

Resonanz

«Wir verlernen das gute Leben»

Wir und die Welt stecken in einer Beziehungskrise, sagt der Soziologe Hartmut Rosa. Er hat untersucht, was gutes Leben ist, und erklärt im Interview, weshalb es uns abhandenkommt – und warum auch Schrebergärten und Yogakurs kein Ausweg sind.

VON MARTINA KAMMERMANN (INTERVIEW)

Herr Rosa, Sie untersuchen in Ihrem neuen Buch das gute Leben. Auf die Frage, was das ist, würden die meisten Leute wohl antworten: gute Freunde, ein spannender Job, eine intakte Familie und gute Gesundheit. Einverstanden?

Nein. Denn 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 Menschen dann von einer Erfahrung, bei der sie von etwas ergriffen oder überwältigt wurden und gleichzeitig etwas dazu beitragen konnten. Das kann ein Leuchten in den Augen anderer Menschen sein, das kann bei der Bandprobe oder bei der Arbeit passieren. Etwas berührt mich so stark, dass in mir etwas passiert. Dieses Verbundensein ist meiner Meinung nach das Gelingen. Ich nenne es Resonanz.

Eins mit sich und der Welt sein: Die Psychologie nennt das Flow.

Beim Flow geht es um das Subjekt und seine Gefühle. Die Resonanz hingegen ist kein Gefühl, sondern ein Beziehungsmodus, ein Prozess zwischen zwei Seiten. Was für eine Beziehung habe ich zu den Dingen, zu meiner Arbeit oder zur Natur?

Wie könnte so eine Beziehung denn aussehen?

Nehmen wir unsere Wohnungen: Wir versuchen sie so einzurichten, dass sie uns etwas sagen, uns ansprechen. Wenn wir zu unseren Möbeln eine Beziehung haben, tragen sie Spuren des Austausches und des Lebens. In blitzblanken, makellosen Wohnungen fühlen wir uns nicht heimisch.

Sie vergleichen den Menschen und die Welt mit zwei Stimmgabeln. In einer gelingenden Beziehung schwingen sich die beiden aufeinander ein. Können Sie das konkreter beschreiben?

Es ist wie in einem Gespräch: Es gelingt, wenn beide Seiten es schaffen, die andere zu erreichen. Ein gutes Gespräch verändert beide Parteien. Am Anfang weiss man aber nicht, was dabei herauskommt, und das ist ein sehr wichtiger Punkt: Resonanz kann eintreffen, aber man kann sie nicht bewusst herstellen oder steigern.

Kann man Resonanz lernen?

Menschen sind von Natur aus resonante Wesen. Kleine Kinder verkümmern schnell, wenn sie keine Antworten zum Beispiel in Form von Berührung bekommen. Man muss Resonanz also nicht lernen, man kann

sie aber verlernen. Viele Menschen tun das, zum Beispiel wenn sie traumatische Erfahrungen machen und die Welt in der Folge als etwas Feindliches sehen, in das sie hineingeworfen sind. Die Welt selbst muss aber auch so gebaut sein, dass Resonanz gefördert wird oder wenigstens möglich bleibt. Momentan ist das Gegenteil der Fall.

Sie sprechen gar von einer Resonanzkrise.

Praktisch alle Sphären unserer Gesellschaft unterliegen den Prinzipien der Steigerung und Konkurrenz. Egal, wie viel die Schweizerinnen und 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. Eine Vision, wie wir leben wollen, geht dabei verloren. Wir verlernen das gute Leben.

Wie meinen Sie das?

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, denn die Wellen der Erneuerung kommen immer schneller. Wir wissen schlicht nicht, was auf uns zukommt. So rüsten wir uns unablässig mit Ressourcen: Denn mehr Vermögen, mehr Gesundheit, mehr Freunde und mehr Bildung zu haben, ist in jedem Fall vorteilhaft.

Da wir so beschäftigt sind, Ressourcen zu vermehren, verpassen wir also das Leben selbst. Ein Sprachkurs oder Sport kann aber auch sehr erfüllend sein.

Natürlich! Gerade der Sport hat grosses Resonanzpotenzial und wird für viele Menschen immer wichtiger. Geist und Körper treten in Dialog und können sich verwandeln – darauf kommt es mir an. Allerdings können wir unsere Muskeln im Fitnessstudio auch lustlos optimieren. Ich nenne das Verdinglichung.

«Wichtig ist das Moment der Unverfügbarkeit: Man weiss nie, was dabei herauskommt. Resonanz kann eintreffen, aber man kann sie nicht bewusst herstellen oder steigern.»

Dann ist man selber schuld.

Nein, eben nicht. Unser Optimierungswahn ist ein Ausdruck gesellschaftlicher Verhältnisse. Wenn man sich nicht permanent erneuert und erweitert, fällt man zurück. Das heisst man muss es tun, um seinen Platz in der Welt zu halten.

Der Soziologe Alain Ehrenberg sagt, dass uns nicht das Leben überfordert, sondern die Selbstverwirklichung.

Das kommt hinzu. Alle denken: Ich muss produktiv und kreativ sein, um glücklich zu werden. Wenn man Leute fragt, was ihnen im Leben



«Direkte Demokratie ermöglicht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit», sagt Soziologe Hartmut Rosa.

am wichtigsten ist, beschreiben sie allerdings fast nie Momente der Selbstverwirklichung, sondern im Gegenteil solche des Autonomieverlusts. Durch Kinder zum Beispiel verlieren wir ja ganz viel Freiheit, aber das macht uns nichts aus. Die Idee des Lebens bedeutet, offen zu sein, sich auf die Welt einzulassen. Wir allerdings konzentrieren uns ganz auf uns selbst.

Was müssen wir tun, um besser zu leben?

Das Problem liegt bereits in der Frage. Als Erstes sollten wir aufhören, den Fokus immer auf das Individuum zu legen. Wir glauben, dass wir ganz alleine für unser Glück und Scheitern verantwortlich sind. Das geht so weit, dass wir uns individuell für Dinge verantwortlich machen, die man nur kollektiv kontrollieren kann, zum Beispiel für Umweltprobleme, wenn wir nicht richtig einkaufen. Dadurch wird Erschöpfung begünstigt. Ich sage: Es braucht zwei Seiten. Die Welt muss so gebaut sein, dass Resonanz möglich ist.

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

Absolut, das gilt auch für den ganzen Achtsamkeitstrend. Beim Gärtnern treten wir in Dialog mit der Natur, die sozusagen eine eigene Stimme hat. Man kann Pflanzen immer gleich pflegen, aber nicht immer wächst was. Auch jeder Bäcker, der noch von Hand bäckt, sagt dir: Der Teig hat ein Eigenleben, er reagiert auf dich. Wichtig ist dabei das Moment der Unverfügbarkeit: Am Anfang weiss man nicht, was dabei herauskommt. Resonanz kann eintreffen, aber man kann sie nicht bewusst herstellen oder steigern.

Also Urban-Gardening-Therapie für alle?

Das Problem ist, dass der Schrebergarten oder der Yogakurs nur als kleine, persönliche Oasen dienen – der Alltag wird trotzdem von Schnelligkeit und Effizienz regiert. Dieses Hin-und-her-Kippen zwi-

«Wir sollten aufhören, den Fokus immer auf das Individuum zu legen. Wir glauben, dass wir ganz alleine für unser Glück und Scheitern verantwortlich sind.»

schen Resonanzinseln und der totalen Verdinglichung der Welt ist ein gesellschaftliches Problem. Entschleunigung ist reine Symptombekämpfung und ändert nichts daran, dass wir auf ein kollektives Burnout zulaufen.

Bei Burnout-Patienten ist die Furcht vor dem nächsten Arbeitstag ein zentrales Symptom. Die Angst spielt auch in Ihrer Theorie eine grosse Rolle. Liegt dort der Zusammenhang?

Das Burnout ist ein Zustand, in dem jede Hoffnung auf eine entgegenkommende Welt verschwunden ist – man könnte es Radikalfall von Resonanzverlust bezeichnen. Burnout-Kranke und Depressive fühlen sich innerlich tot, da schwingt gar nichts mehr. Viele von uns, die nie ein Burnout hatten und diesbezüglich auch gar nicht gefährdet sind, reagieren sehr sensibel auf das Thema – weil wir uns sehr wohl bewusst sind, dass das Burnout eine Gefahr ist, die uns allen droht. Deshalb möchte ich unseren Alltag auf seine Resonanzqualität hin untersuchen.

Das Smartphone prägt unseren Alltag sehr stark.

Das Smartphone ist vor allem eine Hoffnung auf Resonanz. Dieses Gerät eröffnet uns viele neue Weltausschnitte: neue Musik, mehr Freunde, bessere Fotos, tollere Spiele. Die Werbung gibt uns ständig solche Resonanzversprechen. Es heisst: Kauf dir dieses Muesli, dann hast du das Gefühl, du stehst direkt neben einem Apfelbaum. Oder kauf dieses Deo, dann hast du eine ganz neue Körpererfahrung. Das ist es, was wir eigentlich wollen: Mit uns und der Welt in Kontakt treten. Diese Hoffnung wird dann aber oft enttäuscht.

Aber Kontakt ist ja der Kern der Sozialen Medien. Studien zeigen, dass Teenager nach Whatsapp oder Facebook süchtig werden, weil sie dort immer Feedback erhalten.

Soziale Medien haben eigentlich eine hohe Resonanzqualität: Man möchte wahrgenommen werden und sich seiner Weltposition vergewissern. Diese Art von Resonanz ist aber ganz 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. Wir kommunizieren da immer über dieselben Symbole, das ist eintönig und sinnlich sehr kümmerlich. Es ist mehr ein Touchieren als ein Erreichen.

Wirklich ergriffen sind viele Menschen, wenn sie zusammen Fussball gucken: Public Viewings haben grossen Erfolg. Was passiert da?

Wir haben da unmittelbares Resonanzerleben, das auf geteilter Aufmerksamkeit basiert. Hunderte starren auf den Ball, der von links 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. Auch Menschen in Paris oder Ankara jubeln mit; so stiftet das Public Viewing eine Art globales Resonanzsystem. Die Gefahr ist, dass dabei auch eine Art von Gemeinschaft entstehen kann, die in sich verschmelzen will und anderes oder andere ausschliesst.

Was meinen Sie damit?

Nehmen Sie eine Pegida-Demonstration in Deutschland: Diese Bürger gehen auf die Strasse, weil sie das Gefühl haben, dass die Politik sie nicht wahrnimmt, sie fühlen sich abgetrennt. Das ist der Inbegriff des Resonanzverlustes, und das spielt dem Rechtspopulismus in die Hände – dieser allerdings trägt nicht zu Resonanz bei. Ich glaube, dass es momentan eine vergleichbare Kollektivreaktion überall auf der 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 würde die Welt resonanzfreundlicher werden?

Damit wir uns auf die Welt um uns herum einlassen können, muss sie auch so gebaut sein, dass man offen sein kann. Es ist wie in einer Liebesbeziehung: Da muss man sich auch mal fallen lassen können, sich verwundbar machen dürfen.

Geht es etwas konkreter?

Man sollte sich nicht ständig fürchten müssen, abzustürzen, wenn man im Steigerungswahn nicht mithalten kann oder will. Im jetzigen Sozialsystem ist das so: Da bekommen Menschen von der Gesellschaft Almosen. Sie sind abgeschnitten von der Logik der Verteilung und haben keinen Platz mehr – Sozialhilfebezug ist ein sozialer Tod. Mein Vorschlag ist hier das bedingungslose Grundeinkommen. Es würde jedem einen Platz in der Welt garantieren und ist meiner Ansicht nach mit dem kapitalistischen System vereinbar.

Klingt nach einem linken Programm.

Das Grundeinkommen sehe ich nicht als linkes Programm. Aber so oder so: Wir sind längst an einem Punkt angelangt, an dem wir nicht mehr von Rechts oder Links reden müssen. Die etablierten Parteien unterscheiden sich nur in der Art und Weise, wie sie Ressourcen steigern und verteilen wollen. Es geht in der Politik nicht mehr darum, die Welt zu gestalten – dabei wäre genau das dringend nötig.

Wo könnte man ansetzen?

Wie gesagt: Es ist sehr schwierig, einzelne Massnahmen vorzuschlagen, solange unser Alltag von der Steigerungslogik dominiert wird. Aber die Bildung wäre vielleicht ein Punkt: Schulen sollen nicht nur reine Kom-

«Mauern bauen, abschliessen, ausweisen: Das Unbekannte wird als Bedrohung wahrgenommen, und das ist das Gegenteil einer resonanten Beziehung.»

petenzen vermitteln, sondern eine Auseinandersetzung mit der Welt ermöglichen. Was auch einen Bezug ermöglichen kann, sind direktdemokratische Mittel, das ist in der Schweiz sehr interessant.

Was trägt die direkte Demokratie zum guten Leben bei?

Direkte Demokratie ermöglicht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit: Die Welt, in der wir leben, kann von uns mitgestaltet werden, sie antwortet in der Tat auf uns. Selbstwirksamkeit wiederum ist ein zentrales Element jeglicher Resonanzbeziehung. Es gibt tatsächlich Forschungsergebnisse, die nahelegen, dass Menschen, die ihre Umwelt demokratisch mitgestalten können, glücklicher sind als solche, die das nicht oder weniger können.

Die direkte Demokratie führt auch zu Initiativen oder politischen Entscheiden, die an den Menschenrechten rütteln.

Natürlich. Direkte Demokratie kann auch dazu dienen, Entfremdung zum Ausdruck zu bringen. Dann wird Demokratie als Kampf begriffen, in dem es darum geht, sich durchzusetzen und es den anderen zu zeigen. Das ist das Gegenteil von Resonanz, in der es darum geht, das andere zu hören und ihm zu antworten.

Sollten sich Politiker einer Resonanz-Beratung unterziehen?

Bloss nicht! (lacht) Es graut mir davon, dass mein Buch als Ratgeber missverstanden wird.

Was war dann Ihr Antrieb, über das gute Leben zu schreiben?

Mein Gefühl, dass etwas an der Art und Weise, wie wir uns in der Welt aufhalten, nicht richtig ist. Und immer auch die Hoffnung, dass es doch auch anders möglich sein müsste. Dieses «anders» wurde nie auf den Punkt gebracht. Über Entfremdung wurde sehr viel geschrieben, aber ich wollte wissen, was das Gegenteil ist. ■

Hartmut Rosa (50) ist ein deutscher Soziologe und Politikwissenschaftler. Beschleunigung, Entfremdung und Weltbeziehung sind seine wichtigsten Forschungsfelder, und seine Publikationen stossen auf grosses Echo. Sein neuestes Buch «Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung» ist jüngst im Suhrkamp Verlag erschienen. Er lehrt an der Universität Jena.