

Thema: Beschleunigte Welt

Aufgabe 1

Wohin mit uns?

Verfassen Sie eine Textanalyse.

Lesen Sie Thomas Sautners Essay *Wohin mit uns?* aus der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard* vom 29. Dezember 2013 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Textanalyse** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie einleitend Bereiche, die Thomas Sautner mit Beschleunigung in Verbindung bringt.
- Untersuchen Sie Wortwahl, Satzbau und rhetorische Mittel, die der Autor zur Verdeutlichung seiner Meinung einsetzt.
- Erschließen Sie den Aufbau des Textes und Sautners Argumentation.

Schreiben Sie zwischen 540 und 660 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Wohin mit uns?

Globalisierung, IT-Dynamik, Überwachung, Zeit- und Leistungsdruck: Wir Menschen haben neue Naturgewalten geschaffen – und unsere Evolution auf Zeitraffer beschleunigt. Doch: in welche Richtung und zu welchem Preis? Und wo ist die Stopptaste?

Von Thomas Sautner

So also leben wir dieser Tage?
Im Nahkampf mit einer sich
immer schneller drehenden
Welt? Mit mehr Druck, mehr
Stress, mehr Kälte und Ober-
flächlichkeit? Immer öfter je-
der gegen jeden, und alle wis-
sen, an mir liegt es nicht?

Müssen wir ständig mehr
Kraft aufbringen, um nicht un-
terzugehen? Um wie viel fitter,
klüger, flexibler, belastbarer,
ausgebildeter, leistungsstär-
ker müssen wir noch werden?
Leidet tatsächlich schon je-
der Vierte an den psychischen
Folgen unserer Normalität?

In scheinbar unaufhörlicher
Beschleunigung befindet sich
die IT-basierte Kommunika-
tion, steigt der globale Wett-
bewerb, der Zeit- und Leis-
tungsdruck. Ebenso als völlig
normal gilt dieser Tage der
historisch einmalige Kome-
tenregen an Eindrücken und
Aufgaben, der täglich auf un-
ser Nervensystem einprasselt.
Immer mehr Inputs verlangen
uns immer mehr Output ab.
Reicht das schon aus, um uns

mürbe zu machen, uns gar in
den Wahnsinn zu treiben?

Niemals zuvor jedenfalls wa-
ren wir Menschen derart au-
ßer uns. Fürs Innehalten bleibt
kaum Zeit, und in der wenigen
fehlt – wieso nur? – mit einem
Mal die Muße. Beinahe über-
all und ohne Unterlass sind
wir erreichbar, abrufbar für
die Außenwelt, und alles ist
immens wichtig und dringend
und dramatisch.

Unsere Gedanken sind ent-
sprechend am Rotieren – im-
mer öfter auch nachts. In Eu-
ropa leidet jeder Fünfte unter
Schlafstörungen, noch häufi-
ger betroffen sind Jugendliche.
Zu viele unerledigte Gedan-
ken in Kopf und Seele. Ge-
danken – die Buddhisten sag-
ten von ihnen schon zu einer
Zeit, als es noch gemächlicher
zuging, sie glichen Affen, die
herumspringen und kreischen
und uns so daran hindern, die
Wirklichkeit zu erkennen.
Und was haben wir gelernt
aus diesem jahrtausendealten
Wissen? Wir geben dem Af-
fen Zucker. Teilen uns mit per
Facebook, per SMS, chatten,

bloggen, twittern, posten,
e-mailen. Ob das noch wir
sind? Passt deshalb unsere
Hülle so wenig wie noch nie
zu unserem Kern?

Herausfordernd auch die
gefühlte täglich neuen büro-
kratischen Anforderungen,
Einschränkungen, Regeln,
Vorschriften, Codes of Con-
duct, mit denen der Staat und
die Gesellschaft – also wir
selbst – aus uns bessere, risiko-
bewusstere, korrektere, sozial
besser funktionierende, wirt-
schaftlich kompatible Men-
schen machen wollen. Wie
kommt es nur, dass so viele
von uns infolgedessen immer
noch gereizter wirken anstatt
besonnener?

In ähnlichem Tempo wie die
gesellschaftliche Optimierung
läuft die wirtschaftliche. Und
weil die bekanntlich weltweit
im Gange ist, reicht es, dass
wir in China gekündigt wer-
den (weil computergesteuerte
Maschinen unsere Arbeit nun
billiger erledigen), damit wir
in Europa länger, flexibler und
günstiger arbeiten müssen.
Andernfalls reduzierte sich

unsere Rendite als Unternehmer, Aktionär, Anleihezeichner und Pensionsfondsnutzer, was wir naturgemäß zu verhindern suchen. Dass wir uns solcherart gegenseitig an die Wand lizitieren (und sich immer weniger von uns ins Fäustchen lachen können), haben wir längst schmerzlich bemerkt, finden aber die Stopp-taste nicht.

Das und alle anderen Entwicklungen, zu denen wir – es dämmert uns – auf die eine oder andere Weise beigetragen haben (und weiter beitragen), nagen an uns. Ärgerlich zudem, dass wir nicht wissen, was wir dagegen unternehmen können. Und wogegen denn überhaupt? Die Globalisierung? Die IT-Dynamik? Die Big-Data-Überwachung? Den Kapitalismus? Die Politik? Der Gegner ist so schrecklich unüberschaubar geworden, so diffus und ungreifbar! Bleibt uns denn nur noch der Kampf gegen Windmühlen?

Machen wir einmal einen vermeintlichen Feind aus, der nicht virtuell ist, kann es schon geschehen, dass wir unseren latenten Frust an ihm abarbeiten. Ideal freilich sind Minderheiten, die deutlich als minder zu erkennen sind: Ausländer, Linke, Rechte, Fans des falschen Fußballvereines. Immer öfter geraten aber auch

die Unscheinbarsten von uns, die biedersten Bürger aneinander – aus den wichtigsten Anlässen: im Straßenverkehr, in der U-Bahn, im Supermarkt. Schon ein Häufchen vom nachbarlichen Hund im Vorgarten reicht heutzutage für eine Anzeige (kein fiktives Beispiel), das Reversieren vor einer Einfahrt für eine Besitzstörungsklage (detto). Was geht da vor? Haben wir nur noch die Wahl zwischen aggressiv oder depressiv? Macht die von uns miterschaffene Welt das nun einmal aus uns?

Dabei sind wir besonders nach außen hin doch so moralisch dieser Tage. Unsere Empörung reicht weit wie nie. Klar, am Großen und Ganzen können wir nichts mehr ändern, wir sind ja Realisten. Aber wenn es etwas Böses zu verbieten gilt, ist auf uns Verlass. Wir sind gegen Glücksspiel, Rauchen, Trinken, Prostitution, und wenn es sein muss, sogar gegen Plastiksackerln, die wir schließlich selbst gern verwenden. Ja, der Sheriff in uns macht mitunter selbst vor uns nicht halt. Dass beispielsweise unsere Telefonate mitgeschnitten werden – in Gottes Namen, soll es halt sein. Gestern hielten wir das Gerede von Rund-um-die-Uhr-Überwachung plus Law and Order zwar noch für unrealistische Panikmache, für absurde Verschwörungstheorie, heute aber

empfinden wir all das ohnehin schon als ganz normal. Wir sind schließlich nicht weltfremd. Außerdem glauben wir nach wie vor, nichts zu verborgen zu haben. Man muss eben etwas vorsichtiger werden, muss ja nicht gleich zu einer Demo rennen oder sich sonst irgendwie auffällig verhalten. Schluss mit unserer Toleranz wäre erst, wenn sie uns den Schweinsbraten verbieten oder wir auf Autobahnen nur noch 80 fahren dürften. Allerdings, genau genommen wäre ja auch das nur zu unserem Besten.

Orientierungssinn? Wozu?

Weniger heikel ist es, für eine Frauenquote in Unternehmen zu sein, und wäre jemand konsequent und fragte uns, wüssten wir auch nichts zu sagen gegen Quoten zugunsten von Jugendlichen, älteren ArbeitnehmerInnen, MigrantInnen, AlleinerzieherInnen, Homosexuellen, ErnährerInnen von Großfamilien, und gewiss gäbe es noch vielerlei andere Gruppen. Die Gerechtigkeit kennt kein Ende. Und wir glauben wirklich an das, woran wir glauben wollen. Und wie schön, wenn uns einfache Lösungen angeboten werden, zu denen wir nur noch nicken müssen, um teilzuhaben an einer besseren Welt.

Für tief gehende, kompliziertere Ansätze hätten wir oh-

nehin weder Zeit noch Kraft. Wir schaffen es ja nicht einmal mehr, längere Zeitungsartikel zu lesen. Die Schlagzeilen im 225 Gratisblatt und im E-Paper reichen uns ohnehin schon. Aus ihnen erfahren wir kopfschüttelnd, dass unsere Pisagetesteten Kinder nicht Sinn 230 erfassend lesen können.

Bücher? Sicher! Wir scannen E-Books auf die spannenden Stellen. Praktisch, dass uns der Algorithmus des 235 Online-Händlers nur noch Titel vorschlägt, die unserem Geschmack entsprechen und

unsere Meinungen untermauern. Und ja, wieso denn nicht: 240 Auch abseits davon empfinden wir es als angenehm, wenn uns Lästiges abgenommen wird, von Apps etwa, die unsere Vorlieben antizipieren und für 245 uns Wege, Einkäufe und andere Tagesaktivitäten selektieren. Orientierungssinn? Wozu? Wir haben Navis für jede Lebenslage. Weniger frei oder 250 selbstbestimmt sind wir deshalb nicht, wir haben doch mehr, viel mehr Möglichkeiten, als es Menschen vor uns je hatten. 255

Unsere Realität, sagen die Weisen aller großen Religionen, ist ein Spiegelbild unseres Bewusstseins. Evolution wiederum passiert deutlich ra- 260 scher als bisher angenommen, fanden Wissenschaftler jüngst heraus. Schon von einer Generation zur nächsten verändern sich Erbgut und Verhaltens- 265 muster. Unsere Kinder haben also gute Chancen, nicht mehr das Gefühl zu verspüren, dass da etwas schief läuft mit uns. Alles ganz normal. ■ 270

Quelle: <http://derstandard.at/1385172254005/Thomas-Sautner-Wohin-mit-uns> [11.02.2016].

INFOBOX

Thomas Sautner (geb. 1970), österreichischer Schriftsteller
Code of Conduct: Verhaltenskodex

Thema: Beschleunigte Welt

Aufgabe 2

Stressbewältigung

Verfassen Sie einen **Leserbrief**.

Situation: Sie lesen einen Kommentar zum neuen Trend *Mindfulness* und reagieren darauf mit einem Leserbrief.

Lesen Sie Karin Bauers Kommentar *Ganz im Trend: Nichtstun, Loslassen, Abschalten* aus der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard* vom 20. Dezember 2013 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun den **Leserbrief** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie jene Aspekte des Trends *Mindfulness* wieder, auf die Sie sich in Ihrem Leserbrief beziehen möchten.
- Diskutieren Sie die Gründe für das Interesse von Unternehmen und Konzernen an dieser neuen Art der Stressbewältigung.
- Beurteilen Sie das *Mindfulness*-Konzept.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Ganz im Trend: Nichtstun, Loslassen, Abschalten

„Mindfulness“ heißt das Konzept, das große Konzerne ihren total Dauerverkabelten und Dauergestressten anbieten

Von Karin Bauer

Dem unangenehmen Gegenüber ein paar liebevolle Gedanken schicken, um keinen negativen Energiefluss zu befeuern. Sich auf das Hier und Jetzt besinnen. Sich der Betrachtung einer Pflanze widmen und die Agenden loslassen. Augen schließen und nichts tun. Darüber reflektieren, dass Leid Schmerz mal Widerstand ist. – Vor ein paar Jahren wäre damit vielleicht in Esoterikzirkeln etwas zu verdienen gewesen.

Jetzt ist dieses Achtsamkeitskonzept zur Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction) in die Hochburgen des Managements eingezogen.

Meditationsgruppen

Goldman Sachs, Nike, Google – sie alle greifen strukturiert auf alte buddhistische Weisheit und Meditationstechnik zurück. Angeboten werden alle Arten von Kursen und Trainings, mit und ohne Yoga-Matte, vom Innehalten vor dem Drücken des Send-Buttons bis zum mehrwöchigen Meditationsseminar. Xing hat mittlerweile Meditationsgruppen, in Öster-

reich hat sich kürzlich ein Symposium an der Sigmund-Freud-Privat-Uni mit Meditation und Führung beschäftigt. Der Büchermarkt für diese Art der Stressbewältigung und Verbindung mit der Natur boomt gerade auch für Paradekarrieristen. Die Suche nach der Gegenwelt erreicht eben in der ultraverkabelten Liga einen öffentlichen Höhepunkt. Denn: Im Geheimen ist schon der ein oder andere bei seinem Meister gewesen. Darüber geredet wurde aber nicht, geschweige denn, dass es offen getan wurde.

Seit Hirnforscher via Kernspintomografie von außen genauer ins Gehirn schauen können und wiederholt gemessen werden konnte, dass Meditierer negativen Stress quasi aus dem Kopf fegen können, über dichtere und neuere Nervenverbindungen verfügen als Nichtmeditierer, sind Antistressprogramme auf Basis buddhistischer Übungen groß anmarschiert.

Das Gehirn genesen lassen

Laufend kommen neue gute Nachrichten aus diesem Bereich mit nachgewiesener Möglichkeit des Umkehrens „neuronaler Ver-

schrumpelung“ durch Meditation – aktuell startet etwa das Max-Planck-Institut ein entsprechendes Forschungsprojekt.

Dass Unternehmen Interesse daran haben, dass die Leute (auch einmal) das Nichtstun lernen sollten, ist verständlich: Der andauernde Stresscocktail im Gehirn macht traurig, vergesslich, zieht eine Reihe von Folgeerkrankungen von verschlechterter Immunabwehr über chronische Schmerzen und Burnout bis zu massiver körperlicher Schädigung nach sich – und wird mittlerweile als Hauptursache der Fehlzeiten inklusive wirtschaftlichen Folgeschadens verantwortlich gemacht.

Unter Dauerstress kann Stress nicht verarbeitet werden, die mentale Aufnahmefähigkeit verringert sich. Leiden unter permanentem biochemischem Alarm sieht auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als bedrohliches Massenphänomen. Vor allem der Job bzw. die Angst um diesen wird in einschlägigen Umfragen und Untersuchungen immer wieder als Stressfaktor genannt – hinzu kommen Zeitdruck, Über- oder

Unterforderung, mangelnde Anerkennung, mieses Betriebsklima.

Widerstandskraft stärken

Offenbar ist an diesen schädlichen Rahmenbedingungen in Organisationen und Umwelt schwer zu

rütteln – also wird die innere Widerstandskraft der Belegschaften gestärkt. Achtsamkeitsübungen sollen dabei helfen, mit negativen Gedanken und Emotionen positiv umzugehen. Zitat: „Die Achtsamkeit ist wie ein Fels in der

Brandung, ein Ort der Zuflucht und der Ruhe in Zeiten des Aufruhrs.“

[...]



Quelle: <http://derstandard.at/1385171826041/Ganz-im-Trend-Nichtstun-Loslassen-Abschalten> [11.02.2016].

INFOBOX

Xing: eine Online-Plattform für das Social-Networking neuer und bestehender Business-Kontakte

Quelle: www.xing.com