

1 Einleitung: Zur Förderung der positiv-psychologischen Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer & Viktoria S. Franz

„Other people matter“ formulierte der US-amerikanische Psychologe Christopher Peterson auf die Frage, was Positive Psychologie sei. Pointiert machte er so deutlich, dass der Mensch im Fokus positiv-psychologischer Forschung steht: Der Mensch als Teil einer Gemeinschaft, geprägt von sozialen Interaktionen, tragfähigen, warmherzigen Bindungen und gegenseitiger Unterstützung.

Diesen Gedanken greift auch die deutsche Gesellschaft für positiv-psychologische Forschung (DGPPF) auf. „Zusammen wachsen“ lautete das Motto der vergangenen Konferenz in Bochum. Ziel der Veranstaltung war es, das Wachstum zu einer fortschreitenden Etablierung der positiv-psychologischen Forschung im deutschsprachigen Raum sowie das Zusammenwachsen verschiedener Fachdisziplinen zu einer interdisziplinären Positiven Psychologie zu fördern.

Die Positive Psychologie bezeichnet dabei die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Im Fokus stehen die empirische Erforschung menschlichen Wohlbefindens sowie die Fragen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish).

Als erste deutsche Forschungsgesellschaft verfolgt die DGPPF die konkrete Förderung und Verbreitung positiv-psychologischer Befunde sowie die internationale Sichtbarkeit aktueller Erkenntnisse aus dem deutschsprachigen Raum. Diesbezügliche Ergebnisse konnten 2018 bereits im dritten Jahr auf der Konferenz der DGPPF präsentiert und in Fachkreisen diskutiert werden.

Im vorliegenden Band kommen nun erneut junge Wissenschaftler/innen der DGPPF zu Wort und erhalten die Möglichkeit ihre Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit zu präsentieren. Grundlage des Bandes bilden interdisziplinäre Arbeiten aus unterschiedlichen Fachgebieten, welche auf der vergangenen DGPPF-Konferenz in Bochum vorgestellt wurden. Dabei eint der Band ausgesuchte Beiträge verschiedener wissenschaftlicher Qualifikierungsstufen, die zum Teil mit Unterstützung arrivierter Professor/innen entstanden sind. Gegliedert ist der Band in drei Themenschwerpunkte: Im ersten Teil findet die Ressourcenorientierung im Bereich der Positiven Psychologie Beachtung. Anschließend folgt die

Auseinandersetzung mit dem Erleben von Flow im Kontext positiv-psychologischer Forschung. Den Abschluss bildet eine Vertiefung im Kontext von Positiver Psychologie und Humor.

Im ersten Beitrag thematisieren Lutz Griesse und Benjamin Berend aus der Abteilung für Empirische Lehr-Lernforschung und Didaktik der Universität Trier gesellschaftliche und psychologische Bedingungen des Wohlbefindens und plädieren für vermehrte interdisziplinäre Wohlbefindensforschung in Reallaboren. Soziologie und Positive Psychologie, so die Autoren, „weisen grundlegende anthropologische Divergenzen auf, sind jedoch nicht zwingend als wissenschaftliche Gegenspieler zu betrachten. Ihr Verhältnis kann ebenso als ein konstruktives definiert werden, etwa, indem zeitsoziologische Reflexionen das Verständnis für die Lebenswelt (post-)moderner Individuen erhöhen und deren spezifische Bedürfnisse an die Positive Psychologie adressieren. Zudem ermöglicht die Synthese beider Disziplinen einen ganzheitlichen Blick auf subjektives Wohlbefinden und beugt somit einem Reduktionismus auf rein strukturelle oder rein psychologische Faktoren vor. Dies wiederum leistet einer interdisziplinären Positiven Psychologie Vorschub, welche strukturelle Variablen in höherem Maße in ihre Forschungsperspektiven mit einbezieht.“ (Griesse & Berend, im diesem Band, S. 7)

Anschließend legen Johanna Schäfer und Viktoria S. Franz von der Universität Trier den Fokus auf individuelle Selbstwirksamkeitserwartungen und konstatieren diese als personale Ressource im Umgang mit Prüfungsangst. Selbstwirksamkeitserwartungen (SWE) gelten, so Schäfer und Franz, „als zentrale personale Ressource im Umgang mit Prüfungsangst. Auf Grundlage empirischer Befunde werden im vorliegenden Beitrag (1) der Zusammenhang von SWE und Prüfungsangst dargestellt und (2) unter Rückbezug auf theoretische Konzeptionen und Ergebnisse der Selbstwirksamkeits-, Angst- sowie Stressforschung eine Übersicht einflussnehmender Prozesse herausgearbeitet. Die ausgewerteten Befunde bestätigen einen negativen Zusammenhang der Konstrukte. Zudem lassen sich drei vermittelnde Prozesse identifizieren. So bewirkt eine hohe SWE die Wahrnehmung subjektiver Bewältigungskompetenz, eine positive Einschätzung von Stress als Herausforderung sowie eine günstige Kausalattribution von Erfolg und Misserfolg. Diese Prozesse führen wiederum zu einer Reduzierung der empfundenen Prüfungsangst. Die Ergebnisse unterstreichen die Relevanz der Förderung von SWE im Umgang mit Prüfungsangst in pädagogischen und insbesondere in Prüfungskontexten.“ (Schäfer & Franz, in diesem Band, S. 20)

Nachfolgend untersuchen Julian M. Greve und Frederick Johnson von der Universität Trier mittels einer explorativen Studie die Bedeutsamkeit von Charakterstärken für den Lehrberuf. „Dafür wurden Lehramtsstudierende im Rahmen eines universitären, bildungswissenschaftlichen Seminars über die Charakterstärken informiert und zur Bedeutsamkeit für den Lehrberuf befragt. Die gesammelten Daten werden mit vorhandenen Befunden zu Charakterstärken von Lehrpersonen und den Eigenschaften einer humanistischen Lehrerpersönlichkeit abgeglichen. *Fairness, Führungsvermögen, Authentizität*

und *soziale Intelligenz* stellen sich als bedeutsame Charakterstärken heraus. *Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen* und *Sinn für das Schöne* werden diskutiert.“ (Greve & Johnson, in diesem Band, S. 35)

Der nächste Beitrag zum Thema „Positive Psychologie und Flow“ stammt aus der Abteilung für Organisations- und Wirtschaftspsychologie der Universität Bochum. Marek Bartzik, Gina Wolters und Corinna Peifer widmen sich Flow-Zuständen im Arbeitskontext. Dabei untersuchen sie, wie Identifikation mit der ausgeführten Tätigkeit mit Flow, Stress, Leistung und subjektivem Wohlbefinden zusammenhängen. „Flow-Erleben kann entstehen, wenn Tätigkeiten bzw. Aktivitäten ausgeführt werden, die eine Person optimal beanspruchen und sie vollkommen darin eintauchen lassen. Das affektive tätigkeitsbezogene Commitment ist ein Bestandteil des affektiven Commitments und beschreibt die Identifikation mit der ausgeführten Tätigkeit. In dieser Studie untersuchen die Autor/innen, (1) wie das affektive tätigkeitsbezogene Commitment mit Flow, Stress, Leistung und Wohlbefinden zusammenhängt und (2) ob die Zusammenhänge von affektivem tätigkeitsbezogenem Commitment mit Stress, Leistung und Wohlbefinden über Flow-Erleben vermittelt werden. Durchgeführt wurde die Studie mit der *Experience Sampling Method* und es nahmen insgesamt 56 Versuchspersonen teil. Es zeigen sich Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und affektivem tätigkeitsbezogenem Commitment. Gleichzeitig zeigen sich durch Flow-Erleben Mediationen der Zusammenhänge zwischen affektivem tätigkeitsbezogenem Commitment und subjektivem Stress-Erleben, sowie subjektiver Leistung. Eine Mediation des Zusammenhangs zwischen affektivem tätigkeitsbezogenem Commitment und subjektivem Wohlbefinden durch Flow konnte nicht nachgewiesen werden. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutsamkeit von Flow-Erleben im Arbeitskontext.“ (Bartzik, Wolters & Peifer, in diesem Band, S. 51)

Flow steht auch im Fokus des Beitrags von Alina Tausch und Corinna Peifer. Die Autorinnen beschäftigen sich mit Flow-Erlebnissen im Fertigungsbereich und propagieren Flow als zentrale Ressourcen insbesondere für den Schaltanlagenbau. Die durchgeführte Studie „untersucht Flow-Erleben und Arbeitsengagement bei Beschäftigten im Schaltanlagenbau, einem bisher in der Forschung deutlich unterrepräsentierten Bereich der Fertigungsarbeit. Hier arbeiten hauptsächlich Facharbeiter/innen am komplexen Aufbau von Schaltgeräten in häufig kleinen Losgrößen. Entsprechend sind Erkenntnisse zu klassischer Produktionsarbeit, die häufig von Monotonie und partialisierten Aufgaben geprägt ist, nicht ausreichend, um Arbeitsbedingungen in dieser Branche zu verstehen. Befragt wurden 39 Beschäftigte aus vier Unternehmen, die unter anderem Fragen zu der Häufigkeit von Flow-Erlebnissen, Arbeitsengagement und Arbeitszufriedenheit in Form einer Fragebogenbatterie beantworten sollten. Die Ergebnisse zeigen unter anderem, dass die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen Arbeitszufriedenheit vermittelt über das Arbeitsengagement fördert. Die Bedeutung von Flow-förderlichen Arbeitsbedingungen ist also auch im Bereich der Produktionsarbeit nicht zu unterschätzen und sollte bei Unternehmen bekannt gemacht und in der Forschung näher untersucht werden.“ (Tausch & Peifer, in diesem Band, S. 72)

Im letzten Themenschwerpunkt „Positive Psychologie und Humor“ untersuchen Katharina Breuer und Daniel Putz von der Rheinischen Fachhochschule Köln Humor als mögliche Copingstrategie zum Umgang mit Stress bei der Arbeit. Die zugrundeliegende Studie „untersucht den Einfluss von selbstaufwertendem und affiliativem Humorverhalten von Mitarbeiter/innen und Vorgesetzten auf das Stresserleben von Mitarbeiter/innen unter Arbeitsbelastung. Dazu wurden im Rahmen einer querschnittlichen Befragung Daten von 118 deutschsprachigen Mitarbeiter/innen unterschiedlicher Branchen erhoben. Regressionsbasierte Moderationsanalysen unterstützen die erwartete stressmindernde Wirkung des selbstaufwertenden Humors: Befragungsteilnehmer/innen, die mehr selbstaufwertenden Humor nutzen, berichteten weniger Stress und wiesen einen geringeren Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Stresserleben auf. Demgegenüber scheint der affiliative Humor der Mitarbeiter/innen das Stresserleben kurzfristig nicht zu beeinflussen. Diese unterschiedlichen Befunde in Bezug auf die beiden Humorstilen könnten durch ihre jeweiligen Wirkmechanismen erklärt werden: Als intrapsychische Coping-Strategie zielt selbstaufwertender Humor auf eine unmittelbare Veränderung des gegenwärtigen emotionalen Erlebens ab, während affiliativer Humor als interpersonale Kommunikationsstrategie dem allmählichen Aufbau sozialer Unterstützung dient. Der Humor des/r Vorgesetzten zeigte in der vorliegenden Untersuchung keinen direkten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Arbeitsbelastung und dem Stresserleben der befragten Mitarbeiter/innen. Positive Zusammenhänge zwischen dem Humor der Vorgesetzten und ihrer Mitarbeiter/innen weisen jedoch darauf hin, dass Vorgesetzte als Rollenmodelle ihre Mitarbeiter/innen dazu anregen können, beobachtetes Humorverhalten anzuwenden, um Stress zu bewältigen. Humor kann demnach als Führungsinstrument zur Förderung von Wohlbefinden und Leistung beitragen und sollte nicht vorschnell als Anzeichen geringer Anstrengung und Ernsthaftigkeit missverstanden werden.“ (Breuer & Putz, in diesem Band, S. 91)

Auch der letzte Beitrag des Bandes stellt den humoristischen Aspekt in den Mittelpunkt. Alexandra Gewiss und Daniel Putz erforschen die Auswirkungen von Humor im Kundenkontakt auf die Kauf- und Weiterempfehlungsbereitschaft und ziehen Rückschlüsse auf die erfolgreiche Gestaltung diesbezüglicher Interaktionen. „Als soziale Interaktionsstrategie kann sich Humor nachhaltig auf die Gestaltung und das Erleben von Kommunikationsbeziehungen auswirken. Die vorliegende Studie untersucht dementsprechend den Einfluss von Humor auf die erfolgreiche Gestaltung von Interaktionen im Kundenkontakt und geht der Frage nach, inwiefern sich affiliativer und aggressiver Humor von Verkaufspersonal auf die Kauf- und Weiterempfehlungsbereitschaft von Kund/innen auswirkt. Dazu wurde eine verdeckte, teilnehmende Beobachtung des Humorverhaltens von 82 Verkäuferinnen durchgeführt. Vier Testkäuferinnen besuchten in Begleitung einer Beobachterin unterschiedliche Schuhgeschäfte in verschiedenen westdeutschen Städten und baten die erste verfügbare Verkäuferin um Beratung. Im Anschluss an das Beratungsgespräch schätzten die Testkäuferinnen ihre Zufriedenheit mit der Interaktion und ihre Kaufbereitschaft ein, während die Beobachterin unabhängig davon das Humorverhalten der Verkäuferin bewertete. Eine Woche später wurde erfasst, inwiefern sich die Testkäuferinnen an die Beratung erinnerten, ob sie das Geschäft erneut besuchen und an andere Personen weiterempfehlen würden. Regressionsanalysen bestätigten einen

engen, positiven Zusammenhang zwischen affiliativem Humorverhalten der Verkäuferinnen und der unmittelbaren Zufriedenheit und Kaufbereitschaft der Testkäuferinnen. Darüber hinaus wirkt sich der affiliative Humor, mediiert über die unmittelbare Beratungszufriedenheit, auf die spätere Wiederbesuchs- und Weiterempfehlungsbereitschaft aus. Im Gegensatz dazu ergaben sich negative Zusammenhänge zwischen aggressivem Humorverhalten der Verkäuferinnen und der Zufriedenheit, Kauf- und Weiterempfehlungsbereitschaft der Testkundinnen. Verkaufspersonal sollte demnach für die positiven, aber auch potentiellen negativen Konsequenzen von Humor im Kundenkontakt sensibilisiert und im gezielten Einsatz von Humorverhalten geschult werden, um Kundenzufriedenheit und Kaufbereitschaft zu fördern.“ (Gewiss & Putz, in diesem Band, S. 109)

Den Leser/innen wünschen wir viel Freude bei der Lektüre dieses Bandes.

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer und Viktoria S. Franz
Trier und Bochum im Oktober 2019

2 Gesellschaftliche und psychologische Bedingungen des Wohlbefindens – Ein Plädoyer für interdisziplinäre Wohlbefindensforschung in Reallaboren

Lutz GRIESE und Benjamin BEREND

Zusammenfassung

Soziologie und Positive Psychologie weisen grundlegende anthropologische Divergenzen auf, sind jedoch nicht zwingend als wissenschaftliche Gegenspieler zu betrachten. Ihr Verhältnis kann ebenso als ein konstruktives definiert werden, etwa, indem zeitsoziologische Reflexionen das Verständnis für die Lebenswelt (post-)moderner Individuen erhöhen und deren spezifische Bedürfnisse an die Positive Psychologie adressieren. Zudem ermöglicht die Synthese beider Disziplinen einen ganzheitlichen Blick auf subjektives Wohlbefinden und beugt somit einem Reduktionismus auf rein strukturelle oder rein psychologische Faktoren vor. Dies wiederum leistet einer interdisziplinären Positiven Psychologie Vorschub, welche strukturelle Variablen in höherem Maße in ihre Forschungsperspektiven mit einbezieht.

*Es war eine geordnete Welt mit klaren Schichtungen
und gelassenen Übergängen, eine Welt ohne Hast.
Der Rhythmus der neuen Geschwindigkeiten hatte sich noch nicht
von den Maschinen, von dem Auto, dem Telephon
dem Radio, dem Flugzeug auf den Menschen übertragen,
Zeit und Alter hatten ein anderes Maß.*

Stefan Zweig (Die Welt von gestern.
Erinnerungen eines Europäers)

1 Einleitung

In diesem Beitrag geht es darum, das Verhältnis von Positiver Psychologie und Soziologie in den Blick zu nehmen. Dies scheint insofern interessant, als Seligman (2011) auf grundlegende Differenzen von Positiver Psychologie und Sozialwissenschaften verweist, der in der *zeitlichen Bestimmung* des Menschen wurzelt:

„That we are drawn by the future rather than just driven by the past is extremely important and directly contrary to the heritage of social science and the history of psychology. It is, nevertheless, a basic and implicit premise of positive psychology.“ (ebd., S. 106)

Folgt man dieser Argumentation, bilden Soziologie und Positive Psychologie also insofern wissenschaftliche Antipoden, als sie im ersten Falle den Menschen wesentlich von seiner *Vergangenheit* und seiner materiellen Bedingtheit, im zweiten Fall von seiner Potenzialität d.h. seiner *Zukunft* her denken. Während die Soziologie fragt, welche Strukturen und gesellschaftlichen Bedingungen den Menschen zu dem machen, der er ist, fragt die Positive Psychologie nach den Ressourcen, die es für ein „gutes Leben“ und subjektives Wohlbefinden braucht.

Die Soziologie untersucht das soziale Zusammenleben, erstellt gesellschaftliche Zeitdiagnosen, beschreibt sozialen Wandel. Der Positiven Psychologie hingegen geht es um das, „was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)“ (Brohm-Badry & Berend, 2017, S. 1).

In der Wissenschaft nimmt sie dabei zweifelsfrei einen Sonderstatus ein. Indem sie danach fragt, was das Aufblühen von Individuen fördert, ist sie qua definitionem einer eudämonistischen Normativität verpflichtet. Nicht, weil sie normativ bindende Handlungsanweisungen hervorbringen könnte. Eher sind die normativen Bezüge deswegen latent präsent, weil Wohlbefinden als ein intrinsisches, nicht weiter begründbares Gut¹, verstanden wird. Indem die Positive Psychologie bestimmte Mittel zur Erhöhung des Wohlbefindens empirisch erforscht, positioniert sie sich zum einen affirmativ zu subjektivem Wohlbefinden als einem wünschenswerten Gut. Weiterhin artikuliert sie im Falle nachweislich wirksamer Wohlbefindens-Techniken hypothetische Imperative². Diesen normativen Bezug meint Seligman (2011), wenn er schreibt:

“There is a politics behind positive psychology. [...] Positive psychology is a politics that advocates no particular means but rather another end. That end is not

¹ Philosophisch zeigt sich solch ein naturalistisches Verständnis von Wohlbefinden sowohl in klassisch-eudämonistischen als auch in hedonistischen Ansätzen. In der nikomachischen Ethik heißt es z.B.: „Nehmen wir jetzt wieder unser Thema auf und geben wir, da alles Wissen und Wollen nach einem Gute zielt, an, welches man als das Zielgut der Staatskunst bezeichnen muß, und welches im Gebiete des Handelns das höchste Gut ist. Im Namen stimmen hier wohl die meisten überein: *Glückseligkeit* nennen es die Menge und die feineren Köpfe, und dabei gilt ihnen Gut-Leben und Sich-gut-Gehaben mit Glückselig-Sein als eins.“ (Aristoteles, 1095a14-20). In Bezug auf das Verfahren, etwas rein Deskriptives (Streben nach Glück / Streben nach Lust) zu einem Gut zu erklären besteht auch eine Ähnlichkeit zu hedonistischen Ethiken. Wie Kanitscheider (2008) ausführt, basieren diese seit jeher auf der axiomatischen Setzung von Lustzuständen als einem erstrebenswerten Gut (ebd., S. 156f.).

² Darunter ist ein Imperativ zu verstehen, der Handlungsanweisungen für hypothetische Ziele gibt, z.B. „Wenn du glücklich sein willst, dann tue X oder Y“.

wealth or conquest but wellbeing. Material prosperity matters to positive psychology, but only insofar as it increases well-being." (Seligman, 2011, S. 221)

Neben dem hier von Seligman ins Spiel gebrachten materiellen Wohlstand gibt es weitere soziologische Faktoren, welche subjektives Wohlbefinden bedingen. Im Folgenden werden in Anschluss an Hartmut Rosa beschleunigte Zeitstrukturen als in Frage kommende Einflussgrößen betrachtet.

2 Beschleunigung

2.1 Technische Beschleunigung

Die erste Form der Akzeleration ist die *technische Beschleunigung*. Sie wird als Beschleunigung einzelner Vorgänge beschrieben und ist intentional bzw. teleologisch (Rosa, 2005, S. 124). Konkret geht es um die Steigerung der Geschwindigkeit gewisser Prozesse und um das Sparen von Zeit, wie beispielsweise innerhalb der Warenproduktion oder des Transports. Die Ermittlung der Durchschnittsgeschwindigkeit solcher Prozesse ist dem Soziologen zufolge oftmals ein probates Mittel, um diese Beschleunigungsart nachzuweisen (ebd., S. 124). Ein anschauliches Beispiel hierfür ist die durchschnittliche Transportgeschwindigkeit von Gütern oder Personen. Während vor 200 Jahren noch mehrere Wochen nötig waren, um von Europa nach Amerika zu reisen, lässt sich ein solcher Transport heutzutage in wenigen Stunden bewältigen. Die Entwicklung der technischen Beschleunigung verläuft jedoch nicht stetig oder linear, sondern vielmehr sprunghaft, d. h. ihr liegt keine „intrinsische Wachstumstendenz“ (ebd., S. 117) inne, sondern einzelne technische Durchbrüche oder wissenschaftliche Erkenntnisse können die Geschwindigkeit ruckartig anheben. Auch die "Beschleunigung von Organisations-, Entscheidungs-, Verwaltungs- und Kontrollprozessen" (ebd., S. 128) gehören Rosa zufolge in diese Kategorie der Akzeleration. Technische Beschleunigung lässt sich verhältnismäßig einfach ermitteln und steht in einem engen Zusammenhang mit den anderen Beschleunigungstypen.

2.2 Beschleunigung des sozialen Wandels

Die zweite Erscheinungsweise ist die *Beschleunigung sozialer Veränderungsraten*. Damit sind steigende Wechselraten von Vereinszugehörigkeiten, Berufspräferenzen, Lebenspartnern wie auch diejenigen von Kunst- und Familienstrukturen gemeint. Es geht in abstracto um eine Beschleunigung des sozialen Wandels. Im Detail definiert Rosa diesen Akzelerationstypus „als Steigerung der Verfallsraten von handlungsorientierenden Erfahrungen und Erwartungen und als Verkürzung der für die jeweiligen Funktions-Wert- und Handlungssphären als Gegenwart zu bestimmenden Zeiträume“ (Ebd., S. 133). Rosa geht mithin davon aus, die Gegenwart kultureller und sozialer Tatsachen wie auch Praktiken schrumpfe immer weiter. Er verweist in diesem Zusammenhang auf den

Soziologen Hermann Lübbe (1997), der die Gegenwart so definiert, dass sie die Zeithorizonte der Vergangenheit und Zukunft gleichermaßen einschließt, nämlich als *Erfahrungsraum* und *Erwartungshorizont*. Durch gemachte Erfahrungen lassen sich dementsprechend Schlüsse für die Zukunft ziehen. Die Gegenwartsschrumpfung allerdings "ist der Vorgang der Verkürzung der Extension der Zeiträume, für die wir mit einiger Konstanz unserer Lebensverhältnisse rechnen können" (Lübbe, 1997, S. 131). Lübbe postulierte schon einige Jahre vorher, dass die Menge der unsere Lebenssituation strukturell verändernden Ereignisse pro Zeiteinheit mit der Menge des verfügbaren Wissens korreliert. Die Zukunftsgewissheit war also aus dem Grund größer, weil wahrscheinlicher war, dass die Zukunft der Gegenwart stärker gleichen würde (Lübbe, 1990, S. 69). Ganz ähnlich hat auch Karl Popper (1974, S. Xlf.) schon das Problem gesellschaftlicher Prognosen geschildert. Rosa beschreibt die Bedeutung des beschleunigten sozialen Wandels für Familienarrangements, moralische und alltagspraktische Orientierungen, aber auch für Wirtschaft, Wissenschaft und Politik wie folgt:

„Die konstitutive Instabilität von materialen und sozialen Kontext-, Handlungs- und Entscheidungsbedingungen infolge der Beschleunigung des sozialen Wandels zwingt Individuen ebenso wie Organisationen und Institutionen zu einer permanenten Revidierung ihrer Erwartungen, zu Neuinterpretation von Erfahrungen, zur Neubestimmung von Relevanzen.“ (Rosa, 2005, S. 189)

2.3 Beschleunigung des Lebenstempos

Die dritte Kategorie der Beschleunigungsraten stellt Rosa (ebd., S. 135) zufolge eine "Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit" dar. Gemeint ist eine *Steigerung des Lebenstempos* (ebd., S. 135). Diese Steigerung steht in einem engen Verhältnis zum sozialen Wandel, lässt sich jedoch nicht unmittelbar aus ihm ableiten. Außerdem steht sie als "Zeitnot" (ebd.) auf Individualebene in einem paradoxen Verhältnis zur technischen Beschleunigung, da diese, wie bereits erwähnt, Zeitersparnisse für viele Handlungen bedeutet. Trotzdem erleben Individuen häufig das Gefühl, gehetzt zu sein und unter Zeitdruck zu stehen. Um diesem sozialpsychologischen Phänomen auf den Grund zu gehen, schlägt Rosa vor, die Beschleunigung des Lebenstempos in eine objektive und subjektive Komponente zu teilen. Der objektive Teil bezieht sich zum Beispiel auf die durchschnittlich verkürzte Schlafens- und Essensdauer und darauf, "den Zeitraum zwischen Beendigung der vorangehenden und dem Beginn der nachfolgenden Aktivität" (ebd.) zu verkürzen. Dies kann durch höhere Handlungsgeschwindigkeit erreicht werden oder durch die Verringerung der Pausen beziehungsweise Leerzeiten zwischen den Aktivitäten. Man kann dies empirisch qua Zeitbudgetstudien³ ermitteln (ebd., S. 135f.).

Diese Verdichtung von Handlungsepisoden stellt eine Reaktion auf die Verknappung von Zeitressourcen dar und ist demzufolge auf subjektiver Ebene erfahrbar als Empfindung von Zeitnot oder Zeitdruck, von Stress und "der Angst, 'nicht mehr mitzukommen'" (ebd.,

³ Ähnlich wie Garhammer (1999); Gershuny (1990) und Robinson/Godbey (2005) feststellen.

S. 136). Ein empirisches Beispiel für die erlebte Beschleunigung des Lebenstempos liefert eine Studie von Nadine Schöneck. In einer bundesweiten Repräsentativbefragung gaben etwa 80% der Untersuchungsgruppe an, das Leben habe sich in den letzten Jahren wesentlich beschleunigt (Schöneck, 2004, S. 32). Ihre Erhebung beruht auf Selbsteinschätzungen, von denen sich ableiten lässt, dass die gefühlte Verknappung von Zeitressourcen ein allgemein auftretendes Phänomen westlicher Gesellschaften zu sein scheint. Der Soziologe führt hierfür zwei Ursachen an: Die *Verpassensangst* und den *Anpassungszwang* (Rosa, 2005, S. 218).

Ersteres meint das beschleunigte Auskosten von Lebensoptionen, das nach Rosa gegenwärtig zu verzeichnen sei (ebd., S. 289). Das neuzeitliche "Lebens- und Zeitideal [ist], dass das gute Leben das erfüllte Leben ist" (ebd., S. 290). Vermittelt durch zwei Techniken ist es möglich, den Erlebnisreichtum eines Einzellebens zu steigern: Vermehrung und Verdichtung der Gegenstände des Erlebens. Je mehr Erlebnismittel wir besitzen und diese möglichst konzentriert erfahren, desto reicher wird unser Innenleben, oder prägnanter: Seinssteigerung durch Habenssteigerung (Schulze, zit. nach Rosa, 2005, S. 290).⁴

Der Anpassungszwang hingegen sei eine Reaktion auf den beschleunigten sozialen Wandel, der nicht nur materiale Strukturen der Umwelt, sondern auch Handlungsorientierungen und Beziehungsmuster umfasst. In Zeitabschnitten, welche die Akteure zur freien Verfügung haben, verändert sich die Umwelt weiter und das Geschehen um die Individuen herum schreitet schneller voran, als es verarbeitet werden kann. Daher kommt es, so Rosa, dass die einzelnen Personen schneller leben müssen (ebd., S. 219). Der Anpassungszwang bedeutet anders formuliert, Anschlussmöglichkeiten und Optionen für die Zukunft offen zu halten, anstatt sich an langfristigen Zielen zu orientieren (ebd., S. 221).

2.4 Interdependenzen der Beschleunigungstypen

Die technische Beschleunigung, also die Fortentwicklung der Produktions-, Transport- und Kommunikationsmittel, die ebenjene Prozesse verkürzen will, impliziert rein logisch betrachtet nicht, dass auch *mehr* produziert, gefahren oder geschrieben wird (ebd., S. 117). Mit Rosas Worten liegt der technischen Beschleunigung keine „intrinsische Wachstumstendenz“ (ebd.) zugrunde. Oft wird fälschlicherweise davon ausgegangen, die technische Beschleunigung sei der Grund für die Steigerung des Lebenstempos. Sie entsteht jedoch *obwohl* technische Entwicklungen Zeitgewinne aufzeigen. Die Steigerungsrate der produzierten Waren, kommunizierten Zeichen und zurückgelegten Wege muss also über der Rate der Zeitgewinne durch die Beschleunigung liegen, wenn unsere Zeitressourcen unmittelbar wieder gebunden werden und sich folglich verknappen. Und so ergibt sich die Leithypothese des Soziologen: *Es liegt eine strukturell und kulturell be-*

⁴ Rosa ordnet auch das humanistische Bildungsideal in das dargestellte Paradigma, indem er sagt, die Subjekte werden hiernach dazu angehalten, ihre Begabungen und Potentiale möglichst umfassend zu entfalten, um die eigenen Handlungsoptionen so weit möglich zu erweitern, was letztendlich auf Selbstoptimierung hinauslaufe (ebd.).