zwischen geistigen, seelischen und biologischen Belangen – abhanden kommt?

JB: Das werden wir sehen. Es kommt darauf an, wie sich jeder und jede Einzelne in der digitalen Zukunft aufstellt, wie stark er – oder sie – sich von den Systemen vereinnahmen und auffressen lässt.

Was, würden Sie sagen, müsste bildungspolitisch und zeitpolitisch getan werden, um den Umgang mit den digitalen

Medien entsprechend so zu gestalten, dass wir diese Kompetenz zur Selbststeuerung und damit den Zugang zur Muße bewahren können?

JB: Die Digitalisierung wird unser Leben verändern, das lässt sich nicht aufhalten. Sinnvoll sind Maßnahmen, die verhindern, dass digitale Endgeräte Schaden anrichten. Wer Auto fährt, wer zu Fuß über eine Straße geht, wer ein Flugzeug lenkt oder Verantwortung im Zugverkehr trägt, sollte nicht gleichzeitig am Handy daddeln. Wenn Pflegekräfte oder Ärzte im Dienstzimmer an ihren Smartphones zugange sind, anstatt sich um ihre Patienten zu kümmern, finde ich das ebenso schlimm wie Eltern, die mit ihren Kindern unterwegs sind und mit ihren Handys anstatt mit dem Kind kommunizieren. Auch im Schulunterricht haben Smartphones nichts zu suchen – was nicht ausschließt, dass Tablets oder Laptops im Unterricht eine sinnvolle Verwendung finden können. Menschen brauchen Orte und Momente, die frei von ständigen Ablenkungen sind, wo wir uns entweder konzentrieren oder wo wir einfach einmal vor uns hinträumen können. Wenn wir diese Räume nicht haben, büßen wir Kreativität ein. Ohne Muße können Menschen nicht schöpferisch, nicht erfinderisch sein. Ohne Muße werden wir zu fremdgesteuerten Reiz-Reaktions-Maschinen.

Prof. em. Dr. Joachim Bauer ist Neurowissenschaftler, Arzt, Psychotherapeut und Sachbuchautor.

STEPHAN OLIVER GÖRLAND

Mobile Mediennutzung in Zwischenzeiten: die Zigarette dazwischen des digitalen Zeitalters

Wer kennt es nicht? An der Haltestelle, in der Straßenbahn, im Wartezimmer, ja sogar auf der Toilette: In fast allen Momenten „dazwischen“ begegnen uns Menschen mit gesenktem Blick auf ihr Smartphone. Versunken in ein Medium, als wäre dieses speziell für diese Momente erschaffen worden, wie es ein 48-jähriger Berliner zusammenfasst: „Also man hat ja oft dann auch keinen Platz zum Sitzen und dann, ja, irgendwie (lacht) bin ich dann doch am Smartphone. Das ist halt einfach kompakt, wie gemacht dafür, ne?“

Fast immer sind diese Momente Zeitspannen, in denen auf irgendetwas oder irgendjemanden gewartet wird: darauf, dass es wieder los geht bei der Arbeit, dass man mit der Bahn ankommt oder dass man endlich in der Warteschlange an der Reihe ist. Dieses „Warten“ und das damit verbundene

Zeitgefühl wird dann zum Moment einer alles andere dominierenden Empfindung. Daraus ergeben sich Gefühle der Langeweile, des Nichtstuns und einer erzwungenen Passivität. Nun sind dies Gefühle, welchen die meisten Menschen nicht gerade mit Freude begegnen. Andererseits ermöglichen sie aber auch ein Abschalten vom Alltag sowie ein kurzes Kontemplieren inmitten all des Stress und stellen eine potenzielle Oase der Muße dar.

Doch sind die mobilen Medien dabei hilfreich? Haben wir durch die Nutzung eine höhere Zeitsouveränität und die Möglichkeit zur individuell gestalteten Muße? Oder wird genau das Gegenteil erreicht – Stress und beschleunigtes Zeitempfinden? Zur Klärung dieser Fragen werden im Folgenden die Ergebnisse eines empirischen Dissertationsprojekts vorgestellt,

in dem die mobile Mediennutzung und das Zeitempfinden in den Momenten „dazwischen“ sowohl in quantitativen Befragungen (n=487) als auch in qualitativen Interviews (n=24) analysiert wurden. Im Fokus stehen hierbei vor allem kürzere Momente, wie sie sich etwa im Rahmen einer U/S-Bahnfahrt, eines Toilettenbesuchs oder beim Anstehen in einer Warteschlange ergeben: Zwischenzeiten oder Interimszeiten.

Mobiles Rezipieren – „Permanently Online, Permanently Connected“

Das Nutzen von Medien in kurzen Interimszeiten ist kulturgeschichtlich nichts Neues. Schon immer wurden portable Medien dazu genutzt, diese Momente auszufüllen. Manche sehen den Beginn des Eisenbahnreisens als die Geburtsstunde der mobilen Rezeption der Zeitung an (Wilke 2004). Während der Bahnfahrt wurde auf einmal ein Zeitraum „frei“, der vorher gar nicht bestand. Auch Zeitungen, Transistorradios und Kreuzworträtsel begleiteten im letzten Jahrhundert das passive Verweilen auf Reisen. Die Zeit irgendwie „rumzubekommen“ war somit schon immer ein wichtiges Motiv zum Füllen von Zwischenzeiten.

Durch die Erfindung des Laptops und etwas später des Mobiltelefons gab es im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends einen ersten „Boom“ der Auseinandersetzungen mit der medialen Zeitgestaltung. Mehrere Autoren sahen es als neue „Freiheit“, dass der tragbare Computer und/oder das Mobiltelefon eine Aufwertung von Interimszeiten ermöglichen. Dies wurde meist in urbanen Regionen bei Reisenden in Eisenbahnen untersucht. Groß angelegte Studien, z. B. in Großbritannien (Lyons et al. 2007), behandelten den Einfluss mobilen Arbeitens auf die Mediennutzung in Interimszeiten. Hierbei zeigte sich, dass vor allem Berufspendler in diesen Fahrtzeiten am Laptop arbeiteten, um Zeit effizient zu nutzen. Damals geschah das noch mit vielen Restriktionen wie schlechter Netzabdeckung und Energieversorgung. Es gab auch noch weniger mobile Arbeitsplätze. Die Studien wurden vor allem bei längeren Bahnreisen gemacht.

Inzwischen, in nur wenigen Jahren, haben sich die Bedingungen für die Nutzung mobiler Medien in Interimszeiten erneut verändert. Durch die gleichzeitige Miniaturisierung und leichtere Portabilität von Kommunikationsmedien wandelte sich die Nutzung vom passiven Rezipieren hin zum aktiven Kommunizieren. Anfangs waren es nur mobile Telefonate und Nachrichtentransfers, heute steht durch einen immer besseren Netzausbau das ganze World Wide Web offen. Die Nutzer entscheiden selbst über die Art und Weise ihrer Mediennutzung. Als „Permanently Online, Permanently Connected“ (POPC) bezeichnen einige Medienforscher (u. a. Vorderer, 2015) daher dieses neue Verhältnis – dauerhaft online, jederzeit erreichbar und auch kein Abschalten zwischendurch.

In der Zeitsoziologie wird der Umgang mit Zwischenzeiten häufig im Zusammenhang mit der zunehmenden gesellschaftlichen Beschleunigung gesehen. Kein anderes Medium, so Rosa (2016), verdeutliche so wie das Smartphone einen „temporalen Reboundeffekt“: Zwar hilft uns das mobile Endgerät, zeiteffizienter zu arbeiten, doch wird ein Teil der durch Mediennutzung gesparten Zeitmenge durch die mediale Nutzung in vorher nicht medial genutzten Zeiten, etwa im Bett oder auf der Toilette, aufgebraucht. Green (2002) spricht davon, dass diese Zwischenzeiten jetzt „Lazarus-Zeiten“ genannt werden können – ehemals tote oder leere Zeit, die jetzt zum Leben erweckt worden ist.

Vergleichzeitigung und Fragmentierung der Kommunikation

Wenn man die Befragungsergebnisse zur tatsächlichen Nutzung betrachtet, die in Abbildung 1 dargestellt sind, lässt sich zunächst festhalten, dass die Mediennutzung in Interimszeiten vor allem der Kommunikation über Dienste wie WhatsApp und Facebook oder auch durch SMS-Schreiben dient. Diese Kommunikation wird hierbei häufig selbst initiiert. So ist die Wahrscheinlichkeit, in Interimszeiten jemanden aktiv zu kontaktieren, um 41% höher gegenüber Empfangssituationen. Dagegen ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Smartphone zur Informationssuche genutzt wird, nur 52% ($p < 0,05$). Das Mobiltelefon ist in erster Linie ein kommunikatives und soziales Medium.

Dies bestätigten auch viele Personen in den Interviews, für die Zwischenzeiten ideal sind, „liegendegebliebene Konversationen“ aufzugreifen. Das berufliche Arbeiten ist in solchen kurzen Momenten weniger oft anzutreffen, abgesehen vom kurzen Checken der Mails.

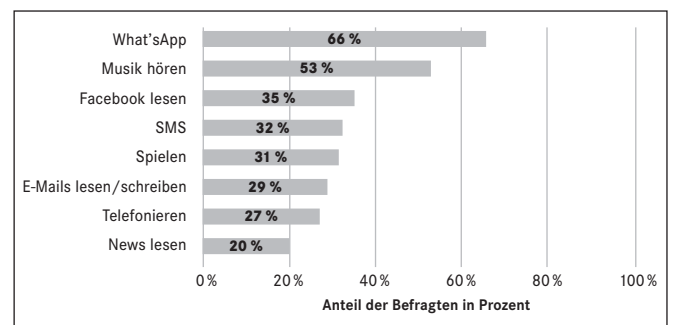


Abbildung 1: Die acht am häufigsten verwendeten Dienste in Interimszeiten (Mehrfachantwort möglich, n=383). Quelle: Multiple Choice-Fragebogen von Personen in Rostock, die in Interimszeiten ihr Mobiltelefon benutzen haben.

Viele Studien hinterfragen den Umstand nicht, dass in Zwischenzeiten jeweils mehrere mediale Tätigkeiten ausgeübt werden. Die Nutzer können ja hin- und herspringen zwischen den Anwendungen. Die vom Autor befragten Personen nutzten durchschnittlich vier Anwendungen bzw. Dienste

pro Interimszeit, unabhängig von der Länge der Interimszeit. Sie gehen „über das Telefon“ und wechseln mühelos hin und her zwischen den Handlungsepisoden. Die genaue Abfolge des Wechsels ist nur schwierig zu messen. Studien zur Laptopnutzung zeigen einen durchschnittlichen Wechsel zwischen Handlungsepisoden (tasks) nach nur 12 Sekunden (Yeykelis et al., 2014).

Die Mediennutzung ist nicht ausschließlich an Zwischenzeiten gebunden. Sie ist eingebettet in die generell häufige Verwendung des Internets. In Deutschland ist im Durchschnitt jede Person 193 Minuten am Tag online (Frees/Koch, 2018). Die stark fragmentierte Nutzung digitaler Medien wurde auch bei den Befragten deutlich: Knapp 60 % der Befragten gaben an, in Wartemomenten vorher begonnene Kommunikation fortzuführen. Die Kommunikation ist häufig eingebettet in einen fortlaufenden Kommunikationsfluss. Daher erscheint auch ein jederzeitiges Checken des Smartphones wichtig. Passiert dies nicht, droht der Anschluss an die soziale Umwelt verloren zu gehen. Automatische Überprüfungen des Kommunikationsflusses wie die blauen Haken bei WhatsApp verstärken dies. Die dauerhafte Nutzung spiegelt sich auch darin, dass rund 60 % der Befragten angaben, ihr Smartphone auch in Momenten ohne Empfang zu nutzen – der Routine halber. Eine Befragte verwies hierbei darauf, dass man im Flugzeug ja keinen Empfang habe und trotzdem viel am Telefon hänge, sie selbst nutze solche Zeiten, um ihre Bilder auf dem Handy zu sortieren.

Doch führt die ständige Beschäftigung mit Medien in diesen Zeitphasen nun auch zu einem beschleunigten Zeitempfinden? Sowohl jüngere wie auch ältere Befragte sprachen in den Interviews davon, dass sie durch die Medien das Gefühl ständiger Beschäftigung hätten. So sagte ein Interviewter, er habe früher in diesen Momenten gerne Menschen und die Landschaft angeschaut und tue dies heute dank des Mobiltelefons nicht mehr. Ein anderer Interviewter sprach gar von „geraubter Zeit“ durch das Smartphone. Auch die quantitativen Daten zeigen diese Tendenz: So war die empfundene Beschleunigung in den medial genutzten Zwischenzeiten höher, als wenn das Smartphone bei Freunden und im eigenen

Smartphones untergraben Genuss und Freude

In Feldexperimenten wurden mehr als 300 Freiwillige zum Essen mit Freunden und Verwandten in ein Restaurant eingeladen. Die Hälfte der Probanden durften ihre Smartphones am Tisch benutzen, die andere Hälfte legte dieses während des Essens weg. Diejenigen, die ihr Smartphone während dieser Zeit benutzten, gaben anschließend an, dass sie sich abgelenkt, genervt, zerstreut fühlten und weniger Freude und Genuss hatten: Die Nutzung des Handys war mit weniger positiven sozialen Eindrücken, geringerer Interaktionsqualität mit den Gesprächspartnern und geringerer Beziehungsqualität verbunden. Die anderen Probanden ohne Smartphonebenutzung konnten Essen sowie Gespräche im gegenwärtigen Moment genießen.

https://www.researchgate.net/publication/320895804_Smartphone_use_undermines_enjoyment_of_face-to-face_social_interactions

Zuhause genutzt wurde. Nur wenn es auf der Arbeit genutzt wurde, war das Beschleunigungsgefühl noch größer. Es zeigt sich somit, dass die ausschließliche mediale Beschäftigung in diesen Momenten tatsächlich das Gefühl einer Beschleunigung evoziert.

Fazit

Das Smartphone scheint heute das zu sein, was für viele Menschen früher die Zigarette war: in

Momenten dazwischen schnell gezückt und angemacht und der Konsum nimmt keine große Zeitspanne in Anspruch. Die Nutzung des Smartphones ist meist flüchtig und kommunikativ, dabei aber dauerhaft eingebettet in ein nahezu permanentes Online-Sein, das auszuschalten zunehmend schwer fällt. So gaben Befragte an, sie spürten erst dann eine „Entschleunigung“, wenn Sie keinen Empfang oder nicht mehr genügend Datenvolumen haben – bei technischen Restriktionen also und weniger durch selbst auferlegte Beschränkungen. Somit lässt sich festhalten: Das Smartphone bietet heute eine Menge an Anwendungen, um die Interimszeiten schnell mit Aktivität zu füllen. Aber eines empfindet man mit dem Smartphone in diesen Momenten ganz sicherlich nicht: Muße und temporale Beherrschung.

Stephan Oliver Görland, Universität Rostock/ Institut für Medienforschung

Literatur:

- Frees, B./Koch, W. (2018): ARD/ZDF-Onlinestudie 2018, Zuwachs bei medialer Internetnutzung und Kommunikation. Media Perspektiven, 398–413.
- Green, N. (2002): On the Move – Technology, Mobility, and the Mediation of Social Time and Space. The Information Society, 18, 281–292.
- Lyons, G./Jain, J./Holley, D. (2007): The use of travel time by rail passengers in Great Britain. Transportation Research Part A: Policy and Practice, 41, 107–120.
- Rosa, H. (2016): De-Synchronization, Dynamic Stabilization, Dispositional Squeeze. In J. Wajcman & N. Dodd (Hrsg.), The Sociology of Speed (S. 25–41). Oxford University Press.
- Vorderer, P. (2015): Der mediatisierte Lebenswandel – Permanently online, permanently connected. Publizistik, 60, 259–276.
- Wilke, J. (2004): Vom stationären zum mobilen Rezipienten: Entfesselung der Kommunikation von Raum und Zeit – Symptom fortschreitender Medialisierung. Jahrbuch für Kommunikationsgeschichte, 6, 1–55.

AXEL KUHN

Lesen: beschleunigt, fragmentiert und mit habitueller Ungeduld

Muße und Zeitverschwendung des Lesens

Fundierte und objektive Aussagen zu den Transformationen des Lesens in der digitalen Gegenwart sind im dystopischen medialen Diskurs zu dessen vermeintlichem Ende schwer zu finden (Kuhn 2013). Sie sind im Vergleich zudem meist unspektakulär, weil sie statt Zusammenbrüchen nur Verschiebungen in Lesepraktiken benennen. Eine dieser Verschiebungen betrifft die zeitliche Bewertung des Lesens, denn diesem wird, insbesondere bei Belletristik, in der Öffentlichkeit immer noch zugeschrieben, in besonderer Weise Maße zu erzeugen: Auch wenn es keiner konkreten Zielsetzung unterliegt, gilt Lesen als sinnvolle Nutzung von Zeit, weil es kreatives und kritisches Denken fördert sowie die reflexive Selbstfindung der eigenen Identität und Lebensführung ermöglicht. Maße beim Lesen entsteht somit jenseits instrumenteller Zielsetzungen, ohne Kalkül und ohne Berechnung eines konkreten Nutzens (Schürmann 2003, S. 40).

Diese Zuschreibung an das Lesen ist historisch allerdings erst spät entstanden und ein Resultat der Aufklärung: Maße durch Lesen ist eine soziale Konstruktion der bürgerlichen Moderne des 18./19. Jahrhunderts, in der Information und Persönlichkeitsbildung durch selbstbestimmtes Lesen abseits der Arbeit zur Norm einer soziokulturell wertvollen Lebensführung wurde (Wittmann 1999). Maßevolles Lesen galt deshalb bis weit ins 20. Jahrhundert hinein als außerordentlich erwünscht, wurde zum Privileg individueller Freiheit und Bedingung einer freien, demokratischen und fortschrittlichen Gesellschaft.

Auch wenn dieses bürgerliche Ideal des Maßevollen Lesens noch nie umfassend erreicht wurde (Schneider 2013), erscheint es heute entfernter denn je: In Internetforen entstand beispielsweise das Meme „too long; didn't read (tl;dr)“ als Antwort auf zu lange Beiträge und als Hinweis, dass man zu viel Zeit beim Lesen verschwenden würde. Inzwischen ist es ein Synonym für vereinfachte Zusammenfassungen von publizistischen Texten für Leser, die keine Zeit zum Lesen aufbringen wollen. Anbieter wie *blinkist* versprechen die Zeitverschwendung des Lesens zu minimieren, indem sie Texte auf zentrale Aussagen hin verdichten. Und Schnell-Lese-Seminare und -Techniken stoßen auf eine wachsende Nachfrage. Die Botschaft ist deutlich: Lesen ist „zu langsam“ für die digitale Gegenwart. Die Maße des Lesens erscheint in diesen Kontexten fast als historischer Anachronismus.

Die Abkehr vom Maßevollen Lesen erscheint als konsequente Folge veränderter Lesepraktiken, die in ihren Zeitbezügen durch digitale Kommunikation transformiert werden (Beck 1994, S. 165). Zur Erklärung dieser Transformationen muss man danach fragen, ob Leseprozesse beschleunigt werden und ob sich Lesestrategien und -zielsetzungen verändert haben. Die Bestimmung von Zeitlichkeit und ihren Dimensionen folgt dabei einer langen Forschungstradition¹: Hier nur stark vereinfacht abgebildet, ist Zeit demnach ein soziales Konstrukt individueller und kollektiver Lebensführung, das menschliche Wahrnehmungen strukturell ordnet (Bidlo 2009, S.11), von Menschen selbst hervorgebracht wird sowie durch Sozialisationsprozesse und soziale Rahmenbedingungen in lebensweltlichen Praktiken produziert, reproduziert und transformiert wird (Beck 1994, S. 67–71). Zeitkonstruktionen unterteilen sich dabei in eine physikalisch-objektive Zeit von Handlungen sowie eine innerlich erlebte Zeitlichkeit derselben durch das handelnde Subjekt (Bukow/Fromme/Jörissen 2012, S. 10).

Lesegeschwindigkeit

Die Lesegeschwindigkeit als Grad der physikalisch-objektiven Lesezeit unterliegt generell einer inhärenten Langsamkeit (Wolf 2010), denn Lesen als nicht angeborene Fähigkeit der Informationsverarbeitung erfordert komplexe neurobiologische Prozesse der Wahrnehmung und Kognition. Die Lesegeschwindigkeit wird durch seriell ablaufende Sakkaden und Fixationen des Auges über den Text messbar: In einer 1/6 sec dauernden Fixation nehmen wir maximal zweieinhalb bis drei Wörter scharf wahr², Sakkaden dauern minimal etwa 1/30 sec. Das biologische Maximum der Lesegeschwindigkeit lässt sich deshalb auf ca. 900 Wörter pro Minute festlegen. Bei einer derart hohen Lesegeschwindigkeit überlasten wir allerdings die neuronalen Netzwerke des Gehirns und unser Arbeitsgedächtnis, Informationen werden dann nur noch oberflächlich verarbeitet und das Leseverstehen verringert sich. Die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit in Relation eines adäquaten Leseverstehens ist daher gerade einmal 250 Wörter pro Minute (Musch/Rösler 2011, S. 89), geübte Leser erreichen 500 Wörter pro Minute.

1 Prominent z.B. bei Norbert Elias, Jean Baudrillard, Klaus Beck, Paul Virilio oder Hartmut Rosa.

2 Zusätzlich erkennen wir angrenzende Wörter auch noch über unser peripheres Sehvermögen.

Eine Beschleunigung der visuellen Wahrnehmung ist durch digitale Technologien nicht möglich, solange wir von technischen Implantaten absehen (Lorenz 2012, S. 24). Neurobiologen mutmaßen jedoch ohne faktische Sicherheit, dass das Aufwachen mit und

die Nutzung digitaler Medien die neuronalen Netzwerke des Gehirns verändern, was sich auf die Verstehensleistung und damit auf die Lesegeschwindigkeit auswirken könnte (Wolf 2010). Diskutiert werden insbesondere eine verringerte emotionale Einbindung beim Lesen sowie zunehmende Konzentrationsprobleme beim isolierten Lesen längerer Texte. Die verringerten Aufmerksamkeitsspannen reduzieren nicht nur das Leseverstehen, welches von kontinuierlicher Beschäftigung mit Texten profitiert, sondern verringern auch die Bewertung des Lesens als mußevolle Zeit: Zeitabsorbierendes Lesen ohne Zielsetzung wird als anstrengend, langsam und langweilig erlebt.

Lesezeit

Die physikalisch-objektive Lesezeit als Relation von Lesegeschwindigkeit und Leseverstehen wird von Lesern deshalb relativ zu ihren Bedürfnissen (Beck 1994, S. 263) über Lesestrategien manipuliert. Die Relation von Bedürfnis und Strategie wird gleichzeitig bewertet und erzeugt eine subjektiv gedehnte oder verdichtete Dauer des Lesens, die als Lang- oder Kurzweiligkeit interpretiert wird (Schweiger 2002, S. 52).

Kontinuierliche Lesestrategien organisieren die Lesezeit durch eine Anpassung der Lesegeschwindigkeit an Bedürfnisse eines hohen Leseverstehens. Texte werden dabei in der Regel linear und sequentiell in ihrer Gesamtheit und vorgegebenen Anordnung gelesen. Bewusste oder unbewusste Bedürfnisse sind beispielsweise der Gewinn an Wissen, der ästhetische Genuss oder die emotionale Einbindung (Hagenhoff/Kuhn 2015, S. 224f.). Die Bewertung der Lesezeit erfolgt über die zeitliche Absorption, die Dauer des Lesens erscheint im Idealfall gedehnt, kurzweilig und entschleunigt. Kontinuierliche Lesestrategien sind deshalb auch die Grundlage des mußevollen Lesens. Diskontinuierliche Lesestrategien dagegen organisieren Lesezeit durch Beschleunigung der Lesegeschwindigkeit zu Lasten des Leseverstehens. Sie umgehen dazu die Anordnung des Textes und sind auf das effiziente und schnelle Finden von einzelnen Informationseinheiten ausgerichtet. Dabei wird die Lesezeit verdichtet, als schnell und rauschend erlebt, als knappe Ressource bewertet und deshalb oft als zu lang in Relation zur Zielsetzung empfunden (Kuhn 2013, S. 230f.).

Heinrich Böll pflegte einen farbigen Plan, ein Schema seines entstehenden Romans anzufertigen. Rene Böll berichtet in „Ansichten. Die Romanskizzen Heinrich Bölls. 2010, S. 8–11):

„Der Roman erhielt durch diese Übersicht- oder Strukturskizzen Konturen; Unstimmigkeiten in der Komposition wurden klarer, konnten korrigiert werden. Wenn auch damit noch nicht ausformuliert, wurde Fehlendes „sichtbar“, konnten Lücken mit „Fleisch“ ausgefüllt werden. Die Ausarbeitung der Pläne stand für einen Moment des Innehaltens, des Verharrens, der Prüfung, die jedes Kunstwerk benötigt.“

Digitalisierte Informationsumgebungen und die skizzierten Veränderungen der physikalisch-objektiven Lesezeit transformieren die alltägliche Bedeutung der Lesestrategien in ihrer Relation zueinander, denn Medienkommunikation wird in ihrer

Zeitstruktur generell radikal verkürzt (Virilio 2001, S. 29): Kommunikative Anschlüsse sind jederzeit und überall möglich und können gleichzeitig und sich überlagernd stattfinden (Kuhn/Hagenhoff 2015, S. 372f.). Die zugehörige Metapher des „Strömens“ von Kommunikation hat sich gleichzeitig als kollektive Erwartungshaltung kulturell verfestigt. Kontinuierliches, isoliertes Lesen wird dabei zunehmend entwertet, denn dessen linearer Informationsentwicklung wird durch digitale Informationsumgebungen eine fragmentierte, zyklische Weltaneignung entgegengesetzt und priorisiert. Zwei Entwicklungen in diesem Kontext machen die Konsequenzen für das zeitliche Erleben des Lesens deutlich:

Erstens entsteht eine Illusion der ständigen Verfügbarkeit fortlaufend aktualisierter Informationen, die gleichzeitig zur unbegrenzten und fortlaufenden Rezeption auffordert. Dabei entsteht beim Leser der ständige psychische Druck, die aktuelle Medienhandlung zu wechseln, weil „einen Klick entfernt“ eine eventuell bessere Bedürfnisbefriedigung versprochen wird (Bidlo 2009, S. 19; Mangan 2008, S. 410). Die Diskrepanz digitaler Informationsvielfalt zur körperlichen Bewältigungsfähigkeit erzeugt so das Erleben ständigen Zeitdrucks, gleichzeitig verliert die einzelne Lesehandlung an Bedeutung. Zweitens werden Lesehandlungen ständig durch andere kommunikative Optionen und Angebote digitaler Medien unterbrochen. Die stetige Durchdringung des Lesens mit anderen Medienhandlungen verringert die Aufmerksamkeit beim Lesen, was insbesondere kontinuierliche Lesestrategien erschwert.

Die so entstehende Wahrnehmung von Zeitknappheit verschiebt Lesepraktiken deshalb stärker zu diskontinuierlichen Lesestrategien, welche zur Einsparung von Zeit angelegt sind. Diese werden entsprechend höher bewertet, früher, öfter und besser trainiert und erreichen gegenüber kontinuierlichen Lesestrategien eine dominante Position im Umgang mit Texten. Erzeugt wird dabei allerdings nur eine brüchige Illusion von Leseverstehen, denn Informationen werden so nur oberflächlich verarbeitet (Baron 2014, Pos. 171). Zwar erhöht sich dadurch die physikalisch-objektive Lesegeschwindigkeit, gleichzeitig verringert sich jedoch der unbestimmte

Wissensaufbau, die unerwartete emotionale Einbindung und der überraschende ästhetische Genuss, also alle Merkmale eines mußevollen Zeiterlebens.

Beschleunigung, Fragmentierung und habituelle Ungeduld des Lesens

Ständige Erreichbarkeit, kurze Kommunikationszyklen oder stetig aktualisierte Präsenz in sozialen Netzwerken sind nur einige Indikatoren für die Veränderung individueller und sozialer Zeitkonstruktionen der digitalen Gegenwart. In der Wahrnehmung der Menschen wird Zeit dabei zu einer immer knapper werdenden Ressource, weshalb die Beschleunigung und effiziente Umsetzung lebensweltlicher Handlungen als Synonym einer erfolgreichen Lebensgestaltung gilt (Dobler/Riedl 2017, S. 1). Dem permanenten Zeitdruck wird dabei auch beim Lesen weitgehend unbewusst entgegengewirkt: Unter dem Einfluss digitaler Medien verändern sich die neuronalen Netzwerke des Gehirns, um mit immer mehr Optionen für Information und Kommunikation effizient umgehen zu können. Gleichzeitig werden diskontinuierliche Lesestrategien zum dominanten Zugang zu Texten, weil sie Entlastung, Synchronisation, Verdichtung und Einsparung von Zeit versprechen.

Mit diesen Veränderungen gehen allerdings auch sinkende Aufmerksamkeitsspannen, fragmentierte Kommunikationspraktiken, verringertes Leseverstehen und eine schwindende Erlebnisintensität des Lesens einher und es entsteht eine wachsende habituelle Ungeduld bei der Zuwendung zu Texten. Das bürgerliche Ideal des mußevollen Lesens zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und erfolgreichen Gestaltung der Gesellschaft verliert durch diese Entwicklungen im Vergleich zum instrumentellen Lesen für Arbeits- und Freizeit zunehmend an Bedeutung, weil es im Hinblick auf die wachsende Bedeutung von Effizienz und Effektivität von Kommunikation bewertet wird. Ob der gegenwärtige Trend zur Entschleunigung des eigenen Lebens dem mußevollen Lesen unter diesen Voraussetzungen erneut eine zentrale Bedeutung für ein erfülltes und glückliches Leben beimessen kann, bleibt dabei abzuwarten.

P. D. Dr. Axel Kuhn, Medienwissenschaftler, FAU Erlangen-Nürnberg

Literatur

- Baron, N. S. (2014): *Words Onscreen. The Fate of Reading in a Digital World*. Oxford (Kindle Edition).
- Beck, K. (1994): *Medien und die soziale Konstruktion von Zeit. Über die Vermittlung gesellschaftlicher Zeitordnungen und sozialem Zeitbewußtsein*. Wiesbaden.
- Bidlo, O. (2009): *Rastlose Zeiten – die Beschleunigung des Alltags*. Essen.
- Bukow, G. C./Fromme, J./Jörissen, B. (2012): *Mediale Transformationen unseres Verhältnisses zu Raum und Zeit*. In: Bukow, G. C./Fromme, J./Jörissen, B. (Hg.): *Raum, Zeit, Medienbildung. Untersuchungen zu medialen Veränderungen unseres Verhältnisses zu Raum und Zeit*. Wiesbaden, S. 7–20.
- Dobler, G./Riedl, P. P. (2017): *Einleitung*. In: Dobler, G./Riedl, P. P. (Hg.): *Muße und Gesellschaft*. Tübingen, S. 1–17.
- Hagenhoff, S./Kuhn, A. (2015): „Klickst Du noch oder liest Du schon?“ *Softwarebasierte Nutzungsschnittstellen als Chance und Risiko digitaler Buch-, Zeitschriften- und Zeitungsangebote*. In: Pagel, S. (Hg.): *Schnittstellen (in) der Medienökonomie. Interaktion mit Medienpolitik, Medienrezeption und Medientechnologie*. Baden-Baden, S. 217–239.
- Kuhn, A. (2013): *Das Ende des Lesens? Zur Einordnung medialer Diskurse über die schwindende Bedeutung des Lesens in einer sich ausdifferenzierenden Medienlandschaft*. In: Rühr, S./Kuhn, A. (Hg.): *Sinn und Unsinn des Lesens – Gegenstände, Darstellungen und Argumente aus Geschichte und Gegenwart*. Göttingen, S. 219–240.
- Kuhn, A./Hagenhoff, S. (2015): *Digitale Lesemedien*. In: Rautenberg, U./Schneider, U. (Hg.): *Lesen – Ein interdisziplinäres Handbuch*. Berlin/Boston, S. 361–380.
- Lorenz, T. (2012): *Das Zittern des Körpers. Medien als Zeitmaschinen der Sinne*. In: Bukow, G. C./Fromme, J./Jörissen, B. (Hg.): *Raum, Zeit, Medienbildung. Untersuchungen zu medialen Veränderungen unseres Verhältnisses zu Raum und Zeit*. Wiesbaden, S. 23–45.
- Mangen, A. (2008): *Hypertext fiction reading. Haptics and immersion*. In: *Journal of research in reading* 31. Jg., H. 4, S. 404–419.
- Musch, J./Rösler, P. (2011): *Schnell-Lesen: Was ist die Grenze der menschlichen Lesegeschwindigkeit? In: Dresler, M. (Hg.): Kognitive Leistungen*. Heidelberg, S. 89–106.
- Schneider, U. (2013): *Anomie der Moderne. Soziale Norm und kulturelle Praxis des Lesens*. In: Rühr, S./Kuhn, A. (Hg.): *Sinn und Unsinn des Lesens – Gegenstände, Darstellungen und Argumente aus Geschichte und Gegenwart*. Göttingen, S. 143–157.
- Schürmann, V. (2003): *Muße (Bibliothek dialektischer Grundbegriffe 7)*. Bielefeld.
- Schweiger, W. (2002): *Nutzung informationsorientierter Hypermedien. Theoretische Überlegungen zu Selektions- und Rezeptionsprozessen und empirischer Gehalt*. In: Rössler, P. et al. (Hg.): *Empirische Perspektiven der Rezeptionsforschung*. München, S. 49–73.
- Virilio, P. (2001): *Fluchtgeschwindigkeit*. Essay. 2. Aufl. Frankfurt am Main.
- Wittmann, R. (1999): *Gibt es eine Leserevolution am Ende des 18. Jahrhunderts? In: Chartier, R./Cavallo, G. (Hg.): Die Welt des Lesens. Von der Schriftrolle zum Bildschirm*. Frankfurt a.M./ New York, S. 419–454.
- Wolf, M. (2010): *Das lesende Gehirn. Wie der Mensch zum Lesen kam – und was es in unseren Köpfen bewirkt*. Heidelberg.

Aus der DGfZP

Zum Jahresende:

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik!

Im Frühjahr dieses Jahres fand wie üblich die Sitzung des Gesamtvorstandes der DGfZP statt. Wir hatten uns vorgenommen, eine umfassende Diskussion über Erreichtes und Nichterreichtes der DGfZP zu führen bis hin zu der Frage, ob die Gesellschaft ihren Daseinszweck erfüllt habe. Alle Mitglieder des geschäftsführenden und des beratenden Vorstands haben dazu jeweils ihre Bilanz gezogen, die unterschiedlichen Positionen wurden ausführlich diskutiert. Wir sind schließlich einhellig zu dem Schluss gekommen, dass wir einerseits einiges erreicht haben und quasi zur „ersten Adresse“ der Zeitpolitik geworden sind, andererseits ist aber angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen die Dringlichkeit, zeitpolitische Anliegen weiter voranzubringen, eher gewachsen. Deswegen lohnt es sich auf jeden Fall, die Arbeit weiterzuführen.

Im Rahmen dieser Debatte machte der bisherige – seit Gründung der Gesellschaft – Vorsitzende Ulrich Mückenberger (s. auch seinen Abschiedsbrief als Vorsitzender der DGfZP hier im Heft), deutlich, dass er sich aus der unmittelbaren Vorstandsarbeit zurückziehen will. In der Folge wurde nicht nur die Neuzusammensetzung des geschäftsführenden, sondern auch die Erweiterung des beratenden Vorstands diskutiert, die dann schließlich der Mitgliederversammlung als Wahlvorschlag unterbreitet wurden. Die Mitgliederversammlung hat in der Sitzung am 27. Oktober folgendes Tableau beschlossen:

Geschäftsführender Vorstand:

Dietrich Henckel (Vorsitz), Karin Jurczyk (Stellvertretung), Elke Großer, Björn Gernig.

Mit dieser Zusammensetzung wird auch dem Anliegen, eine Verjüngung der Gesellschaft und ihrer Gremien voranzutreiben, Rechnung getragen.

Beratender Vorstand:

Uwe Becker, Christel Eckart, Birgit Geissler, Martina Heitkötter, Ulrich Mückenberger, Jürgen Rinderspacher, Helga Zeiher.

Wir wollen hier nicht den Rückblick auf das vergangene Jahr, der auch im Brief des scheidenden Vorsitzenden

enthalten ist, vorwegnehmen, sondern kurz andeuten, was wir uns vorgenommen haben. Auch wenn die inhaltliche Breitenwirkung der DGfZP über die Jahre größer geworden ist, als es der personellen Stärke entspricht, möchten wir – vor allem auch mit den neuen Kommunikationsmedien – diese Wirkung noch verstärken. Wir wollen versuchen – trotz unserer beschränkten Ressourcen, die sich aus der ausschließlichen Ehrenamtlichkeit unserer Tätigkeit ergeben –, ein gewisses Maß an mittelfristiger Planung unserer Aktivitäten zu erreichen. Daher haben wir auch auf der Vorstandssitzung im Frühjahr und auf der Mitgliederversammlung im Oktober mögliche Themen für die kommenden Jahrestagungen und das halbjährlich erscheinende Zeitpolitische Magazin (ZpM) diskutiert und festgehalten. Es ist vorgesehen, dass die Sommerausgabe des ZpM in Zukunft immer das Thema und die Beiträge der vergangenen Jahrestagung dokumentieren und ggf. erweitern soll und die Winterausgabe einem eigenen Schwerpunktthema gewidmet wird. Sowohl auf den Tagungen als auch im ZpM möchten wir den kulturellen und künstlerischen Dimensionen der Zeitgestaltung mehr Raum geben.

Die nächste Jahrestagung findet wie gewohnt am letzten Oktoberwochenende, also am 25./26.10.2019, statt. Merken Sie sich den Termin also schon einmal vor. Diesen traditionellen Termin der Jahrestagungen, das Wochenende der Zeitumstellung auf die Winterzeit, werden wir beibehalten, unabhängig davon, ob die Zeitumstellung abgeschafft wird oder nicht (die Art und Weise der Entscheidungsfindung hierzu und der Inhalt der vorläufigen Entscheidung, die permanente Beibehaltung der Sommerzeit, wäre durchaus eine eigene Debatte wert). Das Thema für die kommende Jahrestagung wurde ebenfalls auf der Mitgliederversammlung beschlossen: „Sichere Zeiten“.

Schon in den letzten zwei Briefen zum Jahresende, die Ulrich Mückenberger schrieb, spielten Fragen der Sicherheit eine wichtige Rolle. Dabei wies er u. a. darauf hin, dass wir Politiken brauchen, die dem inneren wie dem kosmopolitischen Zusammenhalt und gleichzeitig der sozialen alltäglichen Lebensqualität und Solidarität sowie der weltweiten

zivilgesellschaftlichen Verständigung dienen. Eine auf die Verbesserung der Lebensqualität aller Schichten gerichtete sozialstaatliche und zivilgesellschaftliche Gestaltung, die explizit zeitpolitische Gestaltung einschließt, ist ein Gebot der Zeit. Thema der kommenden Jahrestagung werden also die zeitlichen und zeitpolitischen Dimensionen und Implikationen der Sicherheit im öffentlichen Raum, der Debatten darüber und der Maßnahmen zu ihrer Sicherung sein. Diese Debatte um Sicherheit im öffentlichen Raum spielt in unserer Gesellschaft eine große, vielleicht sogar wachsende Rolle und wird immer wieder durch aktuelle und/oder singuläre spektakuläre Ereignisse (Anschläge, Überfälle, Nachtkonflikte u. ä.) befeuert. Sicherheit, wenn sie weniger skandalbetont, vielmehr als Vertrautheit, Geborgenheit und Verlässlichkeit interpretiert wird, ist ein wichtiger Bestandteil von Lebensqualität. Sie ist politisch sehr brisant, weil dabei unterschiedliche Konzepte von Rechtsstaat, Freiheit und Beschränkung sowie unterschiedliche Interpretationen der Faktenlage über die Sicherheit im öffentlichen Raum aufeinandertreffen.

Wir möchten die Mitglieder der Gesellschaft und auch sonstige an Zeitpolitik Interessierte ausdrücklich auffordern, sich mit Vorschlägen zur Jahrestagung, zu möglichen zu-

künftigen Jahrestagungen, zu lohnenden Themen für das Zeitpolitische Magazin oder sonstigen Vorschlägen an der Weiterentwicklung der Arbeit der Gesellschaft zu beteiligen. Sie können sich dazu einfach an die Geschäftsstelle wenden.

Last but not least wollen wir den aus dem geschäftsführenden Vorstand zurückgetretenen Mitgliedern danken. Ulrich Mückenberger war die treibende Kraft hinter der Gründung der DGfZP und so war es nur logisch, dass er auch Gründungsvorsitzender wurde und dies auch 16 Jahre – immer wieder gewählt – geblieben ist. Ihm wie auch dem Gründungsmitglied und langjährigen Stellvertreter, Jürgen Rinderspacher, ist die Gesellschaft zu großem Dank verpflichtet. Ohne beider kontinuierliches Engagement für die Gesellschaft stünde sie heute nicht da, wo sie steht, wäre das Votum des gesamten Vorstandes, die Gesellschaft weiterzutragen, nicht so einhellig ausgefallen. Der neue geschäftsführende Vorstand ist sich der großen Aufgabe, die wir übernommen haben, bewusst, und wird sich bemühen, das entgegengebrachte Vertrauen zu rechtfertigen.

Bleibt uns noch, Ihnen eine schöne und ruhige Weihnachtszeit sowie eine Zeit „zwischen den Jahren“ voller Muße (ohne Arbeitsreste) zu wünschen.

Dietrich Henckel und Karin Jurczyk

 **DGfZP bei twitter**

Seit Dezember 2015 kann man der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik auch bei Twitter folgen: www.twitter.com/Zeitpolitik.

Getwittert werden Anregungen zu den Themen Zeit und Zeitpolitik sowie Hinweise unserer Mitglieder auf Veranstaltungen oder Veröffentlichungen.

Der Account wird derzeit von unserem Vorstandsmitglied Elke Großer betreut.

Kommentare, Anregungen und Material bitte senden an

elke-grosser@t-online.de.

Liebe Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik

Mit diesem Brief verabschiede ich mich von der Aufgabe des Vorsitzenden der DGfZP und bedanke mich zugleich für das schöne Verabschiedungsfest am 26. Oktober im Deutschen Jugendinstitut München. Jürgen Rinderspacher, der für den stellvertretenden Vorsitz nicht mehr kandidierte und dem die Verabschiedung gleichfalls galt, konnte leider aus Gesundheitsgründen an dem Festabend nicht teilnehmen.

Wir haben beide – Jürgen und ich – die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik im Jahre 2002 mit einigen anderen gegründet, von denen viele heute noch mit uns aktiv sind. Es ging uns darum, das vielgestaltige Wissen über Zeit, Zeitwünsche, Zeitnöte und nachhaltigen Zeitgebrauch der Menschen, das bereits seit Jahrzehnten gesammelt und wissenschaftlich verarbeitet worden ist, in die politischen Entscheidungsprozesse, die unsere tagtäglichen Zeitordnungen betreffen, einfließen zu lassen – endlich menschen-„gerechten“ Zeiten in einer von Beschleunigung und Sinnentleerung geprägten gesellschaftlichen Entwicklung Geltung zu verschaffen. Ein enormer Anspruch – denn er legt sich ebenso mit den ökonomischen Kraftfeldern des Turbokapitalismus an, der im Schutz des Neoliberalismus gedeiht, wie mit zeitverachtenden Haltungen von Menschen, die alles sofort und überall wollen. Und ein kleines Clübchen, das diesen enormen Anspruch erhob...

Klein ist das Clübchen DGfZP nach wie vor. Aber die DGfZP ist zu einer „Marke“ geworden, die für viele mit Zeitpolitik assoziiert wird. Sie hat über die öffentliche Tätigkeit ihrer aktiven Mitglieder, über die Jahrestagungen und das Zeitpolitische Magazin eine Wirkkraft erhalten, die zuweilen das übersteigt, was wir uns 2002 vorstellten. Dass z. B. der Evangelische Kirchentag mit uns der Zeit eine große Veranstaltungsreihe widmete, dass die Körber-Stiftung jahreslang mit uns kooperierte, dass das Bundesarbeitsministerium uns ein innovatives Forschungsprojekt übertrug, dass das Deutsche Jugendinstitut bei mehreren Jahrestagungen mit uns zusammenarbeitete, dass die Berliner Urania mit uns gerade dieses Jahr eine von mehr als tausend Menschen besuchte Veranstaltungsreihe „Rätsel Zeit“ machte – das sind nur Beispiele einer „Streuwirkung“ des Einsatzes für menschengerechte Zeiten in der beschleunigungsgetriebenen Zeit. Wir haben erfolgreich 16 Jahrestagungen durchgeführt und 32 Ausgaben des Zeitpolitischen Magazins unter die Leute gebracht – immer mit brandaktuellen thematischen Schwerpunkten und hohen Aufmerksamkeitswerten in Medien und bei interessierten Personen, Verbänden und Institutionen.

Gewiss sehen wir deutlich die Grenzen unserer Wirksamkeit. Wir stützen uns im Wesentlichen auf unsere bescheidenen, aber regelmäßigen Mitgliedsbeiträge – wofür ich unseren Mitgliedern herzlich danken möchte, auch denen, die einfach den Beitrag überweisen, ohne sonst in Erscheinung zu treten. Wir arbeiten alle ehrenamtlich, weil wir uns professionelle Unterstützung in der Geschäftsstelle oder beim ZpM nicht leisten können. Aber noch immer setzt eine Art Aufbruchsstimmung bei allen Mitwirkenden Kräfte frei, die diese Grenzen mehr als kompensieren. Auch dafür sei ihnen hier einmal ein großer Dank ausgesprochen!

Derzeit schien uns ein günstiger Moment für einen Ämterwechsel zu sein. Aufgrund von Spenden und institutionellen Kooperationen bei Jahrestagungen sind unsere Finanzen aus der roten Zone raus, die Vereins- und Registerangelegenheiten sind alle geregelt. Mit Dietrich Henckel und Karin Jurczyk treten zwei Mitglieder an die Spitze der DGfZP, die – erfahren in der Arbeit des Vorstands der DGfZP – zugleich neue Akzente zu setzen versprechen. Mit Elke Großer und Björn Gernig treten zwei jüngere Mitglieder in den geschäftsführenden Vorstand ein, die im ZpM und bei den Medienauftritten der DGfZP schon innovativ tätig waren und dies ausbauen werden. Jürgen und ich können in dieser Situation gut in die zweite Reihe treten – unsere Erfahrung können wir im beratenden Vorstand auf Sicht noch einbringen.

Auf der Mitgliederversammlung 2018 wurde der Ämterwechsel vollzogen. Am Vorabend fand das eingangs erwähnte Verabschiedungsfest im Deutschen Jugendinstitut statt, für das sich Karin Jurczyk und Martina Heitkötter wahrhaftige Überraschungen ausgedacht hatten. Der bekannte Neurowissenschaftler Theo Geisel hielt einen Festvortrag zu „Zeit und Timing in der Musik“ und kooperierte dabei mit einem hervorragenden Streichquartett junger Münchener Musiker/innen. Und unser Gründungsmitglied Karlheinz Geißler sprach historisch versiert über das „Abdanken“, dessen „kairòs“ erstaunlich häufig verfehlt wird. Wir danken allen, die an Vorbereitung und Durchführung dieser Verabschiedung beteiligt waren.

Ich wünsche dem neuen Vorstand ein gutes Händchen bei der Leitung der DGfZP – auch bei den vereins- und steuerrechtlichen Angelegenheiten, die (wie ich aus 16jähriger Erfahrung weiß) zu Recht nicht vergnügungssteuerpflichtig sind. Vor allem wünsche ich der DGfZP und uns allen, die darin tätig sind, weiteren Erfolg bei der Verbreitung der zeitpolitischen Idee – und Praxis.

Ulrich Mückenberger

KARLHEINZ GEISSLER

Die Kunst des Abdankens

Aufgetragen war mir die „Würdigung“ von Ulrich Mückenberger anlässlich seiner Abdankung vom Amt des Vorsitzenden der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik. Ich habe mich entschieden, nicht die allseits bekannten Verdienste und Erfolge von Ulrich zu würdigen, sondern die Tatsache seines Muts, auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft zurückzutreten.

Abdanken – ein Wort das klingt, als hätte man es sich aus dem Antiquitätenladen ausrangierter Begriffe besorgt. Recht besehen ist der mit dem Begriff des Abdankens beschriebene freiwillige Amtsverzicht eine naheliegende und auch eine sehr vernünftige soziale Abschlusshandlung. Was spricht dagegen, auf dem Höhepunkt des Ruhms und des Erfolgs zurückzutreten, und dann, wenn abzusehen ist, dass Kraft, Motivation, Engagement und Lust nachlassen werden, anderen das Ruder zu überlassen? Man entscheidet noch selbst und wird nicht, begleitet von allerlei Verlegenheiten und Peinlichkeiten, abgedrängt, weggelobt oder ausrangiert und bleibt dabei deswegen in guter Erinnerung.

Die Abdankungspraxis aber ist eine bescheidene. In den prächtig ausgestatteten Bänden der Universalgeschichte der Macht und der Mächtigen nimmt der Passagenritus „Abdankung“ nur wenige Seiten ein, die von denen, die diese aus Gründen der Selbstbetroffenheit zur Kenntnis nehmen sollten, gerne und häufig überblättert werden. Obgleich an der Passage vom Amt zum Amtsverzicht nun wahrlich kein Gedränge herrscht, wird dort viel und oft gestolpert. Aufhören ist eine Stilfrage. Das ist sie auch für jene Mehrheit, die nicht abdankt, sondern in Rente geschickt wird. Die Kunst des stilvollen, man könnte auch sagen des würdigen Rücktritts beherrschen jedoch nur wenige.

Für eine gelungene Abdankung, und gelungen ist die Abdankung zu nennen, wenn sie ein Akt der Selbstbestimmung ist und dem Hölderlin'schen „Werden im Vergehen“ folgt, existieren nur wenige Vorbilder. In der Geschichte der Bundesrepublik findet man keinen Kanzler, der freiwillig aus dem Amt geschieden wäre. Es ist weder ungewöhnlich noch überraschend, dass die Herrschenden – ihre Altersschwermhörigkeit kommt ihnen da entgegen – den Schlusspfiff überhören und solange es überhaupt geht, auf ihren Sesseln hocken oder, wie ein hübsches Sprachbild sagt, an ihm kleben bleiben. Das ist keine nur spätmoderne Erscheinung. Hat doch der Barockdichter DANIEL CASPER VON LOHENSTEIN bereits festgestellt, dass „die freywillige abdankung bey grossen fürsten ein unbekanntes wunderwerk“ ist. Da hat er schon recht, der von Lohenstein, freiwillig geht kaum einer.

Abschiede von Mächtigen kennen wir heute fast ausschließlich in Verbindung mit Niederlagen und nicht selten auch mit Peinlichkeiten. Das erhöht die Attraktivität des Abdankens nicht gerade und motiviert auch nicht zum Aufhören. Auch

dies ein Grund, weshalb das, was den Wortsinn des Begriffes „Abdanken“ ausmacht, das Danksagen für geleistete Dienste, selten oder überhaupt nicht inszeniert wird.

Abdankung ist immer auch Verzicht. Verzicht auf Macht, Einfluss und formal abgesicherte Vorteile, auf Prämien und Boni und in nicht wenigen Fällen auch Verzicht auf Geld, Güter und den reservierten Parkplatz. Die Tugend des Verzichts, das Wunderwerkzeug des Entsagens, die weltliche Form der Askese, irritiert eine „Genug-ist-nicht-genug“ Gesellschaft die das Goethe-Wort „Man verliert nicht immer, wenn man entbehrt.“ nicht ernst nimmt.

Die Kunst der Abdankung, die Kunst des Loslassens hat, man kann es nicht oft genug bedauern, kaum Vorbilder, an denen zu orientieren es sich lohnt. Denen das Loslassen wirklich gelang, und die diese Anstrengung ihrer Mitwelt als einen Akt der Befreiung kommuniziert haben, die hat man in den meisten Fällen ihrer potentiellen Wirkung als Vorbild durch die Strategie der Erhöhung beraubt. Sie wurden, bevor ihr Handeln zum Modell hätte werden können, fluchs zu Quasi-Heiligen gemacht.

Wäre noch Platz im überfüllten christlich-katholischen Heiligenkalender, man hätte für KARL V. das Vorbild aller Abdanker und Zurücktreter, dort sicherlich noch einen Tag gefunden. Dass dem Habsburger die Ehre zuteil wird, stets als erster genannt zu werden, wenn es ums Abdanken geht, und dass ihm die größte Abdankungskompetenz aller Herrschenden zugeschrieben wird, entbehrt nicht einer gewissen Ironie. Er nämlich war es, der mit seinem Wahlspruch „plus ultra“ („darüber hinaus“) als Erfinder jenes „Genug-ist-nicht-genug“ Eroberungs- und Fortschrittshandelns gelten kann, das es so schwer macht, abzudanken. Gelungen hingegen ist Karl V. etwas, was wir heutzutage dringend bräuchten: die Kunst, sich von der Abschiedslosigkeit zu verabschieden.

Geht's ums Schlussmachen, ums Aufhören, müssen die demonstrativen Handlungen Karls V. nicht unbedingt das große Vorbild sein. Es geht auch bescheidener. Vorbild dafür ist FERNANDO PESSOA, der große portugiesische Schriftsteller des 20. Jahrhunderts. Er hat sein gesamtes Leben der Kunst der Abdankung gewidmet. Der 1888 geborene Pessoa hat während seiner ganzen Schriftstellerexistenz, die in eine Zeit fiel, als man noch Briefe schrieb und wenn's schnell gehen sollte, Telegramme verschickte, fast nichts veröffentlicht. Sein

schmales Einkommen verschaffte er sich durch die untergeordnete Position eines Handelskorrespondenten. 27.000 Manuskriptseiten entdeckte man in seinem Nachlass. Darunter war auch ein Text, der die Ästhetik des Passagenritus „Abdankung“ zum Thema hat und viele Worte, die man dazu verlieren könnte, überflüssig macht: „Sich abfinden heißt sich unterwerfen, und siegen heißt sich abfinden, besiegt zu werden. Deshalb ist jeder Sieg eine Grobheit. Die Sieger verlieren immer alle Eigenschaften der Unzufriedenheit mit der Gegenwart, die sie zu dem Kampf antrieben, der ihnen den Sieg verschaffte. Sie sind zufriedengestellt, und zufriedengestellt kann nur derjenige sein, der sich abfindet, der nicht die Mentalität des Siegers hat. Es siegt nur, wer niemals sein Ziel erreicht“ (Pessoa zit. nach Mayer 2001, S.123¹).

Nur ganz wenigen gelingt, was Pessoa empfiehlt – im Vollbesitz geistiger und körperlicher Kräfte schlicht „ade“ zu sagen, um entspannt, mit Gütern gut versorgt, lebensfroh und lebenssatt den Feierabend des eigenen Daseins selbst einläuten zu können. Möglicherweise schaffen es nur die Aufhörer,

1 Mathias Mayer: Die Kunst der Abdankung, Würzburg 2001.

die vor dem Aufhören bereits wissen, was sie tun, wenn sie aufgehört haben. Ihnen bleibt das Schicksal des 1471 verstorbenen letzten Stargarder Herzogs erspart. Der ließ in eine im Bad Doberaner Münster aufgestellten Grabplatte – Grabplatten sind die allerletzte Gelegenheit der Selbstdarstellung – die Mahnung an seine Nachkommen in Stein meißeln: „Oh Gott, wie ist man gerannt für vier Bretter und ein Laken.“

Ulrich dankt ab – gibt aber hoffentlich keine Ruhe, zumal jenseits von Amt und Würden die Freiheit grenzenlos ist. „Menschen, die aus dem Berufsleben ausscheiden“, sagt der Trennungsexperte vom Sigmund Freud Institut, „sollten noch einen anderen Lebensentwurf haben, der nicht von Arbeit geprägt ist. Solche Lebensentwürfe greifen oft liegengelassene Träume wieder auf.“

Und damit Du, lieber Ulrich, diese Träume nicht nur träumen musst, oder sogar spekulierst, mit dem Malen oder Sporteln zu beginnen, hab ich mir ein kleines Geschenk zu Deinem Abschied und über ihn hinaus überlegt. Es ist den Restbeständen jenes anarchistischen Geistes geschuldet, den ich aus der Studentenbewegung ins Alter gerettet habe: ein Stempelkissen und einen Stempel „kann warten“.

HELGA ZEIHNER

Rückblick auf die DGfZP-Jahrestagung 2018 „Jugendzeit. Fremdbestimmt selbständig“

„Jugend“ wird im Deutschen Jugendinstitut erforscht und „Zeit“ ist zentral in der Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik. So lag beim Thema Jugendzeit eine inhaltliche Kooperation nahe, die dann in den Räumen des DJI in München realisiert werden konnte. Zumal Karin Jurczyk, die die Tagung vorbereitet und organisiert hat, in beiden Institutionen verankert ist: Sie leitet die Familienabteilung des DJI und sie ist Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands der DGfZP.

„*Fremdbestimmt selbständig*“ weist auf Spannungen, Ambivalenzen, Diskrepanzen und Konflikte im Leben Jugendlicher: auf solche, die in der Generationenordnung unserer Gesellschaft angelegt sind, solche, die in den von und für Erwachsene gemachten Institutionen verankert sind sowie auf solche, die die Beziehungen zwischen Jugendlichen und Erwachsenen im alltäglichen Zusammenleben für beide Seiten schwierig machen. Als Lebensphase der körperlichen Veränderungen hin zur erwachsenen Sexualität, zu neuem Selbstgefühl und Verhalten ist Adoleszenz nie einfach gewe-

sen. Jede Gesellschaft, jede Kultur hat Regeln, Normen und Denkmuster für das Verhalten beider Seiten hervorgebracht, der Jugendlichen und der Erwachsenen. Wie schlägt sich der aktuelle gesellschaftliche Wandel im bildungs-, arbeits- und jugendrechtlichen Umgang mit der Jugendphase nieder, welche Bedeutung im Alltagsleben Jugendlicher haben die gesellschaftlichen Veränderungen der Lebens- und Arbeitsweisen und der Kindheitskonzepte Erwachsener, welche Bedeutung hat die Ausbreitung sozialer Medien? Und welche jugendzeit-politischen Folgerungen wären sinnvoll?

Das alles kam in den Vorträgen auf der Tagung zur Sprache (Programm der Tagung in ZpM 32 und auf www.zeitpolitik.de/Veranstaltungen). In den anschließenden Diskussionen brachten dann neben einer kommunalen Jugendpolitikerin und einem Schulleiter vor allem mehrere Jugendliche kritische Kommentare und weitere Aspekte ein. Die Vorträge, ergänzt um Diskussionsergebnisse und zeitpolitische Schlussfolgerungen werden im Sommer 2019 als Themenheft des Zeitpolitischen Magazins erscheinen.

KARIN JURCZYK UND ULRICH MÜCKENBERGER

Atmende Lebensläufe – ein paar Schritte weiter

Das rechts- und sozialwissenschaftliche Kooperationsprojekt, das für die Antragstellung von den „Atmenden Lebensläufen“ in „Selbstbestimmte Optionszeiten im Erwerbsverlauf“ umbenannt wurde, wurde bis Ende November 2018 durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert. Vom 1. April 2017 an haben Shih-cheng Lien und Marc Widemann, unterstützt durch Martina Heitkötter, Daniel Euler und Dennis Wolfram, an zwei Projektsträngen gearbeitet: An der Universität Bremen wurden Gesetze und Tarifverträge unter Berücksichtigung ausländischer Beispiele normativ und empirisch darauf überprüft, ob sie es ermöglichen oder erschweren, dass Erwerbs- und damit Lebensverläufe flexibel, sozial abgesichert und selbstbestimmt gestaltet werden. Und am Deutschen Jugendinstitut in München wurden Zeitverwendungsmuster und Zeitbedarfe für unterschiedliche Tätigkeiten (private Sorgearbeit, soziale Sorgearbeit im Sinne von Ehrenamt, Weiterbildung sowie Selbstsorge) in unterschiedlichen Lebensphasen und Familienkonstellationen analysiert. Das geschah auf der Basis der Zeitbudgetstudie sowie des European Quality of Life Survey.

Dieses Team hat unter der Leitung von Karin Jurczyk und Ulrich Mückenberger Potenziale und Rahmenbedingungen zukünftiger Ziehungsrechte identifiziert. Konturen für die Entwicklung eines lebensverlaufsbezogenen Zeitbudgets mit arbeitsrechtlichen Ziehungsrechten sowie darauf bezogenen Entgeltregelungen in Deutschland wurden herausgearbeitet. Sehr hilfreich hierfür waren zwei Workshops sowohl mit ExpertInnen aus der Wissenschaft als auch aus der Praxis der Wohlfahrtsverbände, Kirchen, Gewerkschaften und Arbeit-

geberschaft. Auf Basis der Ergebnisse können nun nähere Aussagen getroffen werden zu den Dimensionen

- Umfang des Gesamtzeitbudgets
- Zusammensetzung des Gesamtzeitbudgets und dessen flexible Nutzung
- Differenzierungen und Anpassungen an unterschiedliche Lebenslagen
- Anreize für eine geschlechtergerechte Aufteilung von Sorgezeit
- Instrumente der Ziehungsrechte
- Vorschläge für Finanzierungsmodi und für die soziale Absicherung
- Vorschläge für die Trägerschaft des Optionszeitenbudgets in einem staatlichen Fonds

Politische Deliberations- und Entscheidungsprozesse sind notwendig, um unserem Modell mehr Konturen zu geben – vor allem ihm gesellschaftliche und politische Überzeugungskraft und damit Durchsetzungsfähigkeit zu verleihen. Noch viel ist zu tun, aber – und darin haben uns die TeilnehmerInnen der Workshops sowie viel öffentlich Resonanz sehr bestärkt – es lohnt sich unbedingt, am Konzept der atmenden Lebensläufe weiter zu arbeiten. 2019 wird es zusätzlich zum wissenschaftlichen Projektbericht eine Art Streitschrift oder Policy Paper geben. Und wir planen, das Modell in einem Optionszeiten-Lab mit denjenigen weiterzuentwickeln, die unsere Überzeugung teilen: Das Zukunftsmodell der „atmenden Lebensläufe“ ist radikal und steht in vollem Gegensatz zum neoliberalen Zeitgeist. Aber es ist dem gesellschaftlichen Wandel angemessen und gehört auf die (zeit-)politische Agenda.

DIETRICH HENCKEL

Rätsel Zeit – eine erfolgreiche Veranstaltungsreihe der Urania Berlin und der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik

Die Bedeutung des Themas Zeit wird unter anderem an den Klagen deutlich, dass wir keine Zeit mehr haben, alles schneller wird, wir unsere Zeit besser managen müssen, dass wir keinen Zeitsinn haben. Philosophen haben immer wieder von Neuem versucht, das „Rätsel Zeit“ zu durchdringen.

In der Vorbereitung der 130jährigen Jubiläums der Urania Berlin (<https://www.urania.de>) wurde die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik gefragt, ob sie sich eine Kooperation bei der Gestaltung einer Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Rätsel Zeit“ vorstellen könnte. Das war für uns eine willkommene Möglichkeit, die unterschiedlichen Aspekte, Dimensionen und Konzepte von Zeit einem größeren Publikum zugänglich zu machen zu können. Gefördert wurde dieses Jubiläumsprojekt von der Lottostiftung Berlin (www.lottostiftung-berlin.de), wodurch die Veranstaltungen kostenfrei zugänglich sein konnten.

Gemeinsame Ziel war, ein breites Spektrum thematischer Zugänge anzubieten. In einer der Diskussionen im Anschluss an einen Vortrag klagte ein Teilnehmer, der Vortragende habe jetzt lange über Zeit geredet, aber immer noch keine endgültige Definition von Zeit geliefert – eine Schwierigkeit, die einst schon Augustinus hatte: „Was ist also die Zeit? Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es; wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht“.

Leicht hätten wir auch ein deutlich umfangreicheres Programm gestalten können. Ein erheblicher Teil der Referentinnen und Referenten aus vielen Fachgebieten kamen aus der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik.

Nach Schwerpunkten geordnet wurden folgende Themen behandelt:

Naturwissenschaften:

- Physik: Wie die Zeit in die Welt kommt (Prof. Dr. Klaus Kiefer)
- Mathematik/Physik: Was Sie schon immer über Raum und Zeit wissen wollten (Prof. em. Dr. Rainer Schimming)
- Medizin/Biologie: Die biologische Uhr des Menschen – von Eulen und Lerchen (Prof. Dr. Achim Kramer)
- Psychologie/Neurologie: Das Ich und seine Zeit: Wie die Zeit in das Gehirn kommt (Dr. Mark Wittmann)

Geschichte:

- Geschichte der Zeitordnung: Uhrschlag und moderne Zeitorganisation (Prof. em. Dr. Gerhard Dohrn-van-Rossum)
- Technikgeschichte der Zeitmessung: Vom Schattenstab zur Atomuhr – zur Geschichte der Zeitmessung (Prof. Dr. Dieter B. Herrmann)

Sozialwissenschaften:

- Beschleunigungsgesellschaft: Wie aber verändern wir die Zeit? Beschleunigungserfahrungen im Schnittpunkt von Physik, Philosophie, Soziologie und Psychologie (Prof. Dr. Hartmut Rosa)
- Zeit und gesellschaftlicher Wohlstand: Zeitwohlstand – gewonnene Zeit für das gute Leben (Dr. Jürgen P. Rinderspacher)
- Gesellschaftlicher und individueller Umgang mit Zeit: Ticken wir noch richtig? Zeit-Geschichte und Zeit-gemäßer Umgang (Prof. em. Dr. Karlheinz A. Geißler und Jonas Geißler)
- Kulturelle Hintergründe des Zeitverständnisses und Alternativen: Zeit als Lebenskunst (Olaf Georg Klein)
- Die Geschlechterdimension des Umgangs mit der Zeit: Zeit der Frauen – Zeit der Sorge – Zeit der Menschen (Prof. Dr. Cornelia Klinger)
- Stadtentwicklung, -planung – wie kommt die Zeit in die Stadt: Der Rhythmus der Stadt (Prof. em. Dr. Dietrich Henckel)
- Die politische Dimension von Zeitgestaltung: Zeit lebenswerter machen! Zeitpolitik – das Einfache, das schwer zu machen ist (Dr. Karin Jurczyk und Prof. Dr. Ulrich Mückenberger)

Insgesamt kann die Veranstaltungsreihe als ein großer Erfolg angesehen werden. Sie wurde von rund 1.800 Personen besucht, also von rund 140 im Durchschnitt pro Veranstaltung. Die meisten TeilnehmerInnen haben gezielt einzelne Vorträge ausgewählt, insofern war die Darstellung der Bandbreite vor allem im Programm sichtbar, wurde aber nur in beschränktem Umfang publikumswirksam. Durchweg wurden die Vorträge sehr gut aufgenommen, was sich auch in den sehr angeregten Diskussionen zeigte. Alle Vorträge wurden mitgeschnitten. Diese Audiomitschnitte werden in Kürze auf einem Audioportal zur Verfügung gestellt, auf das von Urania und DGfZP verlinkt wird.

Who Is Who? Mitglieder der DGfZP stellen sich vor

Das Zeitpolitische Magazin möchte dazu beitragen, die persönliche Vernetzung und die inhaltliche Zusammenarbeit zwischen den Mitgliedern der DGfZP zu stärken. An dieser Stelle bieten wir daher die Gelegenheit für Personen und Institutionen, die Mitglied in der DGfZP sind, sich in Form von Kurzportraits den Leserinnen und Lesern vorzustellen.



Albert Klütsch

...zeitgemäss:

„herr, es ist zeit...“, sagt Rainer Maria Rilke in seinem wunderbaren herbstgedicht an, „die zeit gehört dir...“ sagt Albert Einstein in seiner speziellen relativitätstheorie, weil uns die gleichzeitigkeit fehle, denn „die zeit ist eine

funktion des ortes“. „gott ist die zeit...“ sagt Augustinus in seinen confessiones. „jedes hat seine zeit...“, sagt uns Johannes in seiner „geheimen offenbarung“. ...und dann platzt 1989 nach einem reichen leben Robin Williams mit seinem „club der toten dichter“ in die verpasste krise der lebensmitte: „carpe diem!“ – und meine zeit ward neu geboren: „es wird nie mehr früher“

warum auch – keine vergeblichen rechtfertigungsversuche mehr für die verpassten gelegenheiten der vergangenheit, keine sorgen und ängste mehr um die risiken einer zukunft in einer offeneren welt – hier und jetzt ist dein leben: der sektor „gegenwart“ – bislang nur ein clash zwischen vergangenheit und zukunft – begann sich zu weiten und zu weiten und zu weiten. und die entschleunigung begann.

zuvor war das leben flankiert von einem bürgerlichen katholischen elternhaus aus handwerker- und bauernfamilien, das seinen dem krieg zum opfer gefallen bildungshunger stillte, indem es seinem erstgeborenen eine jesuitische internatsausbildung zumass, die sich vom sozialdemokratischen idealbild der 60-er leiten liess – „schickt eure kinder länger auf bessere schulen“ – und damit zugleich „unter dem muff von 1000 jahren“ im studium der rechts- und politikwissenschaften in München und Bonn den „68-er“ gebar.

mit dem impetus „mehr demokratie zu wagen“ setzten Gustav Heinemann als bundespräsident – „ich liebe meine frau“ – und Willy Brandt – „wir wollen ein volk der guten nachbarn sein“ – die personalen, die friedenspolitik der 70-er gen osten und die friedensdemonstrationen der 80-er gen westen die sachlichen akzente.

das recht als richter am arbeitsgericht zu richten, für die politik als politiker zu rechten, gaben über die jahre den persönlichen antrieb – bis zu jenem tag, als ich mitglied im „club der toten dichter“ wurde.

statt „massregelvollzug“ und „informationsfreiheit“ in langwierigen prozessen in gesetze zu giessen, galt es nach zehn jahren parlamentarischer arbeit nun die zeit ausserparlamentarisch zu gestalten: mit „amnesty international“, „attac“, und den „republikanischen rechtsanwälten“ war dem land „mehr demokratie“ einzuflössen als sich in den parlamenten fraktionsdiszipliniert – „dein erfolg ist mein misserfolg, dein misserfolg ist mein erfolg“ – zu verbrauchen, zumal sich der neoliberale geist in den namen „clement“ und „steinbrück“ auch bereits in der nrw-spd einnistete und das parteilich inspirierte dasein beendete.

„ad fontes“...es ging zurück zu den quellen – nach jahren der schauspiel- und sprechausbildung erschloss sich auf den „brettern, die die welt bedeuten“ eine neue welt, die mich die körpersprache lesen und projizieren lehrte: das fremde wurde durch das wort, die fremde durch die „schätze des orientes“ entlang der seidenstrasse – usbekistan, kirgistan, tajikistan, mongolei – vertraut und machten mich als reiseleiter und autor heimisch: tempus fugit – zeilen und ziele enden:

„da steh' ich nun, ich armer tor – und bin so klug als wie zuvor...“

Albert Klütsch, rechtsanwalt und schauspieler

www.der-schauspieler.de

https://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Klütsch



Sven Reutner

Studium Soziale Arbeit (B.A.) und Sozialmanagement (M.A.) an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Mit der Thematik Zeitpolitik wurde ich zum ersten Male im Rahmen meiner Bachelor-Thesis zum Thema „Alternsmanagement und Soziale Arbeit“ konfrontiert. In dieser Arbeit beschäftigte mich, wie es gelingt, die Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter im Unternehmen über das gesamte Erwerbsleben zu erhalten. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist, die unterschiedlichen Zeitbedarfe zu organisieren. Eine ähnliche Thematik hatte meine Master-Thesis „Lebensweltorientierte Personalpolitik

in der Sozialwirtschaft“, wo mein Fokus darauf lag, wie es vor allem sozialen Organisationen gelingt, im Hinblick auf den Fachkräftemangel attraktiv für Mitarbeiter und potentielle Mitarbeiter zu sein und zu bleiben und auf die unterschiedliche Lebens- und Erwerbsphasen einzugehen. Gerade aus meiner eigenen Erfahrung in den letzten Monaten, in denen Familie, Arbeit, Weiterbildung und Freizeit oftmals kollidieren, weiß ich, wie wichtig es für die eigene Gesundheit und Zufriedenheit ist, auf Arbeitgeber, Dozenten und Freunde als Ansprechpartner zu treffen, die offen dafür sind, die unterschiedlichen Zeitverläufe zu synchronisieren. Aus diesem Grund möchte ich mich vor allem im sozialwirtschaftlichen Bereich für eine gelingende Zeitpolitik einsetzen.

Sven Reutner

Referent für Sozialpsychiatrie und Behindertenhilfe beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg



Felix Schmidt

Ich habe von 2011 bis 2016 Geschichts- und Politikwissenschaften an der Universität Heidelberg, der Universität Sorbonne/Paris IV und der École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS) Paris studiert. Bereits meine Masterarbeit habe ich zur erstmaligen Einführung der Sommerzeit 1916 und zu Erfahrungen mit der Zeitumstellung in Deutschland 1916 bis 1918 geschrieben. Mit dem Ziel der Promotion in Geschichte in einem deutsch-französischen Cotutelle-Verfahren in beiden Institutionen arbeite ich weiterhin zur Geschichte der Zeitumstellung, und zwar jetzt über die Standardisierung der Zeit und die uhrzeitliche Durchdringung der Gesellschaft im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert in Deutschland, insbesondere die Durchsetzung neuer Einheitszeiten und

die dabei entstehenden Zeitkonflikte. Anhand konkreter Fallbeispiele untersuche ich die Implementation neuer, standardisierter Uhrzeitregelungen (wie die Einführung der Mitteleuropäischen Zeit im Deutschen Reich 1893 oder die Einführung der Sommerzeit 1916). Das Forschungsvorhaben fügt sich in Industrialisierungs- und Urbanisierungsdiskurse der Wirtschafts- und Sozialgeschichte ein. Dank eines Promotionsstipendiums der Heinrich-Böll-Stiftung habe ich seit Anfang 2018 nun die Zeit, mich voll und ganz meinem Dissertationsprojekt zu widmen. Besonders spannend finde ich an meinem Forschungsobjekt, dass Uhrzeit-Regelungen vom Staat definierte Vorgaben sind, die wie kaum eine andere staatliche Maßnahme das private, alltägliche Leben vollständig durchdringen und inzwischen als völlig selbstverständlich hingenommen werden.

Felix Schmidt

felix.schmidt@zegk.uni-heidelberg.de

Veranstaltungen und Projekte

Ankündigungen

Time / Le temps

Symposium of the International Medieval Society, Paris

Paris, 8–10 July 2019

For its 16th annual symposium, the International Medieval Society Paris invites scholarly papers on any aspect of time in the Middle Ages. Papers may deal with the experience or exploitation of time, its reckoning or measuring, its inscription, its theorization, or the question of how or why or whether we should demarcate the “Middle Ages.” Papers focusing on historical or cultural material from medieval France or post-Roman Gaul, or on texts written in medieval French or Occitan, are particularly encouraged, but compelling papers on other material will also be considered.

The annual symposium of the International Medieval Society Paris is an interdisciplinary, international, bilingual meeting of faculty, researchers, and advanced graduate students. We welcome submissions in French or English from art history, musicology, studies of ritual or liturgy, history of dance, literature, linguistics, philosophy, theology, anthropology, history, history of science and technology, or archaeology.

www.ims-paris.org

Sie sind noch nicht Mitglied der DGfZP?

So können Sie Mitglied werden:

Das Antragsformular finden Sie auf www.zeitpolitik.de.

Oder senden Sie Ihre Anmeldung per Post an die Geschäftsstelle der DGfZP:

Prof. Dr. Dietrich Henckel | Holsteiner Ufer 28 | 10557 Berlin

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 75,00 €, ermäßigt 40,00 €.

Er ist zu überweisen auf das Konto Zeitpolitik e.V. bei der Postbank Berlin,

IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05 · BIC: PBNKDEFF

Die DGfZP ist als Gemeinnütziger Verein anerkannt.

Projekte

ReZeitKon – Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und nachhaltiger Konsum

Das Forschungsprojekt ReZeitKon untersucht empirisch die Bedeutung direkter und indirekter Zeit-Rebound-Effekte für die Nachhaltigkeit des Konsums. Dazu werden für wichtige Konstrukte der Zeitforschung, wie Zeitnot und Zeitwohlstand, neue Erhebungsmethoden entwickelt. Die vor allem praxisrelevanten Ziele umfassen u. a. die Entwicklung eines Bildungsangebotes für Schulen um die Zeitkompetenzen und einen nachhaltigen Konsum zu fördern, gemeinsam mit Unternehmen Maßnahmen betrieblicher Zeitpolitik zu erarbeiten und zu evaluieren und einen Ratgeber zu Zeit und Nachhaltigkeit zur Stärkung der eigenen Zeitkompetenz im Privatleben zu erstellen.

Durchgeführt wird ReZeitKon von der Technischen Universität Berlin (Fachgebiet Arbeitslehre/ Ökonomie und Nachhaltiger Konsum) in Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität Lüneburg (Institut für Umweltkommunikation) und dem Fraunhofer Institut für System- und Innovationsforschung Karlsruhe. Das Projekt läuft bis 2021 und wird im Rahmen der Sozial-ökologischen Forschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Nachhaltiges Wirtschaften“ gefördert.

Im wissenschaftlichen Beirat dieses Projektes sind u. a. Jürgen Rinderspacher und Fritz Reheis, beide aus der DGfZP, vertreten.

<https://www.aloenk.tu-berlin.de/menue/forschung/rezeitkon/>

Lebenszeit 4.0

Das Projekt Lebenszeit 4.0 – zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt+ – ist ein Verbundprojekt der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg, der Medical School Hamburg, der Europa-Universität Flensburg sowie den Praxispartnern Stadt Flensburg, Adelby 1 Kinder- und Jugenddienste und der Dänischen Jugendorganisation in Südschleswig (SDU). Seit dem 01. 07. 2016 wird dieses Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Untersucht wird die Verschränkung von Arbeits- und Lebenszeit und daraus resultierende Zeitkonflikte in der Stadt Flensburg sowie den die Stadt umgebenden Landkreis. Mit Analysen, integrierten Konzepten und Lösungsvorschlägen soll eine bessere Vereinbarkeit von betrieblichen Arbeitszeitregimen und raumbezogenen Sozialzeiten ermöglichen. Ziel ist es, praxisorientierte Lösungsvorschläge zur Verminderung zeitlich bedingten Stresses zu entwickeln und diese mit den Akteuren in Unternehmen, Verbänden und der städtischen Verwaltung entsprechend umzusetzen.

Im wissenschaftlichen Beirat dieses Projektes ist u. a. Karin Jurczyk aus der DGfZP vertreten.

<https://www.uni-flensburg.de/sozial-und-bildungsoekonomik/forschung/lebenszeit-40-zeitgerechte-region-am-beispiel-nordstadt-zeitgerecht/>

Zeit als neuer Wohlstand – Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile

Im Forschungsprojekt des Centre for Development und Environment, dem interdisziplinären Forschungszentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt der Universität Bern, sollen die Zusammenhänge zwischen Höhe der Erwerbsarbeit, den Konsummustern und die Zufriedenheit von Personen untersucht werden. In drei Forschungsphasen sollen u. a. subjektiv erlebte Veränderungen in der zeitlichen Alltagsgestaltung und den Konsumaktivitäten aufgrund einer selbstbestimmten Reduktion der Arbeitszeit, Effekte der Veränderung des Erwerbsarbeitszeitpensums auf den Pro-Kopf-Verbrauch natürlicher und der subjektiven Zufriedenheit untersucht werden, sowie in einer Online-Diskussionsplattform die Projektergebnisse diskutiert werden. Forschungsfragen sind beispielsweise: Unter welchen Bedingungen führt eine Reduzierung der Erwerbsarbeitszeit zu einem nachhaltigerem Lebensstil, wie wirkt sich diese auf das Wohlbefinden der Arbeitnehmer*innen aus oder was bedeuten flexible Arbeitsmodelle für betroffene Betriebe.

Gefördert wird das Forschungsprojekt durch die Stiftung MERCATOR Schweiz.

<http://www.zeitwohlstand.unibe.ch/>

Neue Literatur

Bitte senden Sie Informationen über Ihre Veröffentlichungen an elke-grosser@t-online.de

Veröffentlichungen von DGfZP-Mitgliedern



Olaf Georg Klein

Tagebuchschreiben

2018

Berlin: Wagenbach

Rezension: Sich die Zeit nehmen, ein eigenes Tagebuch zu schreiben – vor allem auch noch von Hand – klingt das heute nicht allzu antiquiert, wo wir doch fast permanent und überall digital auf den verschiedenen Social-Media-Plattformen alles Mögliche und Persönliche des Alltäglichen teilen? Olaf Georg Klein belehrt uns eines besseren. Denn, „Tagebuchschreiben ist ein Reich der Freiheit und der Unbekümmertheit, eines der wenigen, die es in der heutigen Zeit und in dieser Kultur noch gibt. Niemanden

geht es etwas an, was geschrieben wird. Keiner prüft die Texte, beurteilt oder verurteilt sie. Es gibt keine Noten.“ (S. 27) „Es ist auf radikale Weise intim.“ (S. 9) Soziale Medien als „gierige Institutionen“ dagegen sorgen für ständige Ablenkung durch Informationsfülle und Manipulation der eigenen Person und Beschleunigung; jederzeit immer mehr individuelle Daten zu sammeln sind ihr spezifisches Kennzeichen.

Der Autor zeigt in diesem Sachbuch zahlreiche Facetten des Tagebuchschreibens auf, u. a. Facetten der Anlässe des Tagebuchschreibens, der Inhalte von Tagebüchern, der Auswirkungen des Tagebuchschreibens bis hin zu Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit.

Ein wichtiges soziales Konstrukt allerdings spielt implizit wie explizit immer wieder in den einzelnen Kapiteln eine wichtige Rolle – das der Zeit. Denn das Schreiben eines Tagebuches hat viel mit der eigenen Zeit, der Zeitwahrnehmung und der Erinnerung zu tun und damit mit einem gelungenen Leben mit weniger Hast und Eile, wie der Autor

eindrucksvoll zeigt. Tagebuchschreiben verlangsamt, „trägt zur Beruhigung bei“ (S. 54), zu mehr Gelassenheit, Vervielfacht das Leben und gibt dem Menschen mehr Zeit als es nimmt. Das Tagebuch ist keine „sinnlose Häufung vergangener Zeit“ sondern gibt der eigenen Lebenszeit einen Sinn, vor allem durch „Deutung und Einordnung, Selbstreflexion und Sinnggebung...“ (S. 52). Es ist ein Gegenpol unserer beschleunigten Zeitkultur. Zeiten des Tagebuchschreibens sind zweckfreie Zeiten des Innehaltens und der inneren Einkehr.

Die beiden letzten Kapitel widmen sich ausdrücklich dem Thema Zeit, wie dem Verhältnis von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft oder der Bedeutung von Tagebüchern als Zeitzeugen oder dem Erinnern.

Ich habe dieses sehr gelungene und lesbare Buch mit Begeisterung gelesen. Nicht nur Tagebuch-, sondern allen Zeitinteressierten sei es zu empfehlen – es ist eine Bereicherung!

Elke Großer

Beiträge von DGfZP-Mitgliedern in Sammelbänden und Zeitschriften

Karin Jurczyk (2018):

Zeit füreinander! – Warum Zeit in Familien nicht alles ist, Familie aber ohne Zeit nichts.

In: Stimme der Familie. Familienbund der Katholiken (Hrsg.), Heft 4/18, Berlin, S. 9-13.

Karin Jurczyk (2017):

Elternschaftliches Neuland.

In: Impulse „Mehr als Vater, Mutter, Kind“, H. 4/17, München, S. 4-9.

<https://www.dji.de/themen/eltern/formen-von-elternschaft.html>

Karin Jurczyk (2017):

Familie als Herstellungsleistung – Elternschaft als Überforderung?

In: Jergus, Kerstin/Krüger, Jens Oliver/Roch, Anna (Hrsg.): Elternschaft zwischen Projekt und Projektion.

Aktuelle Perspektiven der Elternforschung. Springer VS. Wiesbaden. S. 143-166.

Fritz Reheis (2017):

Praktische Resonanz: Zeithygiene, Zeitpolitik, Zeitgemäße Ökonomie – und das Beispiel Bildung

In: Frank Adler / Ulrich Schachtschneider (Hg.), Postwachstumspolitiken. Wege zur wachstumsunabhängigen Gesellschaft, München: oekom, 2017, S. 157-168.

Jürgen P., Rinderspacher (2018):

Nachhaltigkeit durch die Schallmauer?

Wiederauferstehung des Überschallpassagierverkehrs als Herausforderung für eine ökologische Zeitpolitik.

In: Ökologisches Wirtschaften 3/2018. S. 40-45.

Empfehlenswerte Neuerscheinungen anderer Autoren



John Zerzan

Time & Time Again

2018

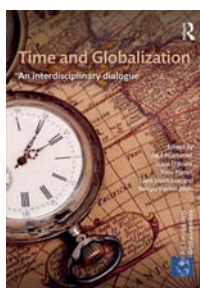
Olympia, WA: Detritus Books

These three essays were written about a dozen years apart, from the mid-'80s to 2017. I've been intrigued by the subject and so have returned to try again.

I think that it is with time—that is, our consciousness of this so-elusive object—that we first enter into a symbolic field or dimension. Our lives thus begin an estrangement that grows and grows. Time and alienation are two words that are the measure of each other. Time becomes a thing, standing pitilessly over us.

Taken together maybe these pieces are strands toward solving the puzzle of time. In my view the topic is best understood historically (and pre-historically) so as to ground and be able to chart its course.

Once we lived without time. Now it's all too real. But it was never a natural or inevitable development. A harbinger of symbolic culture... and look what that's brought us. (*Verlags-text*)

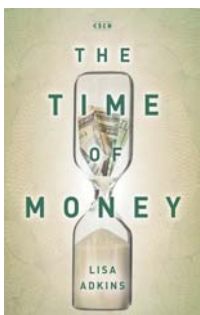


Paul Huebener (eds.)

Time and Globalization: An interdisciplinary dialogue

2017

London/ New York: Routledge



Lisa Adkins

The Time of Money

2018

North Yorkshire: Combined Academic Publishers

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik Gemeinnütziger e.V.

Geschäftsführender Vorstand:

Prof. Dr. Dietrich Henckel, Berlin (Vorsitz)
Dr. Karin Jurczyk, München (Stellvertretung)
M. A. Elke Großer, Knorrendorf
Björn Gernig, Dipl. Freizeitwissenschaftler,
Bremen

Beratender Vorstand:

Prof. Dr. Uwe Becker, Bochum
Prof. Dr. Christel Eckart, Frankfurt a. M.
Prof. Dr. Birgit Geissler, Bielefeld
Dr. Martina Heitkötter, München
Prof. Dr. Ulrich Mückenberger, Bremen
Dr. Jürgen Rinderspacher, Hannover
Dr. Helga Zeiher, Berlin

Geschäftsstelle:

Prof. Dr. Dietrich Henckel
Holsteiner Ufer 28
10557 Berlin
Telefon: (030) 393 45 30
Fax: (030) 314 281 51
d.henckel@isr.tu-berlin.de
d.henckel@zeitpolitik.de

Kontoverbindung: Zeitpolitik e.V.
Postbank Berlin
IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05
BIC: PBNKDEFF

www.zeitpolitik.de

Impressum

Das Zeitpolitische Magazin (ZpM) für die Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. und für Interessierte im Umfeld erscheint mehrmals im Jahr. Es wird von der DGfZP herausgegeben. Es ist kostenfrei und wird als PDF-Datei per eMail verschickt. Bestellung und Abbestellung bitte formlos an die Redaktion.

ISSN 2196-0356

Verantwortlich für Inhalt (V.i.S.d.P. und gemäß § 10 Absatz 3 MDStV): Helga Zeiher.

Redaktion:

Dr. Helga Zeiher (Koordination) - helga-zeiher@gmx.de
Etta Dannemann, Dipl.-Ing. (Arch.) - ettadannemann@web.de
Elke Großer, M. A. - elke-grosser@t-online.de
Prof. Albert Mayr - timedesign@technet.it

Satz: Anna von Garnier - post@annavongarnier.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder. Das ZpM ist als Gesamtwerk urheberrechtlich geschützt. Das Copyright liegt bei der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V., das Urheberrecht namentlich gekennzeichnete Artikel liegt bei deren Verfasser/innen.

Das Zitieren aus dem ZpM sowie die Übernahme namentlich nicht gekennzeichnete Artikel ist gestattet, solange solche Inhalte keiner kommerziellen Nutzung dienen und die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. als Quelle genannt wird. Die Redaktion bittet um Zusendung eines Belegexemplars.

Das ZpM wird mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt; Links auf Webseiten von Dritten werden auf Funktionalität geprüft. Mit Urteil vom 12. Mai 1998, Aktenzeichen 312 O 85/98 „Haftung für Links“, hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Anbringung eines Links die Inhalte der verlinkten Webseite ggf. mit zu verantworten hat. Dementsprechend distanziert sich das ZpM ausdrücklich von allen Inhalten der Webseiten von Drittanbietern, auf die ein Link gelegt wird. Wir machen uns deren Inhalte nicht zu eigen.

Verletzungen von Urheberrechten, Markenrechten, Persönlichkeitsrechten oder Verstöße gegen das Wettbewerbsrecht auf fremden Webseiten waren nicht augenscheinlich und sind der Redaktion eben so wenig bekannt wie eine dortige Erfüllung von Straftatbeständen.