

# Entnervt, ungeduldig, ängstlich

## Was man dagegen tun könnte

### Inhalt

Entnervt?.....	1
Ungeduldig?.....	2
Ängstlich!.....	3
Immer mehr vergebens gelernt.....	3
Vertrauen verspielt.....	4
Instabile Systeme.....	5
Unterschwellige Ängste.....	6
Vielfalt als Chance oder Gefahr.....	7

**Entnervt, ungeduldig, ängstlich** sind heute viele Menschen, vor allem in den Industrieländern. Warum?

### Entnervt?

Als kürzlich am Münchner Flughafen ein Terminal gesperrt wurde, fielen rund 200 Flüge aus und die Menschen, die pünktlich in den Urlaub fliegen wollten, mussten zum Teil die Nacht auf Feldbetten verbringen, ehe ihr Urlaub wirklich beginnen konnte. Man kann verstehen, dass jemand, der sich pünktlich am Flughafen eingefunden hat und nun in der Sommerhitze warten muss, weil sein Flieger nicht startet, ziemlich entnervt ist. Man war ja schon vorher „urlaubsreif“ und jetzt noch die Verzögerung und Unsicherheit, ob und wann es endlich doch noch los geht!

Bei der Deutschen Bahn wird fast jede Woche ein ICE gestoppt und geräumt, weil zu viele Fahrgäste eingestiegen sind. Obendrein sind über 20% der Züge unpünktlich oder fallen aus. Dabei legt die Bahn den Begriff „pünktlich“ sowieso schon sehr großzügig zu ihren Gunsten aus und bezeichnet Verspätungen bis zu vier, im Fernverkehr bis zu 6 Minuten nicht als Unpünktlichkeit. „**Pünktlich**“ meint jedoch in Wirklichkeit, dass der Zug abfährt, wenn der Minutenzeiger auf die Abfahrtszeit springt ,und bei der Ankunft hat der Zug ebenso da zu stehen und die Türen zu öffnen, wenn der Minutenzeiger genau die Ankunftszeit anzeigt. Würden die Reisenden die Bezahlung ihrer Fahrscheine ebenso großzügig abrunden, wäre die Bahn vermutlich nicht zufrieden. Dabei erinnern die Älteren noch das Sprichwort: „Pünktlich, wie die Bahn!“

Hier ist also ein Verkehrsmittel, das für seine Pünktlichkeit berühmt war, herunter gekommen und gilt als nicht mehr verlässlich und vertrauenswürdig. Wenn dann noch die Klimaanlage an heißen Tagen ausfällt (wie 2010) und die Fahrgäste im Zug im eigenen Saft schmoren, dann ist verständlich, wenn sie mit den Nerven am Ende sind. Meist bekommen das dann aber jene Bahn-Mitarbeiter ab, die am Wenigsten für diese Mängel können und das ist ungerecht.

Beim Auto sieht es nicht viel besser aus: Pendler stecken oft regelmäßig im Stau, weil sie - ähnlich den Urlaubern – alle zu einer bestimmten Zeit fahren wollen oder müssen. Und am Ziel geht dann die Suche nach einem Parkplatz los, der möglichst nichts kosten und am Besten direkt vor der Tür liegen soll. Beim Autoverkehr merkt man die unterschiedlichen Charakter der Menschen an ihrem Fahrverhalten besonders deutlich. Der Routinier ärgert sich über den alten, vorsichtigen Fahrer, oder über Anfänger und meint die Straßenverkehrsordnung habe für ihn, den Profi, sowieso nur Vorschlags-Charakter. Was der kann, kann ich auch, denkt sich mancher und schon werden jene Regeln missachtet, die eigentlich für ein harmonisches Miteinander, klare Verhältnisse und fließenden Verkehr sorgen sollen, etwa das Blinken. Kein Wunder, dass viele Autolenker ebenfalls entnervt sind.

Das Auto, einst Freiheit verheißend, ist zum Klotz am Bein geworden, zu dem man zurück laufen, für das man einen Parkplatz finden und für dessen Unterhalt man obendrein mehrere hundert Euro im Monat aufwenden muss.

Daher ist es kein Wunder, dass Roller und Elektroräder zumindest im Sommer von Vielen als Möglichkeit gesehen werden dem Stau zu entgehen, oder ihn zu umfahren, indem man – verbotener Weise – den Gehweg als Radweg oder Straße benutzt. Das damit die Schutzzone des schwächeren Fußgängers zerstört wird, in der früher Kinder spielen konnten, Roller oder Rollschuh fahren und Alte zu einem Plausch beisammen standen, wird nicht eingesehen, denn jeder Verkehrsteilnehmer sieht nur noch seine eigenen Interessen, beklagt sich aber über die Rücksichtslosigkeit der Anderen. Es gibt Menschen, die am Steuer über die Radfahrer schimpfen und, wenn sie Rad fahren, über die Autofahrer.

## Ungeduldig?

Alle drei Beispiele sind nicht nur ärgerlich, sondern kosten mehr Zeit, als eigentlich nötig. Das wäre kein Problem, wenn man viel Zeit hätte. Aber seit die Wirtschaft ihre Lager auflöste und auf Lastwägen verlegte, die just dann ankommen sollen, wenn die Firma die Rohstoffe und Teile braucht, stehen die Fahrer unter großen **Zeitdruck**. Und an den Autobahnen müssen immer größere Parkplätze für diese Lkws gebaut werden, natürlich aus Steuergeldern.

Die Gleichung „Zeit ist Geld“ stimmt nicht. Das steht schon im alten Testament im Prediger 3, das Jegliches „seine Zeit“ habe. Gefühle brauchen Zeit, denn wenn man schneller Wahrnehmen oder Empfinden wollte, dann müssten die chemisch-elektrischen Vorgänge im Gehirn schneller ablaufen. Dazu bräuchte es mehr Energie. Mehr Energie würde eine größere Erwärmung hervorrufen. Das Gehirn liefe heiß, oder es gäbe einen elektrischen Kurzschluss. Beides wäre äußerst ungesund.

Hinzu kommt, dass Cäsars Forderung: „Schneller, weiter, höher!“ nicht nur mehr Energie verbraucht, sondern auch die Zeit für das Nachsinnen, das Nachdenken verkürzt, wodurch die Wahrscheinlichkeit von Fehlern wächst. Hätte Cäsar auf die alten Griechen gehört, die forderten, man solle „nichts zu sehr“ tun, oder die Chinesische Weisheit gekannt „Eile ist Irrtum“, hätte er wahrscheinlich gefordert, man solle Dinge so gründlich tun, wie nötig, denn Geschwindigkeit an sich ist kein Wert. Und Zeit ist immer nur so gut, wie man sie erlebt. Wer Zeit spart, aber nichts damit anfängt, kann es genauso gut lassen.

Durch die große Zunahme an Fahrzeugen und damit auch an Verkehr, macht das Fahren heute weniger Spaß als früher, wo man gemütlich über Landstraßen gondelte und sich Zeit nahm, um anzuhalten und dies oder das mal anzuschauen. Da das Fahren weniger Freude macht, wollen es die meisten rasch hinter sich bringen. Andere müssen Termine einhalten, die oft zu eng geplant wurden. Also haben es die meisten eilig. Da fährt man dann schon mal über den Gehweg, um einem entgegen kommenden breiten Fahrzeug auszuweichen, da fährt man rasch noch bei Rot über die Kreuzung, da werden Radler und Busse in unübersichtlichen Kurven überholt, in der Hoffnung, der Gegenverkehr werde schon bremsen, wenn es einem nicht langt. Radler, ja sogar Motorradfahrer weichen auf den Gehweg aus und belästigen und gefährden dort Fußgänger, Kinder und Alte. Man gibt also die eigene Ungeduld, den eigenen Stress durch sein Verhalten auch an Andere weiter. Warum mangelt es eigentlich an einer hilfreichen Gelassenheit?

## Ängstlich!

Sehr viele Menschen haben Angst, sie könnten etwas verpassen. Am Deutlichsten sieht man das beim ständigen auf das Smart-Phone-Schauen, ob nicht eine Nachricht gekommen sei. Dass man dadurch sich selbst unter Druck setzt und eine angemessene, wertschätzende, achtungsvolle **Begegnung mit anderen Menschen** verhindert, oder unterbricht, ist Vielen nicht klar. Kein Wunder, dass mittlerweile Computer-Sucht (Smart-Phones sind nichts anderes als Computer, mit denen man auch Telefonieren kann) als Krankheitsbild anerkannt hat.

### *Immer mehr vergebens gelernt*

Es ist noch gar nicht so lange her, dass man von einer „Wissens-Gesellschaft“ sprach, was nach Bildung und persönlicher Entwicklung klang. Es wurde gefordert, jede/r müsse sich ständig fortbilden, um am Ball zu bleiben, da die Halbwertszeit des Wissens sinke. - Moment mal! - Weil die Nutzungsdauer von Wissen sinke, soll man immer mehr Lernen? Wieso sinkt den diese Nutzungsdauer? Einerseits hat mit dem weltweiten Bevölkerungszuwachs auch die Zahl der Wissenschaftler zugenommen und damit auch die Zahl neuer Erkenntnisse und Techniken. Aber der größte Wissens-Entwerter ist der Computer, der alle naslang ein Update, Upgrade oder neues Betriebssystem und neue Programme braucht. Updates und Upgrades (es fehlen angemessene deutsche Worte für diese Fehlerkorrekturen und Erweiterungen) werden um so häufiger notwendig, je mehr Fehler in einer Software bei ihrer Veröffentlichung schlummern. Das heißt aber im Klartext: Weil die Hersteller Software auf den Markt bringen, ehe sie fehlerfrei ist, muss der Benutzer damit leben und mit den Updates und Upgrades, die ihn mal mehr mal weniger dazu zwingen seine Arbeitsabläufe neu zu lernen. Das vorher Gelernte wird wertlos.

Hinzu kommen immer neue Programme, die zwar meistens mehr können, als ihre Vorgänger. Aber ob der Nutzer das auch braucht, spielt keine Rolle. Früher oder später muss er auf neuere Versionen „umsteigen“ und sich nun wieder an neue Abläufe gewöhnen. Besonders deutlich merkt man das beim Wechsel des Betriebssystems, egal ob beim Rechner oder dem Smart-Phone. Ähnliches gilt für Kameras, Radios, Fernseher und andere Geräte.

Das Ergebnis ist, dass es einerseits immer länger dauert bis man die immer größeren und vielfältigeren Programme beherrscht, aber man sie andererseits immer kürzer nutzen soll, weshalb man manche gar nicht mehr kaufen, sondern nur noch deren Nutzung mieten kann. Nun

ist der Mensch aber seit Jahrtausenden gewohnt, dass man nicht „für die Schule, sondern fürs Leben“ lernt, sei das der Umgang mit Werkzeugen, seien es Kulturtechniken, wie Schreiben, Lesen, und Rechnen. Die digitale Technik – so wie sie heute eingesetzt wird - entwertet jedoch das Gelernte immer rascher. Das macht den Einzelnen unsicher, weil er oder sie Angst hat den Anschluss zu verlieren.

### ***Vertrauen verspielt***

Das aber ist nicht die einzige Quelle für Ängste. Wenn Züge nicht mehr pünktlich, Flüge immer öfter unzuverlässig und der Verkehr immer chaotischer und rücksichtsloser wird, dann erzeugt das nicht nur Stress und Ärger, sondern das Vertrauen in die Verlässlichkeit von Infrastruktur Diensten und Mitmenschen nimmt ab. Wenn dann die Banken eine Krise hinlegen, die vielen Menschen ihre Ersparnisse raubt oder ihre Alterssicherung entwertet, wenn die Autobranche beim Abgas mogelt, wenn das Kleingedruckte immer länger wird (Paypal 80 Seiten!) und es niemand mehr liest, weil man es ja als juristischer Laie sowieso nicht versteht, wenn die Politik den Anschein erweckt, als ob sie nicht führe, sondern reagiere, dann kann der Eindruck entstehen, dass man sich auf nichts und niemand mehr verlassen kann, aber überall herein gelegt werden solle.

Schon am 16.10.2008 erschien in der Stuttgarter Zeitung eine **Karikatur von Sakurai**, in der der Deutsche Michel hinter einem Schreibtisch sitzt, vor dem zwei gebeugte, sich klein machende Menschen sitzen, auf deren Rücken beim einen „Banken“ und beim anderen „Politik“ steht. Der Deutsche Michel sagt zu ihnen in zwei Sprechblasen: „*Ihre Glaubwürdigkeitskonten sind leider so gähnend leer...*“ „*...dass Sie ihre Vertrauens-Kreditwürdigkeit bei mir VOLLSTÄNDIG verloren haben!*“ Damals hatten die Banken gerade eine Krise erzeugt, die den Steuerzahler einen dreistelligen Milliardenbetrag zur Rettung der Banken kostete. Die heutige Niedrigzinspolitik, die Ersparnisse schrumpfen lässt und Alterssicherungen entwertet, ist eine Folge dieser Krise von 2008. Der Steuerzahler wird also noch einmal zur Kasse gebeten werden, wenn es gilt die dadurch wachsende Altersarmut zu bekämpfen.

**Vertrauen ist leicht verspielt, wächst aber nur sehr langsam**, indem man immer wieder gute Erfahrungen mit der Verlässlichkeit des Gegenübers gemacht hat. Deshalb lässt sich verlorenes Vertrauen nur sehr schwer wieder gewinnen. Deshalb kann man anonymen Investoren niemals trauen, da man es nicht mit einem Menschen zu tun hat, der sich als Vertrauens-würdig erwies.

Der Mensch hat in seiner Geschichte immer wieder gelernt, dass man anderen Menschen vertrauen können muss, damit das Zusammenleben gelingt, dass auch Wirtschaft und Handel nur funktionieren, wenn die Beteiligten verlässlich und vertrauenswürdig sind. Wenn aber das Vertrauen und die Verlässlichkeit schleichend abnehmen, dann merken das erst einige wenige, dann immer mehr und irgendwann ist das Vertrauen in Mitmenschen, Mitarbeiter, Mitbürger, die Wirtschaft und die Institutionen von Gemeinden, Ländern und Staaten verloren. Dann macht sich Angst breit, denn wenn die Regeln und Regelungen des Zusammenlebens nicht mehr funktionieren, dann droht „das Recht des Stärkeren“. Läuft zeitgleich eine Spaltung der Gesellschaft in arm und reich ab, dann kann das zu dem Eindruck führen, dass **man selbst ein armes Opfer** sei und von allen Anderen über den Tisch gezogen werde.

Sich als Opfer zu fühlen, verstärkt einerseits die Ängste, ist aber auch bequem, weil man so die eigene Mitverantwortung für die Zustände leugnen kann. Statt dessen schiebt man die Schuld auf irgend jemand, der sich möglichst nicht wehren kann, Fremde, den Staat, den Kapitalismus, also auch wieder anonyme Größen, die meist kein menschliches Gesicht haben.

In solchen Zeiten blühen **Verschwörungstheorien**, die behaupten den Schuldigen an allem Elend zu kennen. Mal ist es das Judentum, mal das Kapital, mal andere Gruppen. Dahinter steckt der Versuch die Unsicherheit und Verwirrung durch ein Weltbild zu ersetzen, in dem alles fest und klar ist und sich nichts verändert, so dass man daran Halt finden kann. Da sich die Welt ständig verändert, ist dieser Wunsch verständlich, aber falsch. Was man machen könnte und sollte wäre die Entwicklungen, auf die der Mensch Einfluss nehmen kann, so langsam ablaufen zu lassen, dass die Veränderung für die meisten Mitmenschen erträglich wird.

Als ich einst mit dem Fahrrad gemächlich von Garmisch nach Flensburg fuhr, merkte ich, dass selbst das Radeln noch zu schnell war, um mit den Menschen am Weg ins Gespräch zu kommen.

### ***Instabile Systeme***

Die dritte Quelle von Ängsten ist vermutlich den Wenigsten bewusst, aber gerade deswegen sehr schwierig zu bekämpfen:

Warum treten im Verkehr die erwähnten Schwierigkeiten auf? Weil die Systeme (Fliegerei, Bahn, Straßenverkehr) an ihre Grenzen stoßen. Am deutlichsten wird das beim „Stau aus dem Nichts“, der bei dichtem Verkehr dadurch entsteht, dass jemand bremst, also bremst der nächste auch und so setzt sich dieses Bremsen immer weiter fort und, da nicht alle ganz gleichmäßig reagieren, verstärkt sich diese Welle nach hinten in den nachfolgenden Verkehr, bis es dadurch zu einem Stau kommt, weil alle bremsen und annehmen, das müsse ja wohl einen Grund haben.

Die **Verkehrssysteme geraten an ihre Grenzen**, wenn zu viele Verkehrsmittel unterwegs sind und damit das Netz, die Struktur überfordert wird. Ein Mangel an Start- und Landebahnen, ein Mangel an Ausweichstellen bei der Bahn oder an Fahrspuren und Parkplätzen beim Auto führt zum Stocken des Verkehrs. Gerade Autofahrer haben manchmal recht seltsame Vorstellungen davon, weshalb ausgerechnet sie am Stau-trächtigen ersten Ferienwochenende nicht im Stau stehen würden und fahren trotz aller Warnungen und Vorhersagen zu diesem Zeitpunkt.

Nun gibt es noch eine ganze **Menge anderer Strukturen**, die erhebliche Veränderungen aufweisen. Früher gab es fast an jeder Straßenecke eine Bankfiliale, heute werden sogar schon Geldautomaten abgebaut. Vom Scheckheft über Euroschecks, die EC-Karte geht der Weg zum berührungslosen Zahlen mit mobilen Geräten. Früher gab es fast in jedem Ort eine Post, Lebensmittelläden, Kirche, Arzt und Apotheke. Heute gibt es das in vielen Orten nicht her. In den Städten schließen alteingesessene Läden nach über 100 Jahren, weil sie gegen die Konkurrenz der Großkonzerne und gegen Internet-Firmen nicht mehr bestehen können. Dadurch geht die Nahversorgung verloren. Deshalb kann man nicht mehr alle Einkäufe zu Fuß erledigen.

Auch Telefon, Internet und Mobilfunk haben den Alltag erheblich verändert. Kataloge, Fahrpläne, Preise für Briefe und Pakete, Kontoauszüge, Bestellungen, sehr Vieles ist ins Internet gewandert und für diejenigen schwerer zugänglich geworden, die nicht ins Internet können oder wollen. Dazu gehören weite Landstriche, in denen es kaum Empfang, oder nur sehr langsame

Leitungen gibt. Dazu gehören aber auch ältere Leute, die sich mit modernen Geräten schwer tun, weil man bei vielen digitalen Geräten das (hierarchische) Menü im Kopf haben muss, um an irgend eine Funktion zu gelangen. Wer sich, wie ältere Leute, schwer tut derartige Menüs zu behalten, **wird von der Nutzung ausgeschlossen**. Auch das kann Angst machen, die über das im Alter normale „ich kenn mich da nicht mehr aus“ weit hinaus geht.

Es gibt zwei Entwicklungen bei Strukturen:

1. Manche **Strukturen verschwinden**, wie etwa die Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe der Wohnung oder die vertrauten Fachgeschäfte in der Stadt.
2. Bedenklicher ist jedoch, **wenn Strukturen an ihre Grenzen kommen**, weil niemand weiß, was passiert, wenn sie versagen. Das versucht man zu verhindern, indem man an den Strukturen herum bastelt, hier eine Landebahn, da ein zusätzliches Gleis, dort eine Umgehungsstraße oder ein Parkhaus. Dadurch schiebt man den Zeitpunkt des Versagens aber nur etwas in die Zukunft, was wahrscheinlich zu schlimmeren Nebenwirkungen beim Versagen führen dürfte.

Nun sind die wenigsten Menschen Systemanalytiker, die eine Ahnung haben, wie solche Systeme funktionieren und was bei deren Versagen geschieht. Aber man weiß von überkochender Milch, dass manche Veränderungen sehr plötzlich stattfinden. Systeme „kippen“ manchmal von einem Zustand in einen anderen. Viele Leute fragen sich, wohin das alles führen soll, oder wie es weiter gehen könnte. Das erklärt auch zum Teil den Erfolg von solchen Katastrophen-Büchern, wie „Blackout“ über einen riesigen Stromausfall.

Weil man sich aber eine derartige Katastrophe (Ende des Erdöls, Klimawandel, Meeresspiegel-Anstieg, Cyber-Krieg (Kampf über das Internet mit Eingriffen in die Infrastruktur des Feindeslandes)) im Alltag gar nicht vorstellen mag, kümmern sich nur Wenige um solche Themen. Die Anderen wursteln sich halt weiter so durch und hoffen, dass es sie schon nicht treffen möge, wie die Autofahrer, die sich um den vorhergesagten Stau nicht kümmern und wundern, wenn es sie dann drin stecken.

### ***Unterschwellige Ängste***

Ich kann nicht belegen, dass auch die vielen instabilen Systeme (Banken, Rechtsprechung, Verkehr, Kommunikation, Energie, Ökologie) den Menschen Angst machen, aber irgend eine Wirkung haben sie sicher. Ich vermute stark, dass aus dem Mangel an Verlässlichkeit und Vertrauen auch so eine Ahnung wächst, dass da etwas falsch läuft. Wenn die Menschheit in 7 Monaten die Rohmaterialien verbraucht, die eigentlich für 12 Monate reichen müssten, dann kann das auf Dauer nicht gut gehen. In Gesprächen äußerten sich seit mindestens 20 Jahren so unterschiedliche Menschen, wie Professoren, Handwerker oder Döner-Anbieter mehr oder minder häufig: „**So kann das nicht mehr lange weiter gehen.**“

Wenn aber Menschen aus den verschiedensten Berufsfeldern, also aus sehr unterschiedlichen Blickwinkeln, besorgt sind, weil sie den Eindruck haben, dass der gegenwärtige Kurs unserer, wenn nicht vieler Gemeinschaften nicht mehr lange gehalten werden kann, dann wird verständlich, dass sich viele Menschen nach Orientierung sehnen, nach einem Kurs, der weniger riskant erscheint und bei dem die Chancen aller glücklich zu werden fairer verteilt sind als heute.



Dass diese Besorgnis oder diese Ängste auch auf die Gesellschaft zurück wirken, kann man daran sehen, dass eine Gruppierung, die bisher wenig außer dem Etikett „Alternative“ anzubieten hat, damit Wählerstimmen gewinnt. Inhaltlich steht sie rechts, wie jene Parteien, die in mehreren Ländern so tun, als ob sie Demokraten wären, aber sehr oft autoritäre, konservative bis nationalistische Züge tragen.

Entkleidet man rechte Ideen mal ihres „Überbaus“ und fragt danach, was sie anzubieten haben, dann ist das – ähnlich, wie bei Verschwörungstheorien – ein statisches (unrealistisches, aber einfaches) Weltbild, in dem es fast nur schwarz oder weiß gibt, Freund oder Feind, Gut oder Böse. Der Erfolg rechter Ideen zeigt, dass viele Menschen einen Halt suchen, der sie beruhigt und ihnen zeigt, wo es lang geht. Das ist einerseits das Eingeständnis der eigenen Unmündigkeit, aber andererseits ein gutes Zeichen, dass diese Menschen spüren, dass ihnen etwas fehlt und sie sich auf die Suche machen. Wer ihnen überzeugende Angebote machen kann, der nimmt den Rechten den Wind aus den Segeln.

## Vielfalt als Chance oder Gefahr

Aber warum überfordert **die bunte Vielfalt dieser Welt** offenbar immer mehr Menschen? Der Hirnforscher Niels Birbaumer sagte mal: „Wenn Sie sich stundenlang mit Fernsehen oder irgend etwas Anderem sozusagen die Festplatte bis zum Rand gefüllt haben, und dann kommt die Information, die für ihr Leben ganz entscheidend ist, dann können sie die nicht mehr aufnehmen.“ Zwar ist das Gehirn keine Festplatte, aber was er meint ist, dass man ab einer gewissen Menge an Eindrücken nicht mehr aufnahmefähig ist. Mein Großvater meinte: „Nach einem Museumsbesuch ist man eine begeisterte Leiche!“ Es scheint also so zu sein, dass jeder Mensch nur eine gewisse Menge Eindrücke in einer gewissen Zeit aufnehmen kann. Wobei das von Mensch zu Mensch stark schwankt.

Auch Stress (Belastung) spielt eine Rolle. Wenn Stress größer ist, als uns gut tut, etwa durch heißes Sommerwetter, oder unter Termindruck, dann sinkt die Leistung. Stress hat vor allem drei Ursachen:

1. Wenn bei der Arbeit mehr geleistet werden soll, als bisher oder schneller als bisher. Diese **Verdichtung der Arbeit** hat in vielen Berufen statt gefunden, weil neue Techniken neue Arbeitsweisen und diese dafür viel Lernen nötig machten.
2. Wenn mehr Informationen auf uns einströmen, als wir aufnehmen können. Hierbei spielen die Medien eine bedenkliche Rolle. Früher genügte es oft die Lokalzeitung zu lesen und abends die Radionachrichten zu hören. Mit dem Fernsehen kam das bewegte Bild hinzu. Mit dem Internet schließlich eine ungeheure **Vielfalt an möglichen Informationen**, wobei man obendrein Empfänger und auch Versender werden konnte. Viele kommen mit dem Aufnehmen von Nachrichten und Werbung nicht mehr nach, fühlen sich daher ständig als (den neuesten Nachrichten) hinterher hinkender Versager und schuldig, weil sie offenbar nicht mehr mitkommen mit dem ständigen Strom an neuen Informationen, oder Nachrichten aus dem Bekanntenkreis. Irgend wann mag man dann nicht mehr, weil einem alles zu viel wird und ist über sich selbst und diese Überforderung verärgert. Ärger macht ungeduldig und produziert so neuen Ärger mit anderen Menschen und man verlernt aufeinander freundlich zu zu gehen.

3. Wenn wir **mit den Mitmenschen nicht in Harmonie leben**. Dazu muss man mit einander handeln und reden. Gemeinsam etwas Schaffen verbindet und sich jemanden mitzuteilen, sich zu öffnen verbindet ebenfalls. Aber wenn man den hohen Anteil Allein-Lebender anschaut, die Menge der Beziehungs-Ratgeber, oder die Scheidungszahlen, dann wird klar, dass es viel Raum für Verbesserungen gäbe. Statt dessen wird verhöhnt, ausgeschlossen, gehasst und Andere klein gemacht, damit niemand merkt, wie winzig und schwach das eigene ich ist. Statt dessen gibt man an und versucht zu imponieren, aber das schafft nicht eine wirklich belastbare Beziehung, sondern schreckt eher ab.

**Verdichtete Arbeit, Informations-Überfluss und Schwierigkeiten mit Beziehungen**, sind drei Faktoren, die vielen Menschen das Leben schwer machen. Dabei sehnen sich die Meisten nach einer belastbaren und anregenden Beziehung, danach Bescheid zu wissen, ohne sich in Details zu verlieren, und nach einer Arbeit, die den eigenen Fähigkeiten angemessen ist und dem Leben einen Sinn gibt.

Aber wie soll all das gelingen, wenn man **entnervt, ungeduldig und ängstlich** ist? Hier scheint sich die Katze in den Schwanz zu beißen. Warum wird aus der Chance, die Vielfalt eigentlich anbietet, eine Gefahr? In der Natur sind die Lebensräume meist am robustesten und stabilsten, die viele verschiedene Arten enthalten. Das sollte eigentlich auch für Menschen gelten, aber Vielfalt kann einem auch zu viel werden.

Im Urlaub erleben Viele, dass man sich mit Fremden blinden versteht und viel gemeinsam unternimmt. Aber nach dem Urlaub schläft die neue Bekanntschaft ein, weil der Alltag einen mit Pflichten und Notwendigkeiten ergreift. Im Urlaub, wo man nichts tun musste, da hatte man die Kraft sich auf die Fremden einzulassen, aber im Alltag schafft man es dann nicht mehr. Also muss der Alltag wohl so viel verlangen, dass für das Menschliche, für Bekanntschaften, für den entspannten, aber eingehenden Austausch Zeit und Kraft fehlen. Ist es die Arbeit, ist es der Versuch immer auf dem neuesten Stand zu sein, oder sind es misslingende Beziehungen, die Zeit und Kraft rauben?

Eine gute Beziehung braucht Aufmerksamkeit und auch eine Art von Arbeit, um gut zu bleiben. Dann aber beglückt sie auch und gibt mehr, als das Alleinleben. Sie übersteht dann auch mal Durststrecken, wenn es einem Partner gerade schlecht geht, oder Kinder viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Daran kann man wenig ändern, aber man kann **an einer Beziehung arbeiten**.

Da die Meisten von einem Arbeitgeber abhängig sind, ist es auch da schwierig Einfluss zu nehmen. Aber in Maßen kann man über Gewerkschaften und Personalrat, oder in kleinen Firmen über persönliche Gespräche doch ein bisschen Einfluss nehmen auf das Tempo, oder die Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeit. Es fällt auf, dass immer mehr Menschen für kürzere Arbeitszeiten auch Gehaltseinbußen in Kauf nehmen. Offenbar ist für sie eine gewisse Lebensqualität unbezahlbar und **Arbeit und Geld sind nicht alles**.

Am Ehesten kann man die **Nutzung von Medien verringern**. Allerdings gibt es da ein Problem: Dadurch, dass viele Firmen etwas vom Kuchen „Internet“ und vor allem von der „Werbung“ abhaben wollen, gibt es viele konkurrierende Systeme und Techniken. Dadurch kann es sein, dass Menschen, an denen man hängt, das System A benutzen, Andere das System B, die Dritten C und so weiter, so dass man selbst meint, man müsse auf ganz vielen Hochzeiten (so genannte soziale Medien, Mitteilungsdienste) tanzen. Und die jeweiligen Anbieter tun alles, damit man ja



nicht ihrem Angebot den Laufpass gibt. Also muss man sich mit mehreren Programmen (Apps) beschäftigen, bei mehreren Mitglied werden, oder deren Seiten aufsuchen, um zu lesen, was die anderen so machen und meinen. Eine ungeheure Verschwendung von Zeit und Kraft! Hier dient die Technik und ihr Gebrauch nicht mehr dem Menschen, sondern dem Menschen wird der Kontakt zu Bekannten erschwert, statt erleichtert, wie es die jeweiligen Dienste versprechen.

Ähnlich ist es, wenn man sich selbst ein Bild machen möchte und sich auf den Nachrichtenseiten mehrerer Medien umschaute und deren Beiträge studiert. Damit kann man leicht Stunden verbringen und hinterher brummt einem der Schädel und man ist doch nicht wesentlich schlauer. Auch auf diesen Seiten bekommt man meist nicht knapp und klar das Wesentliche mitgeteilt, sondern wird erst einmal durch eine Überschrift neugierig gemacht, damit man den Beitrag anklickt, der dann wieder in mehrere Teile zerlegt ist, damit man noch mehr klicken muss, denn jeder Klick bringt dem Anbieter Geld.

Kurz **man verplempert viel Zeit mit eigentlich Unnötigem** und ist hinterher oft enttäuscht. Hier spielt die Werbung eine unheilvolle Rolle, weil sie die Anbieter durch Bezahlung dazu verleitet den Besucher möglichst lang zu fesseln, statt ihn kurz und knapp mit dem zu versorgen, was er / sie wirklich braucht und sucht. Die Seitenbetreiber tun so, als ob sie einem etwas Gutes tun wollten, aber in Wirklichkeit geht es ihnen nur darum Werbegelder zu kassieren, indem sie einen ausbeuten. Der Nutzer merkt es und ist verstimmt.

Bei einer täglichen Online-Nutzung der Smart-Phones von **vier Stunden bei unter 30-Jährigen**, liesse sich da viel Zeit und Kraft sparen. Dabei könnten die neuerdings verfügbaren Programme helfen, mit denen man seinen Smart-Phone-Gebrauch untersuchen kann. Mittlerweile ist selbst den Technikern im amerikanischen Silicon Valley klar, dass Suchtverhalten ein echtes Problem darstellt. Zu lange hat man geglaubt alles Digitale sei besser, statt zu prüfen, wo es wirklich gut ist und, wo andere Techniken besser sind. Wer jetzt seine Nutzung solcher Geräte auf das Nötige und Sinnvolle verringert, hechelt nicht mehr Moden hinterher, sondern gehört zu denen, die sich als Erste in eine etwas vernünftige Zukunft aufmachen.

Was tun mit der gewonnenen Zeit (und das können 2-3 Stunden täglich sein)? Wichtig dürfte sein seine sozialen Fähigkeiten zu stärken und zu üben, also Aufmerksamkeit gegenüber Anderen, Achtsamkeit im Umgang und mit sich selbst, Einfühlungsvermögen, Gelten-lassen anderer Meinungen, sowie geduldiger und freundlicher mit sich selbst und anderen Menschen umgehen. Es heißt nicht umsonst in der Bibel: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst!“ Da geht es um eine Balance, nicht um entweder oder.

Ein längerfristige Projekt könnte sein sich von Verkehrsmitteln und anderen Systemen weniger abhängig zu machen, so dass man einerseits zu einer Entlastung der Systeme beiträgt, aber andererseits sich selbst nicht mehr so oft über die Unzulänglichkeiten der System ärgern muss. Lieber weniger reisen, dafür aber mehr bereichernde Begegnungen erleben.

Der Verzicht auf ein Auto bedeutet nicht nur, dass man ein paar hundert Mark weniger im Monat ausgeben muss, sondern auch, dass ein Parkplatz mehr auf der Straße frei wird, der uns alle jährlich um 10 000 Euro kostet. Dem stehen Kosten für einen Umzug in die Nähe des Arbeitsplatzes oder eines Abonnements für den öffentlichen Nahverkehr gegenüber. Ob und wo das machbar ist, muss man sich gründlich überlegen.

Langfristig müsste der Autoverkehr um 85 % verringert werden, damit die Luftbelastung zurück geht. Ein berühmter Architekt meinte kürzlich, dass man die Innenstädte den Fußgängern zurück geben solle, die heute – wegen der Autos – viel längere Wege zurücklegen müssen, was zur **Unwirtlichkeit der Städte** beitrage. Das erfordert mehr, als nur den Verzicht auf den Zweit- oder Dritt-Wagen, sondern dazu bedarf es einer Umgestaltung der Städte, damit man wieder im Viertel einkaufen kann, statt zum Supermarkt auf der Grünen Wiese fahren zu müssen. Dazu muss es einen gut ausgebauten Nahverkehr geben, der das eigene Auto überflüssig macht. Auch Läden, die ihre Waren ausliefern, erleichtern Alten und Kranken das Leben.

Die **Stadtstrukturen** müssten ungefähr, wie in den 1950er Jahren sein, als es in vielen Vierteln Häufungen von Läden gab, wie in der Stuttgarter Lenzhalde und deren näheren Umgebung: Bäcker, Friseur, Metzger, Kolonialwarenladen, Milchladen, Schuhmacher, Drogerie, Tankstelle mit Werkstatt, Café, Restaurant mit Hotel, Pension mit Frühstück, sowie Gärtner, der frisches Gemüse verkaufte. Alle sind weg, dafür wurden rund 130 Stellplätze in die Vorgärten „gepflanzt“ und damit fast ebenso viele Parkklätze auf der Straße, durch die nötige Zufahrt, „privatisiert“. Auch manche alte Villa mit großem Garten, also ideal für Kinder, wurde zum Büro. Das Beispiel zeigt, es genügt nicht nur persönlich auf das Auto zu verzichten (wenn es geht), sondern man muss den Umbau der Städte planen und behutsam durchführen, damit zukünftige Generationen eine höhere Lebensqualität haben und wieder mehr zu Fuß gehen können. Heute bewegen sich nur noch 43 % der Bevölkerung genügend, um gesund zu bleiben.

Wenn man einen derartige **Umbau der Orte und des Landes** mit dem klaren Ziel „gesünder Leben“ (also weniger Abgase, weniger Lärm, weniger Sitzen, mehr Bewegung, mehr Nachbarschaft, mehr Vielfalt bei Läden und Lokalen) vorschlagen würde, gäbe es zwar einen Aufschrei jener 57 %, die sich zu wenig bewegen. Sie würden vermutlich argumentieren, dass die Arbeitsplätze in der Automobilbranche in Gefahr seien und sie die „freie Fahrt für freie Bürger“ (im Stau) in Gefahr sehen, und was es an Ausreden noch gibt. Sobald man aber bedenkt, dass auch die Fehlentwicklung zur „Autogerechten Stadt“ Jahrzehnte dauerte, der Umbau also ebenfalls nicht von Heute auf Morgen geschähe, würde den Ausreden einiger Wind aus den Segeln genommen.

Es genügte auch nicht nur die Ortsstrukturen zu ändern, sondern man müsste auch dafür sorgen, dass die kleineren Läden in der Nähe der Wohnung wirtschaftlich überleben können. Dagegen werden sich die großen Konzerne wehren, die einst die kleine Läden mit Dumpingpreisen ruinierten. Natürlich sind die Lebensmittel dann etwas teurer, aber dafür kann man zu Fuß einkaufen, vielleicht sogar Gemüse und Salat direkt frisch beim Gärtner und spart ein Auto.

Selbstverständlich könnte es sein, das auf dem Weg zu lebenswerteren Gemeinden mit kurzen Wegen, die man zu Fuß, oder mit dem Rad leicht bewältigen kann, sich noch neue Gesichtspunkte ergäben, die Kurskorrekturen erfordern. Solange man das Ganze behutsam und so gestaltet, dass die Allermeisten nicht von der Entwicklung überfordert werden, und für alle klar ist, wohin die Reise gehen soll, nämlich zu **mehr Lebensqualität durch bessere Organisation des Miteinanders** dürfte die Bereitschaft diesen Weg zu gehen anfänglich zögerlich, aber mit zunehmenden Fortschritten immer größer werden. Außerdem böte ein derartig langfristiger Plan etwas Halt und ein Ziel, also genau das, was man bisher in der Politik vermisst.

Eine behutsame, langsame Entwicklung hin zu verlässlichen Strukturen, zu weniger Lärm und Luftschadstoffen, zu Vierteln in denen man sich besser kennt und auch mal etwas gemeinsam unternehmen kann, wenn man will, zu einem Einkaufen, bei dem man sich auch über die Qualität der Waren austauschen kann, statt nur durch einen Selbstbedienungsmarkt zu hasten, eine ruhigere Gangart des Alltags, all das sind Maßnahmen in Richtung auf eine Umgebung, die weniger an den Nerven zerrt, die weniger Ungeduld erzeugt ist und weniger Ängste auslöst.

Das würde **sicherlich nicht einfach**, weil die Politik der Wirtschaft wieder die Führungsrolle abnehmen und Rahmenbedingungen setzen müsste, die die gewünschten Zustände im Land ermöglichen, ohne aber in einen zu starken Gegensatz zu den Nachbarländern zu kommen. Im Idealfall würden auch die sich in derselben Richtung bewegen, denn bessere Lebensbedingungen für alle dürften in vielen Ländern mehrheitsfähig sein. Wenn dann jedes Land auf seine Weise das Ziel zu erreichen suchte, könnte daraus eine nützliche Konkurrenz verschiedener Lösungen für verschiedene Gebiete entstehen, statt einem Einheitsmarkt für Großkonzerne, die alle Menschen mit möglichst wenigen einheitlichen Produkten befriedigen wollen, und die Innenstädte mit den überall gleichen Läden ruinieren.

Nein, **Vielfalt ist besser** und kann sogar viel Spaß machen, wenn man die nötige Zeit und Kraft hat sich darauf einzulassen. Dafür kann man als Einzelner etwas tun, indem man sich dem digitalen Suchtverhalten entzieht und statt dessen die freundliche menschliche Begegnung übt. Zugleich muss man aber die Forderung nach einem Umsteuern hin zu einer Gesellschaft, die die Menschen weniger entnervt, ungeduldig und ängstlich macht, auch an alle Gremien der Politik heran tragen, ja wahrscheinlich muss man die Politiker sogar ermutigen, dass sie sich auf ein derartig menschenfreundliches Ziel einlassen und gemeinsam in dieser Richtung arbeiten.