

FLORIAN OPITZ
SPEED



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

»Time is money« – Benjamin Franklins Ausspruch ist zum Leitmotiv des Kapitalismus geworden und zum Motor permanenter Beschleunigung. Wir träumen davon, zu verweilen, aus dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad auszusteigen, »einfach im Hier und Jetzt zu leben« – doch offensichtlich kommt uns diese Fähigkeit zusehends abhanden. Florian Opitz sucht nach Gründen für seine eigene und unser aller Atemlosigkeit. Er befragt Zeitmanagement-Experten, Therapeuten und Wissenschaftler nach den Ursachen und Auswirkungen der chronischen Zeitnot. Er trifft Taktgeber der Beschleunigung, Unternehmensberater und Finanzmarktakteure, die gezielt an der Zeitschraube drehen. Und er begegnet Menschen, die bewusst aus der kollektiven Raserei ausgestiegen sind und nach gesellschaftlichen Alternativen suchen.

Florian Opitz zeigt, dass wir es sind, die sich dafür entschieden haben, mitzulaufen. Wenn wir uns nach einem anderen Lebensrhythmus sehnen, sind wir gefordert, uns neu zu entscheiden. Dieses Buch gibt uns einen sanften Anstoß dazu.

Autor

Florian Opitz, geboren 1973, ist Dokumentarfilmregisseur, Autor und Journalist. Er studierte Geschichte, Psychologie sowie englische und amerikanische Literaturwissenschaft. Seit 1998 arbeitet er als Dokumentarfilmregisseur für verschiedene Fernsehsender in Deutschland und Europa. Mit dem international erfolgreichen Dokumentarfilm »Der große Ausverkauf« (2006) gab Florian Opitz sein Kinodebüt als Regisseur und wurde dafür 2009 mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet. Unmerklich begann in diesen Jahren sein Leben immer hektischer zu werden ...

Florian Opitz

S P E E D

Auf der Suche nach
der verlorenen Zeit

GOLDMANN

Für Anton und Paul



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe November 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2011 der Originalausgabe by Riemann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv:

Copyright © Camino Filmverleih, Dreamer Joint Venture, PAQT

Lektorat: Ralf Lay

KF · Herstellung: str

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15771-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

- 7 Einleitung: Wie alles anfing ...

TEIL 1

Stimmt was nicht mit mir?

- 26 Wie ein Seminar viel Rettung verspricht
und ich wenig verstehe –
Zeitmanagement für Anfänger
- 47 Hat's mich jetzt auch erwischt? –
Besuch beim Burn-out-Experten
- 59 (M)ein Leben ohne Handy und Internet? –
Digitales Fasten
- 78 Zwei Leben in einem – Beim Zeitforscher

TEIL 2

Die Welt der Beschleuniger

- 94 Wer hat an der Uhr gedreht? – Die Beschleuniger
- 119 Wie lange ist eigentlich eine Mikrosekunde? –
Reuters und der Finanzmarkt

TEIL 3

Alternativen zum Hamsterrad

- 148 »Bei uns können Sie unanständig reich werden« –
Eine Heuschrecke steigt aus
- 175 »Computerkabel kannst du lange fressen,
davon wirst du nicht satt« – Bei den Bergbauern
- 197 Wettlauf gegen die Zeit – Beim Radikalentschleuniger
Douglas Tompkins
- 224 Ein Land sucht nach dem richtigen Tempo –
Das Bruttonationalglück in Bhutan
- 255 Was würden Sie arbeiten, wenn für Ihr Einkommen
gesorgt wäre? – Das bedingungslose Grundeinkommen
- 267 Ende: Und nun? – Hamsterrad für Fortgeschrittene
- 283 Danke!

Einleitung

Wie alles anfing ...

Ich hatte eigentlich immer das Gefühl, ein ganz normales und erfülltes Leben zu führen. Ohne große Probleme. Als Kind war ich Pfadfinder und später Punk. Ich habe studiert, ja, und ich habe sogar einen Job gefunden, der mir Spaß macht und mich in der Welt herumgebracht hat: Ich mache Dokumentarfilme. Ich habe eine tolle Freundin und inzwischen auch ein Kind, Anton. Also eigentlich ist alles super. Eigentlich. Doch irgendwie habe ich in den letzten Jahren gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Ich habe keine Zeit. Sosehr ich mich auch anstrengte – ich habe immer viel zu wenig Zeit für das, was ich mir vornehme.

Es ist jedes Mal das Gleiche: Ein Job ist erledigt, ein neues Jahr beginnt, und ich nehme mir vor, dass ab jetzt alles anders wird. Endlich mal wieder ausgehen, Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen, ins Kino oder zu Konzerten gehen. Doch dann dauert es nicht lange, und meine Pläne zerplatzen wie Seifenblasen. Und ich hetze wieder genauso atemlos durchs Leben wie zuvor. Sobald ich auf meiner To-do-Liste eine Aufgabe abhake, kommen unten fünf neue hinzu, und der geplante Konzertbesuch ist dahin. Irgendwas mache ich falsch.

Seit Jahren schon will ich mit meiner Freundin Caro mehrere Monate durch Lateinamerika reisen. Chile, Bolivien bis rauf nach Nicaragua – das war der große Plan. Weiter als in die Toskana haben wir es bisher allerdings nicht geschafft. Eine Woche

Kurzurlaub, und das auch nur mit Handy, Laptop und einer Menge Arbeit. »Hab ich vor dem Urlaub leider nicht mehr fertigbekommen«, sage ich ihr schuldbewusst. Der Blick, den ich ernte, das Rollen der Augen, ist unmissverständlich. Sie hat diesen Satz schon zu oft gehört. Jedes Jahr gebe ich mich erneut der Illusion hin, dass ich bald mehr Zeit haben würde, und nehme mir deshalb besonders viel vor: mehr Ausflüge ins schöne Berliner Umland oder endlich mal nach Polen. Da war ich noch nie, obwohl die Grenze gerade mal hundert Kilometer von uns entfernt ist. Rennradfahren, Klettern und mal wieder auf Ausstellungen gehen. Jahr um Jahr scheitere ich an meinen guten Vorsätzen.

Natürlich wollte ich dieses Jahr auch endlich einmal meinen Bruder in Freiburg und einen Freund in Paris besuchen, den hatte ich seit zwei Jahren nicht mehr gesehen. »Jaja!«, sagen beide genervt und ungläubig am Telefon. Denn sie wissen schon, was ich mir noch nicht eingestehen will: dass ich es sowieso nicht schaffen werde. Als wir uns wie jedes Jahr an Weihnachten in unserer Heimatstadt Baden-Baden trafen, hatte ich vor zwei Jahren mit dem gleichen Freund bierselig gewettet, dass ich es auf jeden Fall schaffen würde, ihm mindestens einmal pro Halbjahr einen Brief zu schreiben – einen richtigen Brief mit Tinte auf Papier, keine E-Mail. Wäre doch gelacht, wenn ich das nicht hinbekäme, habe ich am Abend noch getönt. Und ich meinte es auch wirklich so. Unnötig, es hier zu erwähnen: Die Wette ging verloren, und die Wettschulden sind noch immer nicht beglichen.

Oder mal wieder Sport machen. Wird auch Zeit. Ich komme immer mehr außer Form, worauf Caro mich ab und an mit kleinen versteckten Bemerkungen in psychologisch verträglichen

Dosen hinweist. Klar weiß ich, wie wichtig es für Körper und Geist ist, sich zu bewegen, nur bin ich in der letzten Zeit einfach überhaupt nicht dazu gekommen. Pah, was sage ich? In den letzten Jahren!

Meine Erfahrung mit der Zeit beschränkt sich inzwischen nur auf das eine Gefühl – sie fehlt! Warum ist das nur so? Warum kriege ich es einfach nicht hin, einigermaßen zurande zu kommen mit meiner Zeit? Anderen gelingt es doch auch! Woher kommt dieser ständige Zeitdruck?

Mein Problem ist nicht neu. Eigentlich habe ich es schon seit mehreren Jahren. Doch irgendwie habe ich es lange nicht bewusst wahrgenommen. Ich gebe zu: Ich habe mir einfach nie die Zeit genommen, überhaupt darüber nachzudenken. Es gab ja schließlich immer genügend andere wichtige Dinge zu tun. Bis, ja bis zwei wirklich einschneidende Erlebnisse mein Leben gründlich auf den Kopf gestellt haben.

Vor dreieinhalb Jahren wurde ich während einer Recherche-reise in Afrika zusammen mit meinem Kameramann Andy vom nigerianischen Geheimdienst verhaftet, verschleppt und vor Gericht gestellt. Die absurde Anklage: Spionage, worauf in Nigeria vierzehn Jahre Haft stehen. Es folgten ein langer quälender Prozess und zwei Monate der Angst und Ungewissheit für uns und unsere Familien. Ein afrikanischer Albtraum mit den filmreifen Ingredienzien eines Politthrillers. Das Ganze ging zum Glück gut aus. Der Prozess wurde schließlich aufgrund internationalen diplomatischen Drucks eingestellt, wir wurden freigelassen und durften das Land wieder verlassen. Zum Glück. Aber ich hatte in diesen zwei Monaten auch unfreiwillig viel Zeit gehabt, gründlich über mein Leben nachzudenken.

Ein knappes Jahr später wurde mein Sohn Anton geboren.

Natürlich habe ich geglaubt, bereits alles übers Kinderkriegen zu wissen und ganz genau zu überblicken, was da auf uns zukommen würde. Schließlich waren ja schon einige unserer Freunde Eltern geworden. Doch was kam, hat alle meine Erwartungen getoppt. Ich werde nie vergessen, wie wir nach Antons Blitzgeburt bei Sonnenaufgang müde und glücklich zugleich wie in Trance mit dem Taxi durch das sonnendurchflutete Berlin nach Hause fuhren. Berlin kam mir plötzlich vor wie der schönste Ort auf Erden. Der Taxifahrer ließ klassische Musik laufen, und es war, als wären wir für einen Moment irgendwie aus der Zeit gefallen.

Die hat uns aber leider schnell wieder eingeholt: In den Tagen darauf musste ich feststellen, dass mich die Geburt scheinbar mehr angestrengt hatte als Caro, die ihre Mutterrolle sofort so selbstverständlich und souverän ausfüllte, als hätte sie nie etwas anderes getan. Ich hingegen brauchte meine Zeit, um zu begreifen, was ab jetzt alles anders würde. Heute kann ich mir ein Leben ohne Anton überhaupt nicht mehr vorstellen. Klar, dass ich die Welt seitdem mit anderen Augen sehe. Vor allem das Leben mit Anton hat mir noch schmerzhafter vor Augen geführt, wie bescheuert und absurd mein Zeitproblem eigentlich ist. Und dass es noch wichtiger ist, endlich Prioritäten zu setzen. Nur wie? Und welche?

Es ist ja nicht so, als würde ich tagelang herumgammeln und meine Zeit vertrödeln. Im Gegenteil: Ich versuche schon ständig, mein Leben so effizient wie möglich zu organisieren und Zeit zu sparen. Dafür habe ich inzwischen sogar ein beträchtliches Arsenal an technischen Geräten angesammelt, die einzig zu dem Zweck erfunden wurden, das Leben ihres Benutzers effizienter zu machen. Und auch ich habe gehofft, dass mein

Handy, mein Laptop und meine superschnelle Internetverbindung mir irgendwie dabei helfen würden, effizient zu sein und Zeit zu sparen. Doch am Ende des Tages hab ich nicht mehr, sondern immer weniger Zeit.

In meinem Kopf geht es inzwischen zu wie in einem Flipperautomaten. Ich bin, offen gestanden, kaum noch in der Lage, mich länger als ein paar Minuten auf ein und dieselbe Aufgabe zu konzentrieren, selbst das Lesen eines längeren Zeitungsartikels fällt mir inzwischen schwer. Ich bin erschöpft und rastlos zugleich. Ich würde gern sagen können, wohin sich meine Zeit verflüchtigt. Aber ich kann es nicht. Ich merke nur, dass ich nie genügend davon habe. Ich fühle mich wie ein Getriebener. Aber wovon? Auch das kann ich leider nicht genau sagen. Meine Tage kommen mir vor wie ein einziger Wettlauf gegen die Uhr. Den Startschuss dieses Wettrennens gibt entweder der Wecker oder unser Sohn Anton. Und ab dann renne ich. Bis ich abends wieder müde ins Bett falle. Dazwischen hetze ich durch einen Tagesordnungspunkt nach dem anderen. Mails checken vor dem Frühstück, Frühstück machen, Anton wickeln und anziehen, nochmal Mails checken, Anton in die Kita bringen, ins Büro oder in den Schneiderraum fahren. Auf dem Weg dahin beim Radfahren die wichtigsten Telefonate erledigen, im Büro sofort wieder ins Netz und Mails checken, telefonieren, ein ziemlich unrealistisches Arbeitspensum abarbeiten, Mails checken und beantworten, dazwischen immer wieder Spiegel Online, Mittagessen im Stehen, und dann ist es gerade mal 13.00 Uhr.

Ständig auf dem Handy erreichbar und immer im Netz, frage ich mich manchmal, ob ich inzwischen verhaltensauffällig geworden bin oder ob mein Verhalten mittlerweile so normal ist, dass ich eben überhaupt nicht mehr auffalle und einfach ziel-

und kritiklos mitschwimme im Strom. Ich weiß nicht, was ich schlimmer finden soll.

Wenn ich in meinem Büro sitze und eigentlich produktiv sein müsste, haben mich meine elektronischen Helferlein jedenfalls ziemlich im Griff. Alle paar Minuten unterbreche ich die Arbeit, an der ich gerade sitze, um hinaus in die Welt zu schauen. Ich spaziere bei Spiegel Online vorbei, scanne kurz die Überschriften und lese ein, zwei kurze Artikel, schaue bei Kicker.de, was es so alles Neues in der Welt des Fußballs gibt, danach YouTube, um noch kurz irgendwo die aktuellen Plattenkritiken zu lesen. Schwuppdwupp sind zwanzig Minuten vorbei, in denen ich mindestens einen Absatz hätte schreiben oder andere dringende Arbeit hätte erledigen können, ja müssen. Danach gucke ich nochmal, ob ich neue E-Mails bekommen habe, so wie bereits zwanzigmal zuvor an diesem Morgen. So geht es den ganzen Tag. Egal womit ich beschäftigt bin: Sobald mein Mailprogramm das Geräusch einer hereinkommenden Mail erklingen lässt, muss ich sie sofort lesen. Es ist wie ein Reflex. Irgendwas in mir hält, in der Sorge, etwas zu verpassen, keinen Aufschub aus. Auch während ich diesen Text gerade schreibe, habe ich neben meinem Textverarbeitungsprogramm noch fünf weitere Programme und unzählige Fenster geöffnet: Mehrere Internetseiten, mein Mailprogramm, iTunes und so weiter. Und am Abend zu Hause? Oder am Wochenende? Ein ähnliches Bild.

Eine typische Szene: Ich spiele gerade mit Anton und seiner Holzeisenbahn oder lese ihm eine Gutenachtgeschichte vor. Plötzlich klingelt das Telefon. Sofort schalten mein Hirn und mein Körper auf Alarmzustand um. Wer könnte es sein? Eine Redakteurin? Der Produzent meines Films? Meine Mutter? Ist irgendwas passiert? In den seltensten Fällen schaffe ich es, mei-

nem dringenden Bedürfnis zu widerstehen und nicht sofort aufzuspringen und ans Telefon zu gehen. Meist ist die reflexhafte Neugier zu groß und duldet wieder mal keinen Aufschub. Aber auch wenn ich es schaffe, bin ich nicht mehr bei der Sache, bis ich weiß, wer angerufen hat und warum. Natürlich kann der Kleine überhaupt nicht verstehen, was so dringend sein soll, dass man dafür so etwas Wichtiges wie unser Eisenbahnspielen unterbricht, und protestiert lautstark. Zu Recht, denn ich kann mich eigentlich an kaum einen Anruf erinnern, der tatsächlich je so wichtig war, dass er die Unterbrechung gerechtfertigt hätte. Woran ich mich aber sehr wohl erinnern kann, ist das ständige schlechte Gewissen meiner Familie gegenüber. Und was ich fast noch ein bisschen schlimmer finde: Seit mein Sohn ein Jahr wurde, ist er verrückt nach Handys. Tolles Vorbild, der Papa.

Die vielen Online-Informationen und E-Mails, die ich täglich höchstens noch überfliege, führen zwar dazu, dass ich immer mehr erfahre, aber immer weniger weiß. In den letzten Jahren ist mir irgendwie die Fähigkeit abhandengekommen, mich tiefgreifend mit etwas beschäftigen zu können. Früher habe ich gern und viele Bücher gelesen – mein volles Bücherregal zeugt noch von diesen glorreichen Tagen. Ich kaufe zwar nach wie vor Bücher, vielleicht mehr denn je. Doch der Aufwand, sie dann auch zu lesen, ist mir zu groß. Das Gefühl, immer oberflächlicher zu werden, macht sich bereits seit ein paar Jahren mehr und mehr in mir breit. Manchmal habe ich den Eindruck, ich denke schon wie ein Computer und bin im Blitzgewitter beschleunigter Informationshappchen tatsächlich nur noch in der Lage, von einem Klick zum nächsten zu denken.

Natürlich hätte es auch noch schlimmer kommen können mit mir. Denn in gewisser Hinsicht bin ich ja eigentlich auch noch altmodisch und konservativ. Denn bisher bin ich weder Mitglied eines sozialen Netzwerks wie Facebook, StudiVZ (dafür bin ich ohnehin zu alt) oder MySpace geworden, noch tummelt sich ein Avatar von mir irgendwo im Second Life. Bis vor relativ kurzer Zeit hatte ich noch nicht einmal ein Smartphone. Ehrlich! Keinen BlackBerry, kein iPhone.

Bis vor kurzem! Tja, was soll ich sagen? Mittlerweile hab ich eins. Lange hatte ich diesen Kampf gegen ein noch tieferes Eindringen der digitalen Welt in die bislang E-Mail-freien Zonen meines Lebens geführt. Ein erbittert geführter Kampf gegen mich selbst – und für eine letzte Insel der Freiheit und der Un erreichbarkeit. Engelchen gegen Teufelchen. Ohnehin schon von Caro für internetsüchtig gehalten, wollte ich auf keinen Fall zulassen, dass die digitale Wolke noch weitere Sphären meines Lebens verseucht. Ich wollte niemals einer dieser von mir immer hochmütig belächelten Wahnsinnigen sein, die im ICE oder am Gate des Flughafens nur noch obsessiv auf die Displays ihrer kleinen Spielzeuge eintippen. Ich hielt mich für so unglaublich klug und souverän und glaubte, die geheimen Zwänge des digitalen Zeitalters längst durchschaut zu haben.

Und ich war mir sicher, dass ich mich ihnen nicht unterwerfen würde. Aber da war auch diese andere Stimme in mir, die mich ständig davon überzeugen wollte, wie verdammt nützlich und praktisch diese kleinen Dinger im Alltag doch sind. Wie viel Zeit, Geld und Mühen sie mir bei meinem Job ersparen würden. Damit müsste ich auf Rechercheisen nicht immer meinen Laptop mitschleppen und mir so den Rücken ruinieren.

Machen wir es kurz: Der Kampf gegen das Teufelchen in mir

ging verloren. Auf meine Verachtung, das Leugnen, dass ich bereits infiziert bin, folgte die exzessive Anwendung. Anscheinend bin ich eben doch nicht so souverän, diszipliniert und superschlau, wie ich dachte. Monatelang hatte ich mich mit dieser Entscheidung herumgequält. Unzählige Stunden im Internet mit sinnlosen Recherchen zum Für und Wider eines iPhone-Kaufs verbracht. Am Ende hat die Vernunft diese Schlacht verloren, und ich habe mir eins zugelegt. Seitdem bin ich auch einer dieser Typen, die über die Straße laufen und dabei konzentriert auf die Innenfläche ihrer Hand blicken, um mit Hilfe von Google Maps den Weg zum Steuerberater zu finden. Oder sich stundenlang damit beschäftigen können, mehr oder weniger sinnvolle Apps auf das Smartphone zu laden.

Ich werde in Zukunft also wohl noch mehr Zeit in der digitalen Wolke verbringen, obwohl ich doch genau das auf keinen Fall wollte. Für die Menschen und Dinge jedoch, die mir wirklich wichtig sind, meine besten Freunde, die Familie, Live(!)-Musik, Konzerte, mal wieder ein Buch lesen et cetera, habe ich jetzt natürlich noch weniger Zeit.

Aber sollen jetzt etwa die kleinen digitalen Helferchen – Handy und Netz – schuld an meiner Hektik und Zeitnot sein? Klingt irgendwie nach Ausrede, oder? Wie viel hat dieses Gefühl mit dem Netz zu tun? Wie viel mit mir und meiner inneren Unruhe? Denn mein Alltag wäre sicher auch ohne Netz bereits ziemlich hektisch und zerhackt. Ich muss nämlich zugeben, dass ich schon ziemlich viele Dinge unter einen Hut zu bringen versuche. Ich muss mich wirtschaftlich als Filmemacher behaupten, will gute Filme machen, ein noch besserer Vater, Freund, Partner, Kumpel, Sohn, Bruder und so weiter sein. Und nebenbei auch noch ganz souverän bleiben, ein erfülltes Leben

führen und in mir selbst ruhen. Und alles gleichzeitig. Nur klappt das eben alles zusammen nicht so wirklich.

Neulich hat mich mal wieder ein Freund angerufen und davon erzählt, dass er jetzt regelmäßig zum Yoga geht. »Yoga find ich auch super. Wollt ich immer schon mal machen.« Im Moment, als ich diese Worte aussprach, merkte ich schon, wie hohl und leer das klang, was ich da sagte. »Dann komm doch einfach mal mit«, antwortete mir Stefan. Darauf war ich nun wirklich nicht vorbereitet. So einfach geht das aber nicht. Ich hab doch noch dieses zu tun und jenes zu erledigen. »Vielleicht nach dem Sommer mal«, vertröstete ich ihn. Seit Jahren rede ich mir ein, dass mir Yoga bestimmt guttun würde. Die perfekte und wohl effizienteste Möglichkeit, Sport, Entspannung und Entschleunigung zu kombinieren. Geschafft habe ich es natürlich nicht mal zu einer Probestunde.

Doch mit meinem Problem bin ich offensichtlich nicht allein. Die Zeit scheint nicht nur in meinem Leben ein knappes Gut geworden zu sein, sondern auch in dem vieler anderer. Zumindest höre ich in den letzten Jahren immer mehr Freunde und Kollegen über Zeitmangel klagen. Eigentlich sehr merkwürdig, denn gemessen in Stunden und Jahren, sind wir heute reicher, als Menschen es jemals zuvor waren. Keiner Generation waren bisher so viel Freizeit und eine so lange Lebensspanne beschert. Irgendwie haben wir also auf vielfältige Weise Zeit gewonnen, aber am Ende haben wir sie dann trotzdem nicht.

Als ich eines Nachmittags in meinem Büro sitze und mich dabei erwische, wie meine Aufmerksamkeit wieder mal von der sich auf meinem Schreibtisch auftürmenden Arbeit abgleitet und sich, sicher zum zehnten Mal an diesem Tag, den unendlichen

Weiten des Internets zuwendet, reicht es mir. In einem Akt, irgendwo zwischen Selbstbestrafung und Emanzipation von der Maschine, knalle ich das Display meines Notebooks zu, laufe in die Küche unserer Bürogemeinschaft, mache mir den vierten Kaffee des Tages und beginne intensiver über das nachzudenken, was mich vor allem in den letzten Wochen nicht mehr losgelassen hat: Ticken wir noch richtig?!

Eigentlich nimmt unsere durchschnittliche Lebenszeit seit Jahrzehnten zu. Doch den meisten von uns rinnen die Stunden und Tage immer schneller durch die Finger. Wir haben es eilig, wir hetzen uns. Ständig. Das ist offenbar zum charakteristischen Lebensstil unserer Zeit geworden. Um mich herum scheint sich seit einigen Jahren das Dasein enorm zu beschleunigen. Und zwar in allen Lebensbereichen. Bei der Arbeit, in der Freizeit, im Privatleben und vor allem in der Kommunikation. Jeder Jugendliche daddelt doch heute mit seinem Handy, seinem Laptop und seiner PlayStation in einem Tempo und einer Frequenz, die Gordon Gecko, den raffgierigen Börsenhändler aus dem Film »Wall Street« in den neunziger Jahren, vor Neid hätte erblassen lassen. E-Mails, SMS, MySpace, Facebook, Twitter: Die Gesellschaft kommuniziert sich hysterisch um den Verstand.

Aber die Zauberwörter »Beschleunigung«, »Effizienzsteigerung« und »Wachstum« sind nicht nur bei den neuen Kommunikationstechniken zu einem Mantra geworden, das nicht weiter hinterfragt wird. Auch die Politik weiß auf die größte Wirtschafts- und Finanzkrise der letzten Jahrzehnte reflexartig nur mit einem Wachstumsbeschleunigungsgesetz zu antworten. Wachstum allein reicht wohl nicht mehr. Es muss jetzt auch noch beschleunigt werden. Und wenn es dann mal richtig ernst

wird, kommt dann wohl auch noch das »Wachstumssteigerungseffizienzbeschleunigungsgesetz«. Jawoll. Und alle nehmen das hin.

Welches Ziel verfolgen wir eigentlich mit der ständigen Beschleunigung? Wem nützt sie? Wartet dahinter irgendwo eine bessere Welt oder ein besseres Leben auf uns? Und wo ist die Zeit eigentlich hin, die wir in den letzten Jahrzehnten durch die immer ausgeklügelteren Technologien, Synergieeffekte und Effizienzmodelle des digitalen und spätkapitalistischen Zeitalters gespart haben? Wer hat sie sich unter den Nagel gerissen?

Draußen ist es inzwischen dunkel geworden. Ich sitze immer noch auf dem etwas abgewetzten Sofa in der Küche unseres Gemeinschaftsbüros und merke, dass etwas Besonderes passiert ist: Ich habe tatsächlich eine Stunde am Stück nachgedacht, ohne mich selbst dabei durch sinnlose digitale Übersprungshandlungen zu unterbrechen. Ich habe weder E-Mails noch SMS verschickt oder gelesen. Es funktioniert also doch noch, das Denken. Ich freue mich so sehr angesichts dieses kleinen Siegs über meine schlechten Angewohnheiten, dass ich entscheide, den Rechner heute nicht mehr anzumachen. Stattdessen rufe ich Caro an, um mich mit ihr und Anton zum Abendessen in der Kneipe um die Ecke zu treffen. Aber die Fragen, die ich mir an diesem Nachmittag gestellt habe, lassen mich nicht mehr los.

Also habe ich angefangen, zu recherchieren und nach Artikeln und Büchern zu googeln, um herauszufinden, warum sich unser Leben ständig beschleunigt und warum mir und uns allen die Zeit ausgeht. Zuerst eher unregelmäßig und als willkommene Ablenkung von meiner eigentlichen Arbeit als Filmema-

cher. Dann aber immer intensiver. Denn was ich da las, fand ich extrem spannend, aber auch ein bisschen *spooky*. Vor allem warf es immer weitere Fragen bei mir auf und machte mich immer neugieriger. Vielleicht sollte ich ja mal einen Film darüber machen? Eine kleine Kostprobe gefällig?

Unser Lebenstempo hat sich in den letzten zweihundert Jahren verdoppelt. Obwohl die registrierte Gesamtarbeitszeit sinkt, fühlen sich immer mehr Menschen permanent unter Termindruck, Entscheidungsstress und Zeitnot. Fast die Hälfte der Deutschen gibt an, unter chronischer Zeitknappheit zu leiden, und von Umfrage zu Umfrage werden es mehr. Das Gefühl der Zeitnot wird von vielen sogar als extreme psychische Belastung wahrgenommen, selbst vier von fünf Kindern in Deutschland geben schon an, unter Zeitdruck zu leiden. Obwohl es Millionen von Arbeitslosen gibt, rackern heute in manchen Branchen viele Arbeitnehmer fünfzig, sechzig oder siebzig Stunden pro Woche.

Auch in anderen Studien erfahre ich Erstaunliches über das Leben des postmodernen Menschen und hoffe dabei insgeheim, dass es bei mir noch nicht so weit ist. So verbringt die Hälfte der Deutschen mehr Zeit vor ihrem Computer als mit Freunden oder der Familie. Mit dem *information overload* tauchen auch ganz neue Krankheitsbilder auf: Der auf das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) spezialisierte Psychiater Edward Hallowell spricht bereits von der »ADSierung unseres Alltags« – die Symptome seien »Rastlosigkeit, Ablenkbarkeit und das ständige Gefühl, sich beeilen und unbedingt noch etwas erledigen zu müssen«.

Eine andere psychologische Studie hat herausgefunden, dass die Konzentration sofort schwindet, wenn man eine Auf-

gabe zum Beispiel durch kurzes Checken der E-Mails oder Abschweifen ins Netz unterbricht. Je länger und intensiver die Unterbrechung sei, desto schwieriger sei es, sich wieder auf die Hauptaufgabe zu konzentrieren. Nach einer Minute Unterbrechung und Ablenkung braucht man im Schnitt mehr als fünfzehn Minuten für die Refokussierung auf die Hauptaufgabe. Unabhängigen Schätzungen zufolge ginge so durchschnittlich 28 Prozent eines Arbeitstages verloren.

Hirnforscher und ehemals netzeuphorische Publizisten wie der amerikanische Blogger und Buchautor Nicholas Carr sind sich offensichtlich einig in dem Befund, dass unser massiver Internetkonsum und die viele Zeit, die wir vor dem Computer verbringen, das menschliche Gehirn verändert. Das Gehirn passt sich dem Blitzgewitter schnell verabreichter Infosplitter an, indem es neue Synapsen aufbaut und vorhandene nicht mehr so häufig benutzt. Und es verliert dabei die Fähigkeit zu Konzentration und Kreativität. Ein Befund, den der Feuilletonchef der FAZ, Frank Schirrmacher, in seinem etwas aufgeregten und reißerischen Buch *Payback* für ein deutsches Publikum aufbereitete und um Warnungen vor dem Untergang des Abendlandes oder zumindest all unserer mühsam erworbenen Kulturtechniken ergänzte.

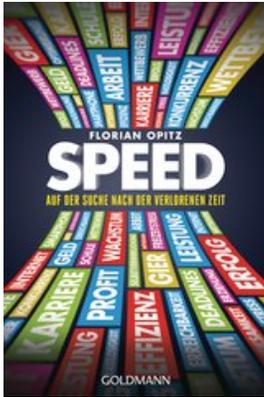
Wieder eine andere Studie beziffert die Kosten der Folgen von *information overload* für die amerikanische Wirtschaft allein im Jahr 2009 mit neunhundert Milliarden Dollar. Gleichzeitig wächst die Zahl derer, die sich den Anforderungen der modernen Welt nicht mehr gewachsen fühlen; das Burn-out-Syndrom wird immer häufiger; der Einsatz von Antidepressiva und Muntermachern steigt seit Jahren rasant an.

Die Menschen, von denen all diese Studien berichten, tun mir irgendwie leid. Aber gleichzeitig werde ich das Gefühl nicht los, selbst auf dem besten Weg in diesen Strudel aus *information overload* und Zeitmangel zu sein. Kurz vor dem totalen Systemabsturz meiner eigenen Festplatte. Ich fühle mich ertappt. Als ich mir schließlich eingestehe, dass auch ich zu denjenigen zähle, in deren Wortschatz und Leben das Wort »Muße« nicht mehr vorkommt, nehme ich mir vor herauszufinden, warum das so ist – und vor allem: es zu ändern!

Ich mache mich jetzt auf die Suche nach den Ursachen meiner Atemlosigkeit. Ich will herausfinden, warum ich nie Zeit habe. Und wer dieses Hamsterrad eigentlich antreibt, in dem ich, ja, in dem wir alle leben. Eines ist mir jedenfalls klar. Ich will meine frühere Gelassenheit zurück und endlich mehr Zeit mit meinem Sohn verbringen können, ohne dabei ständig auf die Uhr oder mein neues iPhone schauen zu müssen. Vielleicht finde ich dabei, ganz nebenbei, ja auch eine Antwort auf die ewige Menschheitsfrage: Wie wollen wir eigentlich leben?

Wie wesentlich die Auseinandersetzung mit dieser Frage und ein Nachdenken über den individuellen und gesellschaftlichen Beschleunigungswahnsinn für unser Leben ist, hat mir der Soziologe und Beschleunigungsexperte Hartmut Rosa deutlich gemacht, den ich im März 2010 in Jena besuchte. Vieles von dem, was er mir damals in unserem langen Gespräch über den Tempowahn der modernen Gesellschaft sagte, hallt seitdem in meinem Kopf nach.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Florian Opitz**SPEED**

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-15771-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2012