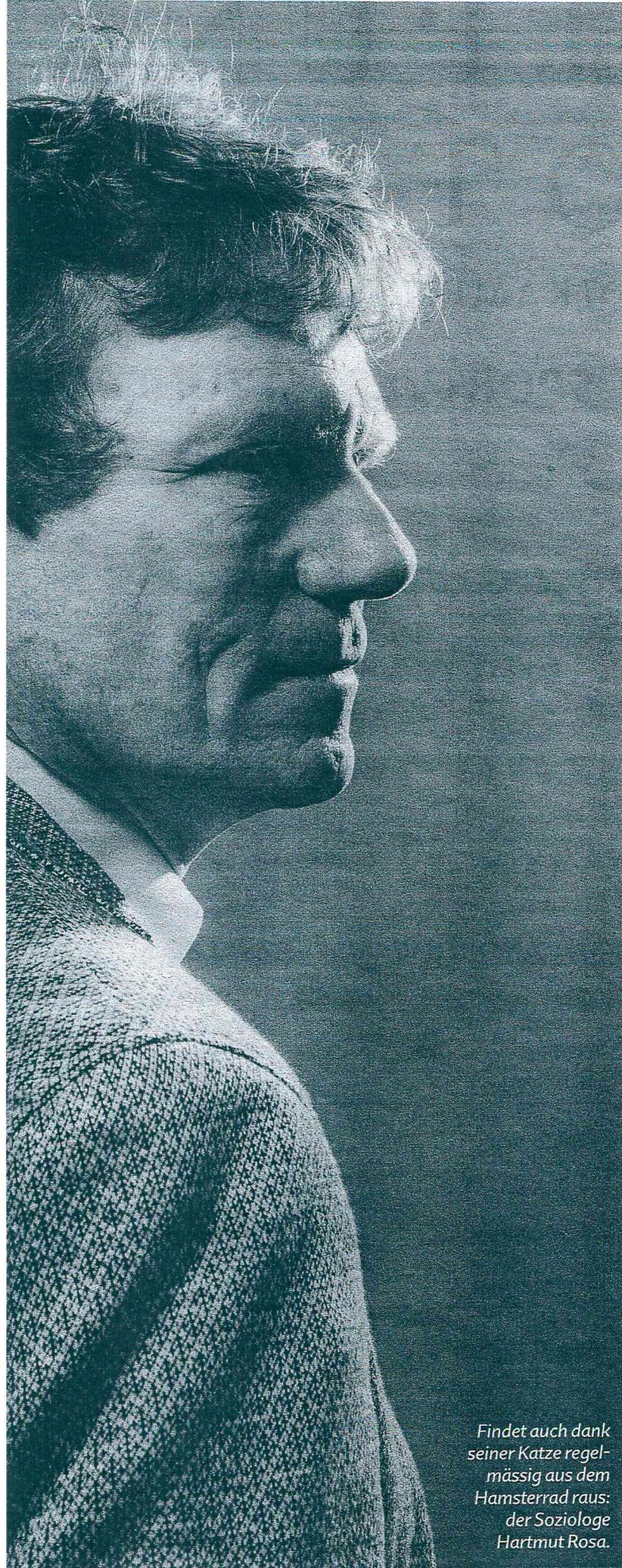


«Viele Menschen sind wütend und frustriert, weil ihr Leben nicht gelingt»

*Das Hamsterrad der Optimierungsgesellschaft hält uns davon ab, lebendige Beziehungen aufzubauen – mit ein Grund für die aktuellen politischen und gesellschaftlichen Krisen. Das sagt der deutsche Soziologe und Autor **Hartmut Rosa**, der Ende März in Zürich zum Thema spricht.*

Text: Ralf Kaminski



Findet auch dank seiner Katze regelmässig aus dem Hamsterrad raus: der Soziologe Hartmut Rosa.

Hartmut Rosa, wir alle streben nach einem «guten Leben» – worunter vermutlich jeder etwas anderes versteht. Was bedeutet es aus Ihrer Sicht?

Das Problem ist, dass wir unsere Vorstellung davon in Einzelteile zerlegen und die dann einzeln zu optimieren versuchen: Man muss so und so aussehen, darf nur so und so viel wiegen, braucht mindestens so viel Gehalt und mindestens so viele Likes auf Facebook. Genau das führt aber ziemlich sicher dazu, dass wir kein gelingendes Leben haben. Denn letztlich kommt es eben aufs Ganze an. Und für einen Künstler sieht ein gelingendes Leben anders aus als für eine Zahnärztin oder einen Krankenpfleger.

Was wäre eine geeignete Strategie?

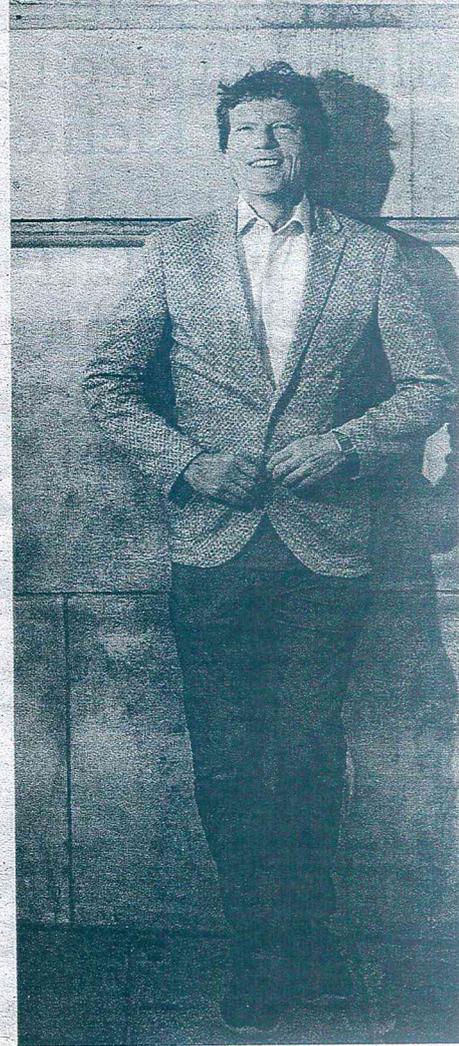
Ob wir unser Leben als gelingend empfinden, hängt von der Qualität der Beziehung ab, die wir zur Welt als Ganzes haben. Dafür brauchen wir Beziehungen zu Menschen und Dingen, die etwas in uns ansprechen, eine Resonanz auslösen. Aus meiner Sicht gibt es drei Achsen: die soziale, also Beziehungen zu anderen Menschen, mit denen wir uns austauschen können, etwa Partner, Kinder, Freunde; die materielle, also Interaktionen mit unserer stofflichen Umgebung, etwa Tiere, Musik, Bücher, Autos; die existenzielle, also unser Verhältnis zur Natur, zur Kunst, zur Spiritualität. Wenn wir in allen drei Bereichen eine lebendige Verbundenheit erfahren, dann haben wir ein gelingendes Leben.

Was löst denn diese Resonanz aus? Und was genau berührt es in uns?

Das ist ganz individuell. Entscheidend ist, dass es das Andere ist, das zu uns spricht, etwas ausserhalb von uns, das wir nicht kontrollieren können, vielleicht auch nicht

Zur Person

Der Soziologe und Politikwissenschaftler Hartmut Rosa (53) ist Professor für Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena (D) und Direktor des Max-Weber-Kollegs der Universität Erfurt (D). Neben seiner Lehr- und Forschungstätigkeit schreibt er auch regelmässig Bücher. Rosa ist ledig, hat vier Patenkinder und lebt mit einer Katze je zur Hälfte in Jena und in Grafenhausen im Schwarzwald.



vollständig verstehen. Also keiner, der genauso denkt oder fühlt wie wir – zu einem Roboter, der uns immer in unserer Meinung bestätigt, können wir keine Resonanzbeziehung aufbauen. Liebesbeziehungen hingegen sind ideal dafür, weil wir die andere Person eben gerade nicht vollständig in den Griff kriegen, weil sie uns immer ein Stück weit ein Rätsel bleibt. Dieselbe Erfahrung macht man mit Haustieren: Mal lässt die Katze sich kraulen und schnurrt zufrieden, mal will sie nichts von uns wissen.

Diese Unberechenbarkeit ist zentral?

Genau. Wenn immer nur passiert, was wir erwarten, dann löst das nichts in uns aus, es gibt keine Resonanz. Entscheidend ist, dass wir erfahren: Das da hat mir etwas zu sagen. Etwas, das für mich relevant ist, das etwas Neues in mein Leben bringt, mich verändert. Oder mich von aussen überwältigt – etwas, dem ich nachgeben muss. Ich muss quasi auf diesen Berg steigen, ich kann nicht anders. Oder ich verliebe mich rettungslos. Die entsprechenden Impulse können nur von aussen kommen.

Warum ist das so wichtig?

Der Philosoph Bruno Latour sagt, dass man sich da lebendig fühle, wo man sich verwandle. Das aber kann ich nicht aus mir selbst; da bleibe ich immer der Gleiche, kreise nur um mich. Und das reicht nicht. Auch Glücksmomente ergeben sich nicht so.

Geht es letztlich also um Resonanz?

Es kann, muss aber nicht. Resonanz kann auch irritieren, Streit auslösen. Beispiel Familie: Wenn es eine gute, lebendige Beziehung ist, dann kommt es regelmässig zu Resonanzmomenten, ab und zu auch zu Glück, aber eben auch zu Konflikten, die einen im Idealfall weiterbringen.

Aber gerade heute lassen doch viele gar nichts Neues von aussen an sich heran. Meinungen, die mit der eigenen nicht kompatibel sind, werden ausgeblendet, manchmal gar als Lügen wahrgenommen.

Ja, wir befinden uns derzeit eben nicht nur in einer politischen und wirtschaftlichen Krise, sondern auch in einer kulturellen. Viele Menschen sind wütend und frustriert, weil sie spüren, dass ihr Leben nicht gelingt. Das hängt auch mit mangelnder Resonanz zusammen, damit, dass wir verlernt

zu hören. Aber dafür braucht es die Offenheit, die Bereitschaft, sich berühren zu lassen, auch wenn man nicht genau weiss, was dabei herauskommt und wo es einen hinführt – das muss man zulassen können.

Warum ist das so schwierig?

Weil wir in einer Gesellschaft leben, die überall auf Steigerung, Optimierung, Rationalisierung, Verfügbarkeit, Sicherheit und Kontrolle ausgelegt ist. Das stresst und löst Ängste aus, was Gift ist für Offenheit und Berührungsbereitschaft. Wenn Veränderungen angestrebt werden, dann mit einem klaren Ziel – auch ausserhalb des Berufs: Ich will mindestens 10 000 Schritte pro Tag gehen oder mindestens 1000 Follower auf Instagram haben.

Veränderung fällt vielen generell schwer. Besonders in der Arbeitswelt, wo man dauernd damit konfrontiert ist.

Gerade dort passiert die Veränderung in der Regel extrem einseitig. Zur Resonanz gehört eben auch, dass ich mit meiner eigenen Stimme antworten kann und damit die andere Seite erreiche; es muss ein Dialog entstehen. In der Wirtschaft hingegen wird oft von oben darüber entschieden, wie man sich zu verändern hat, Mitsprache gibt es nicht. Deshalb entfremden sich so viele Menschen von ihrem Job. Dahinter steckt aber noch etwas Fundamentaleres ...

Nämlich?

Wir leben in einer Gesellschaft, die aufgrund der Wettbewerbszwänge zu ständiger Optimierung gezwungen ist, weil wir sonst unseren Platz in der Welt nicht halten können – weder als Unternehmen noch als Mitarbeiter. Und wir lernen dabei, dass es gefährlich ist, sich auf eine Sache einzulassen, von der wir nicht wissen, was dabei herauskommt.

Also ist unsere gesamte Arbeitswelt eigentlich falsch getaktet für Resonanz. Richtig. Und betroffen ist nicht nur die Arbeitswelt. Ich bin Mitglied in einem Tennisclub im Schwarzwald: Da gibt es eine kleine Küche mit Kühlschrank für Getränke. So was kann man heute nur noch mit Schankwirtgenehmigung und Hygieneinspektion betreiben. Für den Newsletter gilt eine neue Datenschutzverordnung, die alle unterschreiben müssen, für die Trainingswoche mit Jugendlichen braucht ein Führungs-

«Es braucht die Bereitschaft, sich berühren zu lassen, auch wenn man nicht weiss, was dabei herauskommt»

«Bei fast jeder Alltagstätigkeit aben wir kleine Spielräume, in denen wir statt auf Optimierung auf Berührung setzen könnten.»

für all das gibt es gute Gründe, und es dient der Sicherheit, aber es erstickt jegliche Form von Kreativität und Spontanität.

Da wir bei der Arbeit keine Resonanz-erfahrungen machen können, stürzen wir uns mit umso grösseren Erwartungen ins Wochenende und hoffen auf Berührung im Konzert, in den Bergen, im Gottesdienst. Reicht das?

Nein, und es funktioniert auch meist nicht. Tatsächlich versuchen wir, Gegensphären zu unserer Arbeitswelt zu schaffen, kleine Oasen, an die wir grosse Erwartungen stellen. Aber meist findet dort kein Austausch statt, wir sind nur passive Empfänger. Denn es fehlt uns an der Offenheit für das Unerwartete, wir haben ja alles durchgeplant. Am Freitagabend nach der Arbeit müssen wir noch gestresst die Einkäufe fürs Wochenende erledigen, aber um 20 Uhr wollen wir den Schalter umlegen und uns im Konzert ganz tief berühren lassen. Denn darauf haben wir ein Recht, schliesslich haben wir viel Geld gezahlt. Das kann nur schiefgehen.

Was passiert mit uns, wenn uns die Resonanzerlebnisse fehlen?

Es kommt zu einer Entfremdung vom eigenen Leben. Wir haben zwar einen guten Job, eine Beziehung, ein grosses Haus, aber wir fühlen uns leer und unverbunden mit der Welt. Solche Menschen sind frustriert oder werden zu Wutbürgern. Sie finden zu Recht, dass es doch nicht so weitergehen könne. Sie fühlen sich betrogen; das Leben liefert nicht das, was ihnen versprochen wurde – das ist das Lebensgefühl vieler Leute, die AfD, SVP oder Trump wählen. Und auf dieser Basis lassen sich Ressentiments politisch wunderbar bedienen. Schuld sind dann die Flüchtlinge, die Ausländer, das Establishment. Doch auch mehr Geld, mehr Abschiebungen oder eine Mauer werden keine Abhilfe schaffen. Eine weitere Reaktion auf mangelnde Resonanz ist Depression oder Burn-out – beides Zustände, in denen die Welt nicht mehr mit uns spricht, Lebendigkeit quasi nicht mehr klappt. Viele unserer aktuellen Krisen sind eine Folge von nicht erfüllten Resonanzsehnsüchten.

Wie liesse sich die Lage verbessern?

Man müsste auf beiden Seiten ansetzen: Jeder bei sich selbst – und alle zusammen für eine Veränderung von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Wir müssen die Steigerungslogik abschaffen. Sehr hilfreich dabei wäre ein bedingungsloses Grundeinkommen, über das in der Schweiz ja schon diskutiert und abgestimmt wurde. Es würde den Menschen eine materielle existenzielle Gewissheit geben – und genau das würde es ihnen erlauben, sich zu öffnen und sich

darauf einzulassen, berührt zu werden, ohne zu wissen, was daraus entsteht.

Was kann jeder für sich selbst tun?

Gegen die Effizienz- und Steigerungslogik im eigenen Leben angehen. Etwa den befriedigenden Job nicht aufgeben für einen weniger erfüllenden, nur weil man dort mehr verdient und auf der Karriereleiter etwas höher steht. Sich auf menschliche Begegnungen einlassen, den Obdachlosen an der Ecke nicht einfach ignorieren, sondern ihn ansehen oder ihm einen guten Morgen wünschen oder ihm gar zwei Franken geben. Man stellt so einen Moment von Menschlichkeit her, von Anerkennung. Bei fast jeder Alltagstätigkeit haben wir kleine Spielräume, in denen wir statt auf Optimierung und Steigerung auf Berührung und Resonanz setzen könnten. Die müssen wir nutzen.

Die persönliche Seite klingt machbar, aber die institutionelle Seite zu verändern, scheint ein geradezu hoffnungsloses Unterfangen. Dafür müsste man das wirtschaftliche Grundgerüst der Welt umbauen.

Ja, einfach wird das nicht, es klingt nach einer reinen Utopie. Aber hoffnungslos ist es nicht. In gewissen Bereichen könnte man einfacher ansetzen, etwa bei der Bildung, der Pflege oder im Umgang mit Tieren in der Landwirtschaft. Dort gibt es viele Möglichkeiten, die man ohne grosse Revolution nutzen könnte. In der biologischen Landwirtschaft wird das zum Teil jetzt schon getan; dort hat jede Kuh einen Namen, und es besteht eine Beziehung, auch wenn sie ein Nutztier bleibt.

Gut, aber angesichts der ökonomischen Zwänge, die in den heutigen Unternehmen herrschen...

Vor 300 Jahren war das Fliegen ein unrealistischer Traum, heute ist es eine Selbstverständlichkeit. Und da sollen wir es nicht schaffen, unsere eigenen, selbstgeschaffenen Institutionen so zu verändern, dass sie uns ein besseres Leben ermöglichen? Wir sollten nicht voreilig kapitulieren.

Ende März werden Sie in der Schweiz zu diesem Thema sprechen. Wie gut kennen Sie das Land?

Ziemlich gut. Ich bin im Südschwarzwald aufgewachsen, und meine Mutter stammt aus Rheinfelden, wo ich auch die ersten zehn Lebensjahre verbracht habe. Wir waren damals sehr Richtung Schweiz orientiert und gingen zum Beispiel jeden Samstag in der Migros Rheinfelden einkaufen und essen; ich habe nur die besten Erinnerungen an die Migros. Und ich liebe die Berge, insbesondere das Berner Oberland – im Winter zum Skifahren, im Sommer zum Wandern.

Ihr Auftritt in Zürich wird vom Migros-Kulturprozent mitorganisiert, das sich in vielen Bereichen engagiert, die Resonanz bewirken könnten. Ist es eine gute Sache, wenn ein Unternehmen so was macht?

Ich kenne die Details nicht, aber grundsätzlich ist genossenschaftliches Wirtschaften mit Sinn für kulturelle und soziale Prozesse ein vielversprechender Ansatz für mehr Resonanz im Leben der Menschen – und eine potenzielle Keimzelle für gesellschaftliche Veränderungen.

Was löst in Ihnen Resonanz aus?

Obwohl auch ich immer wieder im Hamster-rad der Steigerungslogik festsitze, zum Beispiel oft von Termin zu Termin hetze, gelingt es mir regelmässig, Resonanzmomente zu erleben. Meine Katze etwa löst das aus oder Musik. In meiner Gemeinde im Schwarzwald sitze ich ab und zu an der Kirchenorgel, ausserdem habe ich mit anderen Professoren in Jena eine Rockband gegründet. Auch mit

Studierenden in der Lehre kann es zu Resonanz kommen – ich hoffe, dass es ihnen ebenso geht.

Und die Natur kann auch Resonanz auslösen?

Oh ja! Ich bin mit der Alpenkette vor Augen aufgewachsen. Schon als Jugendlicher war ich manchmal lange unterwegs, um einen schönen Blick auf die Berge zu haben, und dann sass ich dort ein paar Stunden lang. Auch die Sterne lösen Resonanz aus – ein Patenkind hat mir eine eigene kleine Sternwarte mit Teleskop gebaut. Wenn ich da nachts sitze und ins All blicke, fühle ich mich mit dem Universum verbunden. **MM**

Veranstaltung: Hartmut Rosa im Gespräch mit Philosophin und SRF-Moderatorin Barbara Bleisch: «Resonanz als Soziologie des guten Lebens», Freitag, 29.3., 19.30 Uhr, Kosmos, Zürich; Tickets: kosmos.ch/veranstaltungen

Bücher: Hartmut Rosa: «Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung», Suhrkamp-Verlag, 2016, Fr. 39.10 bei exlibris.ch; «Unverfügbarkeit», Residenz-Verlag, 2018, Fr. 22.30 bei exlibris.ch

Soziale Aktivitäten d Migros-Kulturprozer

**Hartmut Rosa ist auf Einlad
des Migros-Kulturprozents
Zürich.** Dessen soziale Aktivit
bieten Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen, setzen Impulse, schliessen Lücken und geben damit zum gesellschaftlichen Zusammenhalt in der Schweiz

Vernetzung, Dialog und Beg nung stehen bei allen Proj des Kulturprozents im Foku

So treffen bei «Generationen i
Museum» Jung und Alt aufeinander bei «contact-citoyenneté» wird Geflüchteten die Integration erleichtert, und bei «Netzwerk Erzählcafé» hören sich Menschen zu – und lernen voneinander.

Infos: migros-kulturprozent.ch/sozi