

<http://www.faz.net/-gun-781w1>

HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INKA, BERTHOLD KOHLER, GÜNTHER NONNENMACHER, FRANK SCHIRRMACHER, HOLGER STELTZNER

Frankfurter Allgemeine Gesellschaft

Aktuell Gesellschaft Menschen

Die erschöpfte Gesellschaft

„Wir brauchen Träume als Korrektiv zum Alltag“

02.04.2013 · Deutschland ist vollkommen erschöpft - und auch noch stolz darauf, sagt der Psychologe Stephan Grünewald. Ein Gespräch über durchgeplante Freizeit, eine nicht aufbegehrende Jugend, unseren Kontrollzwang – und mögliche Auswege.

„Mehrarbeit führt nicht zu mehr Kreativität, sondern wir betreiben Raubbau an unserer Kreativität.“

Herr Grünewald, aus Ihren Tiefeninterviews mit Tausenden von Deutschen haben Sie den Schluss gezogen: Das Land ist vollkommen erschöpft. Woher kommt das?

In unseren Untersuchungen äußern immer mehr Menschen das Gefühl, dass unsere Gesellschaft mit ihrem permanenten „Höher! Schneller! Weiter!“ am Ende ist. Aber so gut wie niemand hat eine Vorstellung, was danach kommen könnte. Wir konstatieren also eine Zukunfts-Ungewissheit, die den Menschen Angst macht und dazu führt, dass viele in ihrem Alltag unbewusst auf Autopilot schalten. Sie wollen funktionieren, um irgendwie durch diese Krise zu kommen. Diese Tendenz zur Überbetriebsamkeit haben wir nicht nur im Arbeitsleben, sondern auch in der Freizeit. Alles wird durchgeplant und kontrolliert, mit unseren Smartphones sind wir gleichzeitig auf vielen Hochzeiten unterwegs, was dazu führt, dass wir abends völlig erschöpft ins Bett fallen.

Sie schreiben, dass viele Menschen auf diese Erschöpfung stolz sind. Warum?

Früher war der Vertreter stolz auf seinen Abschluss oder der Tischler auf sein Möbel. Heute sind viele Arbeitsprozesse so zerlegt, dass wir kaum Rückmeldung bekommen. Stolz sind viele Menschen daher auf den Grad der Erschöpfung, den sie sich im Laufe des Tages erkämpft haben. Bei einem Werkstück bin ich zu Pausen gezwungen, sei es, weil die Farbe trocknen muss, ich Bedenkzeit brauche, die Werkstatt schließt. Heute sind wir rund um die Uhr betriebsam und haben so das Gefühl, etwas zu erreichen. Irgendwann aber hat man dann ständig Kopfschmerzen oder ist am Rande des Burn-outs.

Wer rastet, der stirbt. Auch in der Freizeit zählt Leistung und weniger die Erholung.

Warum sind wir nicht mehr in der Lage abzuschalten?

Wir leben in einer Welt unendlicher Möglichkeiten, nicht nur beim Einkaufen, auch beruflich und privat, in der Partnerschaft. Wenn wir zur Ruhe kommen, uns besinnen und damit auch mal selbst in Frage stellen, klopfen auf einmal all die offenen und unangenehmen Fragen an: Was mache ich mit meinem Leben? Wofür arbeite ich den ganzen Tag? Wie erziehe ich meine Kinder? Wo will ich eigentlich hin?

Betrifft das alle Bevölkerungsschichten gleichermaßen?

Ja, mit Unterschieden zwischen Jugendlichen und Senioren. Da läuft vieles völlig anders, als man es sich gemeinhin vorstellt. Senioren definieren sich heute als Menschen, die noch genauso aktiv und betriebsam sind wie früher. Sie frönen einem Vitalitätsdiktat und haben das Gefühl, in der Gesellschaft nur dann akzeptiert zu sein, wenn sie immer leistungsfähig sind.

Das einstige Ideal vom Rentner-Dasein mit Ruhe, Garten und Reisen gilt nicht mehr?

Reisen zählt, aber sobald man zurück ist, muss man zeigen, wozu man noch in der Lage ist: den Berg bestiegen, im Meer getaucht, die Fahrradtour bewältigt. Diese Urlaubsbeschreibungen haben demonstrative Züge, wie Arbeitsaufgaben, die es noch zu bewältigen gilt. Stunden der Muße sind für heutige Senioren eher ein Schreckgespenst. Ihr Motto lautet: Wer rastet, der stirbt. Was mich besonders verblüfft hat: Das Verhältnis zum Tod hat sich komplett gewandelt. Der Tod wird weniger als Realität, sondern als Bedrohung angesehen, die man abwenden kann, wenn man nur seine Ernährung umstellt oder genügend Sport treibt.

Wie steht's um die Jugend?

Faszinierend ist, dass sie verglichen mit den Achtundsechzigern ein völlig anderes Lebensgefühl hat. Allerdings leiden die Jugendlichen unter einer Welt, die in ihrer Multioptionalität unberechenbar geworden ist. Sie haben das Gefühl, dass ihre Welt zerrissen, brüchig, unsicher ist. Das fängt in den Familien an, wo jeder direkt oder indirekt alleinerziehende Mütter oder Patchwork-Verhältnisse kennt. Viele Eltern sind ständig auf der Flucht vor sich selbst. Hinzu kommt die Krisenstimmung: Wie lange hält der Euro? Kann ich von meinem Job noch leben?

Das Smartphone oder Tablet als ständiger Begleiter - auch auf dem Petersplatz.

Was sind die Folgen?

Dieses Gefühl der Bodenlosigkeit und heillosen Zerrissenheit führt dazu, dass sich Jugendliche heute nach nichts so sehr sehnen wie Sicherheit und Verlässlichkeit. Sie suchen händeringend nach Stabilisierungsmöglichkeiten in virtuellen Freundeskreisen und in Idyllen. Sie träumen vom Häuschen mit Garten, zwei Kindern und einem treuen Ehepartner. Peter Fox' Lied vom „Haus am See“ ist ihre heimliche Hymne, weil es einen Zustand besingt, wo man nicht aufbrechen muss, sondern bereits angekommen ist.

Für Eltern und Großeltern muss das ein Graus sein.

Das ist oft so. In unseren Interviews hören wir immer wieder Sätze wie: „Ich verstehe das nicht, meine Kinder und Enkel sind zu Spießern geworden, ich bin doch ganz anders.“ Das liegt daran, dass man sein eigenes Jugendideal fixiert hat und es jetzt über die jungen Leute stülpen will. Alarmierend ist aber tatsächlich, dass die Jugend vor lauter Angst, abzustürzen, gar nicht mehr an typisch Jugendliches denkt, also mal auszusteigen, zu rebellieren. Das machen sie häufig gar nicht mehr.

Sondern greifen lieber schnell zum Smartphone, Mails checken.

Ja, Überbetriebsamkeit ist auch hier eine klassische Ausweichstrategie. Dazu gehört auch der Kontrollzwang, den der Journalist Harald Martenstein mal unter dem Stichwort „Tugendrepublik“ beschrieben hat: Wir zählen nur noch Kalorien, erlegen uns Verbote auf, lassen nichts mehr zu, nicht mal mehr in ganz privaten Momenten. Die Sexualität ist heute zwar liberalisiert, dennoch beobachten wir, dass große Angst

davor herrscht, bei bedingungsloser Hingabe die Kontrolle zu verlieren. Sexualität wird heute bewusst performt. Die Menschen lassen sich nicht mehr fallen, sondern kontrollieren ständig, ob sie dabei gut aussehen und alles richtig machen.

Weitere Artikel

Generation Weichei
Werksärzte warnen vor zu viel Stress
Die ausgebrannte Republik
Massenphänomen Burnout: Erschöpft, ausgebrannt, arbeitsmüde

Sind wir auf dem Weg zur totalen Kontrolle unserer selbst?

Es gibt Tendenzen dazu. In der Ernährung zum Beispiel wird heute zwanghaft kontrolliert. Die Dicken, die ungezügelt genießen, sind die gesellschaftlichen Loser. Dabei geht es ja nicht nur um den Genuss. Als Raucher etwa bin ich auch mal fünf Minuten aus der Überbetriebsamkeit raus. Die Raucherpause ist so betrachtet nicht nur schädlich, in ihr komme ich auch mal zur Ruhe und auf andere Gedanken.

Sie plädieren für eine Renaissance des Träumens. Was steckt dahinter?

Der Traum ist ein natürliches Korrektiv zur Betriebsamkeit des Alltags. Am Tage sind wir durchgetaktet, aber eben häufig auch betriebsblind. Nachts sind die Verhältnisse umgekehrt, die Motorik ist stillgelegt, und dadurch öffnet sich so eine ästhetische Narrenfreiheit. Der Traum rückt in den Blick, welche Sehnsüchte existieren und welche Probleme unbearbeitet geblieben sind. Über unsere Träume kriegen wir wieder mit, was in unserem Leben auch noch wichtig sein kann. Sie können dazu führen, aus der Einseitigkeit auszusteigen.

Oder man flüchtet sich in Tagträumereien.

Die nächtlichen Träume können sehr kreativ und schöpferisch sein. Die Tagträume haben eher eine kompensatorische oder beschwichtigende Funktion. Ohne Tagträume könnten wir gar nicht bestehen, weil sie kränkende Erfahrungen korrigieren. Wenn wir merken, unser Chef beschimpft uns, können wir ihn im Tagtraum zur Schnecke machen. Oder wir schießen die Nationalelf in letzter Minute zum Sieg. Der Tagtraum lässt uns quasi triumphieren und ist ein Korrektiv gegen den gemeinen Alltag.



© PRIVAT

Stephan Grünewalds Buch „Die erschöpfte Gesellschaft“ fußt auf etwa 10.000 tiefenpsychologischen Gesprächen aus den vergangenen drei Jahren.

Zugleich aber konstatieren Sie, dass Träume geringgeschätzt sind.

Träume sind eine ständige Provokation unseres Status quo. Der Traum legt immer auch den Finger in die Tageswunde, er hat eine Doppelfunktion: Er ist ein produktiver Lebensgestalter, der andere Aspekte in den Blick rücken kann, aber auch ein Störenfried, der uns aus der Routine zu vertreiben sucht. Und da wir momentan im Autopilot sind, ist der Traum eine Art Spielverderber, der uns dazu veranlassen will, nach links und rechts zu gucken. Das führt zu einer verdeckten Traumfeindlichkeit. Wir träumen zwar weiter, schenken unseren Träumen im Alltag aber wenig Beachtung. Wenn wir aufwachen, sind wir direkt wieder im Effizienzmodus.

Was muss sich ändern?

Wir brauchen wieder einen Alltag, der Raum zum Träumen lässt. Wir brauchen mehr Zeit zum Innehalten, sollten einfach mal dösen, unseren Gedanken nachhängen. Deshalb appelliere ich gerade an uns Deutsche: Wir sind doch ein Land der Träumer, Dichter und Querdenker. Wir haben es immer verstanden, über das Träumen unsere Unruhe in Schöpferkraft zu verwandeln, in Erfindungen, Patente, Ingenieurs- und Dichtkunst. Das Träumen ist die Urkraft unserer schöpferischen Gestaltungsmöglichkeiten.

Wann ist das verlorengegangen?

Wenn wir nicht aufpassen, wird es bald völlig verlorengehen. Nehmen Sie die Bildung,

das Turboabitur und die Bachelor- und Masterstudiengänge. Schon allein durch diese Bedingungen sind viele in der Überbetriebsamkeit gefangen, sie akkumulieren nur noch Wissen und kommen nicht mehr dazu, sich selbst oder andere Lebensformen zu erfahren. Schule und Studium sind doch auch dafür da, eigene Träume entwickeln zu können.

Was passiert, wenn wir weitermachen wie bisher?

Dann bewegen wir uns zu einer Gesellschaft der Workaholics und Bürokraten. Die Erschöpfung nimmt zu, und wir verlieren unsere Innovationsfähigkeit und Kreativität, Dinge, die uns immer stark gemacht haben.

Sie schlagen vor, all denen das Gehalt zu kürzen, die länger als acht Stunden am Arbeitsplatz sind. Meinen Sie das ernst?

Damit will ich symbolisieren, dass unser einseitiges Effizienzdenken in die Sackgasse führt. Mehrarbeit führt nicht zu mehr Kreativität, sondern wir betreiben Raubbau an unserer Kreativität: Warum sollten wir das auch noch belohnen?

Wir sieht Ihr Traum von Deutschland in den nächsten zehn, zwanzig Jahren aus?

Ich würde mich freuen, wenn wir mal wieder so etwas wie einen Generationenkonflikt hätten. Nur durch Reibung entsteht doch gesellschaftlicher Fortschritt. Momentan spielen sich politische Debatten auf einer formalen Ebene ab, es geht nur ums Verteilen von Geld. Ich wünsche mir einen Aufbruch in eine Sinndiskussion, wie wir leben wollen.

Der Psychologe der Nation

Stephan Grünewald ist Mitbegründer und Geschäftsführer des Kölner Rheingold-Instituts für Kultur-, Markt- und Medienforschung. Jährlich führen er und seine Mitarbeiter rund 7000 tiefenpsychologische, zweistündige Interviews zu unterschiedlichsten Themen. Die Auswertung jedes Gesprächs dauert sechs bis acht Stunden. Im Jahr 2006 erschien Grünewalds erstes Buch „Deutschland auf der Couch“. Sein neuestes Werk „Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss“ (Campus Verlag, 180 Seiten, 19,90 Euro) fußt auf etwa 10 000 tiefenpsychologischen Gesprächen aus den vergangenen drei Jahren.

Die Fragen stellte Stefan Locke.

Quelle: F.A.S.

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND



© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2013
Alle Rechte vorbehalten.