

Gesellschaft

«Wir verlernen das gute Leben»

Die Welt und wir stecken in einer Beziehungskrise, sagt der deutsche Soziologe Hartmut Rosa. Da hilft auch gemeinsames Fussballgucken nicht viel.

INTERVIEW: MARTINA KAMMERMANN

Beobachter: Genügen für ein gutes Leben viele Freunde, ein spannender Job, Familie und Gesundheit?

Hartmut Rosa: Nein. Auch mit einem tollen Haus, einem attraktiven Körper, viel Geld und vielen Freunden kann man tief deprimiert sein. Ich sage: Ob unser Leben gelingt, hängt von unseren Beziehungen zur Welt ab.

Wir sollten also nicht fragen: Was brauchen wir zum guten Leben, sondern: Wie geht gutes Leben?
Wir sollten uns fragen: Welches sind die Momente, in denen Leben gelingt? Fast immer erzählen die Leute dann von einer Erfahrung, bei der sie ergriffen wurden und gleichzeitig etwas dazu beitragen konnten. Das kann ein Leuchten in den Augen anderer sein. Etwas berührt mich so sehr, dass in mir etwas passiert. Dieses Verbundensein ist meiner Meinung nach das Gelingen. Ich nenne es Resonanz, also eine Weise, mit sich und der Welt in Verbindung zu treten. Resonanz ist kein Gefühl, sondern ein Beziehungsmodus. Wir lassen uns von der Welt ansprechen oder bewegen und haben umgekehrt das Gefühl, wir könnten die Welt erreichen und eine Art Spur hinterlassen.

Mit sich und der Welt eins sein. Das ist nicht gerade neu. Die Psychologie nennt das Flow.

Beim Flow geht es stark um das Subjekt und sein Gefühl. Bei der Resonanz geht es um die Verbundenheit mit der anderen Seite. Welche Beziehung habe ich zu den Dingen, zu meiner Arbeit oder zur Natur?

Das verstehe ich nicht.

Unsere Wohnung versuchen wir so einzurichten, dass sie uns etwas sagt, uns anspricht. Wenn wir zu unseren Möbeln eine resonante Beziehung



Der ständige Druck erzeugt das Gefühl, man könne nie genügen.

haben, tragen sie meist Spuren des Lebens und des Austausches. In blitzblanken, makellosen Wohnungen fühlen wir uns nicht so heimisch.

Kann man Resonanz lernen?

Wir sind von Natur aus resonante Wesen. Man muss Resonanz also nicht lernen, man kann sie aber verlernen. Viele tun das, etwa wenn sie traumatische Erfahrungen machen und die Welt in der Folge als etwas Feindliches sehen. Die Welt selbst muss aber auch so gebaut sein, dass Resonanz gefördert wird oder wenigstens möglich bleibt. Momentan ist das Gegenteil der Fall.

Warum ist das so?

Praktisch alle Sphären unserer Gesellschaft unterliegen den Prinzipien von Steigerung und Konkurrenz. Egal, wie viel die Schweizer dieses Jahr leisten, 2017 müssen sie einen Zahn zulegen. Immer muss man optimieren, beschleunigen, wachsen, und zwar aus reinem Selbstzweck. Es geht nicht mehr darum, das Leben besser zu machen, sondern den Status quo zu erhalten. Die Vision, wie wir leben wollen, geht dabei verloren. Wir verlernen das gute Leben.

Sind wir selber schuld?

Eben nicht. Bildlich gesagt stehen wir alle auf Rolltreppen, die nach unten fahren. Innehalten bedeutet abwärts gleiten. Niemand kann sich heute seines Jobs sicher sein, und mit Routine kommt man kaum mehr durch. So rüsten wir uns unablässig mit Ressourcen. Es ist in jedem Fall vorteilhaft, mehr Vermögen, mehr Gesundheit, mehr Attraktivität, mehr Freunde und mehr Bildung zu haben.

Und wir verpassen vor lauter Anhäufung das Leben. Kann nicht auch Sport oder ein Sprachkurs erfüllend sein?

Natürlich! Gerade Sport hat grosses Resonanzpotenzial. Geist und Körper

treten in Dialog und können sich verändern. Darauf kommt es mir an. Allerdings können wir unsere Muskeln im Fitnessstudio auch lustlos optimieren. Ich nenne das Verdinglichung.

Gärtnern, backen, Kinder kriegen: Ist die neue Häuslichkeit eine Resonanzsuche?

Absolut. Beim Gärtnern treten wir in Dialog mit der Natur, die eine eigene Stimme hat. Man kann Pflanzen immer gleich pflegen, aber es wächst nicht immer etwas. Wichtig ist das Moment der Unverfügbarkeit. Am Anfang weiß man nicht, was herauskommt. Resonanz kann eintreffen, aber man kann sie nicht bewusst herstellen oder steigern.

Also Schrebergartentherapie für alle?

Das Problem ist, dass der Schrebergarten oder der Yogakurs nur als Oasen dienen. Der Alltag wird weiter von Tempo und Effizienz regiert. Das Hin- und Herkippen zwischen Resonanzinseln und der totalen Verdinglichung der Welt ist ein Problem. Entschleunigung ist Symptombekämpfung und ändert nichts daran, dass wir auf ein kollektives Burnout zulaufen, auf den Radikalfall von Resonanzverlust.

Wie verbinden uns soziale Medien?

Soziale Medien haben eigentlich eine hohe Resonanzqualität. Man möchte im Netz wahrgenommen werden und



«Egal, wie viel die Schweizer dieses Jahr auch leisten, 2017 müssen sie einen Zahn zulegen.»

Hartmut Rosa, 50, ist Soziologe und Politikwissenschaftler, spezialisiert auf Beschleunigung, Entfremdung und Weltbeziehung. Sein neustes Buch heißt «Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung». Er lehrt an der Universität Jena.

sich seiner Position in der Welt vergewissern. Diese Art von Resonanz ist aber offenbar nicht nachhaltig: Wir brauchen die Likes und Kommentare schnell und immer wieder aufs Neue. Eine Schwäche daran ist, dass alles über den Bildschirm läuft. Die Welt vibriert nicht mit uns.

Vibriert die Welt mit uns, wenn wir im Public Viewing Fussball-EM gucken?

Wir haben da unmittelbares Resonanzerleben. Es basiert auf geteilter Aufmerksamkeit. Hunderte starren auf den Ball, der in den Strafraum kommt, und haben die Angst oder Hoffnung, dass er reingehen könnte. Was wir selber fühlen und denken, können wir auch bei anderen beobachten. Deshalb fühlen wir uns mit ihnen verbunden. Wenn es ein Tor gibt, brandet ein

Jubel auf, zu dem wir auch selber beitragen. Leute in ganz Europa jubeln mit, so stiftet das Public Viewing eine Art internationales Resonanzsystem. Die Gefahr ist, dass auch eine Art Gemeinschaft entsteht, die in sich verschmelzen will und anderes oder andere ausschliesst.

Was meinen Sie damit?

Nehmen Sie eine Pegida-Demonstration. Diese Leute gehen auf die Strasse, weil sie das Gefühl haben, die Politik nehme sie nicht wahr. Sie fühlen sich abgetrennt. Das ist der Inbegriff des Resonanzverlustes. Ich glaube, dass es momentan eine vergleichbare kollektive Reaktion in aller Welt gibt. Man will Mauern bauen, abschliessen, ausweisen. Das Unbekannte wird als Bedrohung wahrgenommen, und das ist das Gegenteil einer resonanten Beziehung, die auf Offenheit beruht.

Wie leben wir resonanter, also besser?

Als Erstes sollten wir aufhören, den Fokus aufs Individuum zu legen. Alle denken: Ich muss produktiv und kreativ sein, um glücklich zu werden. Ich hingegen sage: Es braucht zwei Seiten. Damit wir uns auf die Welt einlassen können, muss sie so gebaut sein, dass man offen sein kann. Dass man nicht ständig Angst haben muss, abzustürzen, wenn man im Steigerungswahn nicht mithalten kann oder will. ■

Feriengrüsse aus dem neuen Multivan Wave



Oder vom Lagerverkauf profitieren. Jetzt bei Ihrem offiziellen VW Nutzfahrzeuge Partner und auf vw-nutzfahrzeuge.ch/sales

Berechnungsbeispiele: Multivan Comfortline 2.0 TDI, 150 PS (110 kW), 7-Gang DSG, 4MOTION, 6.3 l/100 km, 163 g CO₂/km, Energieeffizienz-Kategorie: D. Regulärer Preis: Fr. 60'460.-. Preis Sondermodell: Fr. 52'500.- (Kundenvorteil: Fr. 7'960.-). Abgebildetes Modell: Multivan Comfortline 2.0 TDI, 150 PS (110 kW), 6-Gang manuell, 6.2 l/100 km, 161 g CO₂/km, Energieeffizienz-Kategorie: D. Regulärer Preis: Fr. 51'470.-. Preis Sondermodell: Fr. 43'800.- (Kundenvorteil: Fr. 7'670.-). Durchschnitt CO₂-Emission aller verkauften Neuwagen: 139 g/km. Preisänderungen vorbehalten. Erhältlich nur beim offiziellen VW NF Partner. Unverbindliche Preiseempfehlungen. Solange Vorrat, nicht kumulierbar mit weiteren Aktionen. Das Angebot ist gültig für Vertragsabschlüsse vom 1.7.-31.8.2016.



Volkswagen