

„Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fit-Sein alles gilt. Fit-Sein heißt: gesund, trainiert, angepasst, arbeitsfähig. Drum joggen ja die Leute so viel oder rasen in der Mittagshitze mit dem Mountainbike auf Berge. Auf der anderen Seite gibt es (deshalb?) so viele Menschen wie noch nie mit Burn-Out, Depressionen, Panikattacken. Zwischen dem topfiten Manager und dem auf Sozialhilfe angewiesenen Kranken gibt es, so scheint es, nicht viel anderes. Ich glaube, da ist gewaltig etwas schiefgelaufen.“ (Schreiner, 2019)

(Selbst?)Verordnete Selbstfürsorge

Selbstfürsorge heißt, auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu achten, sie ernst zu nehmen und dazu zu stehen. Das eigene Leben in die Hand zu nehmen und so zu gestalten, dass ich es genießen kann, dass ich meine Möglichkeiten ausschöpfe, aber auch meine Grenzen (er)kenne und dort, wo es angebracht ist, Nein sage. Für sich selbst einzustehen und sich nicht nur nach den (vermeintlichen) Erwartungen und (Leistungs-)Ansprüchen der Umgebung/der Mitmenschen zu richten. Sich zu wehren, wenn man Unrecht erlebt oder marginalisiert wird. Frauen* werden in unserer Gesellschaft allerdings meist dahingehend sozialisiert, es in erster Linie anderen Menschen Recht zu machen und für andere zu sorgen ohne dabei auf sich selbst zu achten, was für die Betroffenen fatale Folgen haben kann. Es geht bei dem Begriff Selbstfürsorge also um Autonomie und um das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben. Werte, die in der Frauen*beratung hochgehalten werden und zu denen Frauen* beraten Frauen* seit vierzig Jahren steht.

In neoliberalen Gesellschaften wird der Begriff Selbstfürsorge allerdings oft umgedeutet in Richtung Selbstoptimierung, um die Menschen zu kontrollieren und sie zu immer neuem Konsum anzufeuern. Wir sollen die Anforderungen des Marktes erfüllen und uns selbst zu Höchstleistungen antreiben. "Wenn du nur willst und dich anstrengst, kannst du alles erreichen und wirst glücklich!" lautet die Devise. Menschen stehen heute unter dem gesellschaftlichen Druck, sich ständig selbst verbessern zu müssen. Wir müssen schneller, effizienter, fitter, kreativer, selbstwirksamer, flexibler, resistenter, härter, positiver, resilienter etc. werden, sollen jung und gesund aussehen und bleiben und möglichst wenig Kosten verursachen.

Die Philosophin und psychosoziale Beraterin Bettina Zehetner (2015) schreibt: "Dieser Druck und das Gefühl des Nicht-Entsprechens in Bezug auf all die widersprüchlichen Normen und Anforderungen an Frauen und Männer in einer Zeit der rhetorischen Modernisierung, bringt Vereinzelung hervor. ("Ich bin schuld, mit mir stimmt was nicht, ich schaffe das alles nicht"). Marlene Streeruwitz (2010) bringt es in ihrem Videoessay AUF.Fassung folgendermaßen auf den Punkt: "Die Vereinzelung in eine vorgeschriebene Selbstfürsorge verhindert Solidarität und autonomes Handeln.“ Ja, Einzelkämpfer*innentum und Vereinzelung bewirken Entpolitisierung, verhindern ein gemeinsames Kämpfen für bessere, lebenswertere Bedingungen, zwingen uns dazu, uns anzupassen statt die Bedingungen in unserem Sinn zu gestalten. Die eigene Persönlichkeit soll bestmöglich geformt und entfaltet werden, dabei geht der Blick auf das Gemeinwohl verloren und soziale Probleme werden zu persönlichen Entscheidungen. (vgl. Göweil, 2020)

Moderne individualisiert und schafft damit zwar einerseits Freiheitschancen, aber birgt auch die Gefahr von Isolation. Einsamkeit und Isolation sind neue Tabuthemen in Zeiten, in denen jede/r mit jeder/m in der Welt vernetzt sein kann, es um Leistungskraft, Schönheit, Erfolg, Glück und Jugendlichkeit geht. Durch die technischen Möglichkeiten der Kommunikation und Mobilität – besonders aber durch den Zugang zum Internet, entfallen

zwei der Hauptfaktoren, die Beziehungen traditionell erschweren: Zeit und Raum. Das Potential für neue Verbindungen scheint unbeschränkt – doch genau diese Freiheit führt zu einer Form der Versklavung, zu Ansprüchen, denen wir nicht gerecht werden können. (vgl. Fuchs, 2004) Es entsteht ein Gefühl von Zerrissenheit und Zerstückelung, das bis hin zu Dissoziationen, psychotischen Flashes, Panikattacken oder psychosomatischen Beschwerden reichen kann. Hinzu kommt, dass wir in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Möglichkeiten entwickelt haben, um in uns und an anderen Fehler zu entdecken: „repressiv; addiktiv; burned-out; bulimisch; Midlife-Crisis; geringe Frustrationstoleranz; voyeuristisch; paranoid; selbstentfremdet; gestresst; deprimiert; etc.“ (Fuchs, 2004) Der moderne Mensch fühlt sich in einer permanenten Identitätskrise. Moderne Arbeitsprozesse befördern dieses Gefühl – denn der Mensch, ein schöpferisches, kreatives, „produzierendes“ Wesen, das etwas bewirken, weiterbringen will – und auch das Produkt/Ergebnis bzw. die Wirkung eigener Arbeit erleben möchte (vgl. Marx Das Kapital) – kann dieses Bedürfnis heutzutage kaum noch befriedigen. Dementsprechend haben Menschen heute den Wunsch, sich in ihrer Freizeit zu verwirklichen – da aber auch hier mittlerweile die Effizienz und das „Managen“ im Vordergrund stehen, fühlen sie sich immer stärker entfremdet.

Dabei wird uns vorgegaukelt, dass wir alles beeinflussen und kontrollieren könnten und Fehler, Krisen, Krankheiten und Verluste nicht nur zu vermeiden wären, sondern vor allem auf persönliches Versagen zurückzuführen sind, wenn sie auftreten.

Da auch Konzepte von Empowerment und Hilfe zur Selbsthilfe in Machtverhältnisse eingebunden sind, "können sie als Instrument zur Selbstoptimierung im Sinne möglichst lückenloser Funktionalität eingesetzt werden, alternativ jedoch auch zur Entwicklung individueller Maßstäbe außerhalb der Leistungsnorm.“ (Zehetner, 2015)

Wir müssen also (gesellschafts)kritisch bleiben, Anforderungen hinterfragen, Erwartungen in Frage stellen und reflektieren. Wir müssen uns Normierungen und dem Imperativ der beständigen Selbstverbesserung widersetzen und unsere eigenen Vorstellungen von Geschlechterrollen überdenken. Wichtig ist daher also die Haltung, die hinter der Idee von Selbstfürsorge steckt.

Das trifft auch auf (Freizeit-)Aktivitäten zu, die der Entspannung dienen sollen und von denen man meinen könnte, dass sie aus Fürsorge um die eigene Person betrieben werden, zum Beispiel fernöstliche Methoden wie Yoga oder verschiedene Meditationsformen. Selbst die ursprünglich spirituelle Idee der Selbstvervollkommnung wird heute im Sinne der Selbstoptimierung umgedeutet und ausgebeutet. In neoliberalen Gesellschaften werden Menschen nämlich ausschließlich als Konsument*innen betrachtet und dahingehend manipuliert, möglichst viel zu kaufen und zu (ver)brauchen. Alles muss verwertbar bzw. vermarktbarm sein und verwertet werden. Es gibt inzwischen nicht nur einen boomenden Markt für Sport- und Freizeitartikel, sondern auch einen eigenen Markt für Yoga- und Meditationszubehör und Outfit, sogar einen Yogastil bei Bekleidung und Innendekoration. Auch neue Trends der Schönheits-, Mode- und Sportindustrie, die ständig wechseln und nur der Umsatzsteigerung dienen, setzen uns unter starken Leistungsdruck.

„Das neoliberale Diktat durchdringt alle Sphären des Lebens, des Arbeitens, des Denkens wie des Fühlens, der Psyche wie des Körpers. (...) Vorangetrieben werden totale Individualisierung, soziale Entbindung und persönliche Freisetzung von Menschen (...) Gegenwärtig scheint es primär die Wahrnehmung dieser Option auf einen formbaren Körper zu sein, die die Person macht, also Identität erzeugt und Individualität verbürgt.(...) Einen aktiven, gesunden und schönen, ja geradezu idealen Körper hat der Mensch im neoliberalen Projekt, der – seiner Bedürfnisse entledigt – nur noch vor einer Fülle von Entscheidungsproblemen steht.“ (Sauer/Knoll 2006)

Das verlangt nach einem zeitgemäßen Umbau der Körper, wodurch das Körperliche einen Aufschwung hinsichtlich Optimierung, Modifikation und Neukonfiguration erlebt und zugleich wie erwähnt einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor bildet. Dazu zählen neben den Fitness- und Wellness-Trends auch Schönheits-Operationen bis hin zu hochtechnisierten Formen der künstlichen Befruchtung. Wenn Menschen sich nicht mit ihrem Körper beschäftigen oder Sport betreiben, weil es ihnen gut tut, sie Spaß daran haben und sie sich wohl dabei fühlen, weil Körper und Geist zur Ruhe kommen und sie sich wieder spüren, sondern um dazu zu gehören, den Körper nach gängigen Erwartungen zu stylen oder sich fit zu machen für den neoliberalen Wettkampf, widerspricht das der ursprünglichen Idee von Selbstfürsorge und Gesunderhaltung.

Ich erlebe in der Beratungsstelle und in meiner psychotherapeutischen Praxis täglich Menschen, die ihre Freizeit so straff organisieren wie ihr Berufsleben. Ich sehe viele (von diesem Wettkampf mit sich und den anderen) erschöpfte Menschen, die fragen, was sie falsch machen, sie hätten doch schon alles versucht, um sich zu entspannen. Sie denken/hoffen, es gäbe einfache Lösungen und sie müssten nur noch mehr Sport oder die richtige Sportart oder eine bestimmte Meditationsform betreiben oder eine Ernährungsumstellung durchführen, um die unmenschlichen Bedingungen und den enormen Druck, der auf ihnen lastet, aushalten zu können. Sie meinen, sie seien die einzigen, die darunter leiden, sie würden einfach etwas falsch machen und müssten nur ihr Verhalten anpassen, korrigieren oder optimieren.

Doppel- und Mehrfachbelastungen – speziell von Frauen* – oder Phänomene wie die gläserne Decke werden in solchen Diskursen ausgespart, in denen alles möglich scheint, wenn wir es nur richtig wollen und effizient organisieren. Da ist die „Vereinbarkeitslüge“ scheinbar doch keine, sondern angeblich alles nur eine Frage der optimalen Zeitgestaltung und effizienten Organisation. Auch belastende Arbeitssituationen und prekäre Arbeitsverhältnisse, das Fehlen von Wertschätzung und Handlungsspielräumen am Arbeitsplatz sowie (strukturelle) Gewaltverhältnisse und Diskriminierungen, werden in solchen Entwürfen totgeschwiegen. Und statt um Verantwortung für das eigene Leben, geht es plötzlich um persönliche Schuldzuschreibung, weil nicht alles optimal funktioniert. In ihrem Buch *Das Versagen der Kleinfamilie. Kapitalismus. Liebe und der Staat*. (2017) rechnet die Politikwissenschaftlerin Irene Tazi-Preve mit dem System der Kleinfamilie in unserem System ab und erklärt schlüssig, dass bei der sogenannten Vereinbarkeit von Familie und Beruf „die Kompatibilität zweier divergierender Systeme propagiert wird, die einander per se ausschließen“. Müttern und Frauen* überhaupt werde in unserem patriarchalen Gesellschaftssystem nur „die Option zwischen unakzeptablen Möglichkeiten offeriert“.

Die immer schneller rotierende Konsumspirale, die uns ein Nie-ist-es-Genug, Nie-ist-es-Optimal, Vielleicht-wartet-an-der-nächsten-Ecke-das-einzig-Richtige suggeriert und uns in Angst versetzt, wir könnten etwas Wichtiges verpassen, führt zu kollektiver Erschöpfung und Selbstentfremdung. Wir verlieren das Gefühl zu wissen, was gut für uns ist und Menschen, die aus dem Hamsterrad der permanenten Geschäftigkeit aussteigen oder heraus fallen, weil sie nicht mehr können und krank sind/werden, weil sie trauern oder ihr Leben nicht länger nur der (ökonomischen) Nützlichkeit und Vermarktbarkeit unterwerfen wollen, sind Sand im Getriebe moderner Machbarkeits- und Wirtschaftswachstum-Gesellschaften. Sie sollen möglichst schnell wieder funktionieren und konsumieren – bekommen Diagnosen und Medikamente, Schulungen und Coachings, Rehabilitationen, die sie fit machen sollen, sie werden angewiesen „positiv zu denken“ und müssen Strategien des Selbstmanagements und der Selbstoptimierung erlernen oder sich anderen „Reparaturmaßnahmen“ unterwerfen. Hinzu kommt eine ständige Reizüberflutung – (immer neue) Medien und Informationskanäle buhlen um unsere Aufmerksamkeit. Eine technologische Revolution jagt die andere. Kaum

hat man sich an etwas angepasst, etwas Neues gelernt, ist es schon wieder veraltet. Medien üben einen starken bis manipulativen Einfluss auf alle Individuen aus und prägen/steuern Meinungen, wobei sie sich der kollektiven Gier nach Information bzw. Unterhaltung bedienen und sie systematisch für ökonomische Interessen nutzen. Dass materielle Entwicklung in unserer säkularisierten Gesellschaft oberste Priorität hat, wird von den Medien kräftig unterstützt. „After World War II, we hoped the world might be united for the sake of peacemaking. Now the world is being „globalized“ for the sake of trade and the so-called free market”. (Wood, 2006) In Zeiten der New Economy, in denen ungehemmter, aggressiver Kapitalismus herrscht und wettbewerbsorientierte Denk- und Handlungsformen der Börsenwelt in allen Lebensbereichen Einzug halten, muss mensch „von der Karriere über familiäre Beziehungen bis hin zur Körperlichkeit gemanagt werden.“ (Sauer&Knoll, 2006) Renata Fuchs (2004) stellt fest, dass der Druck, sich im Beruf selbst managen und „optimieren“ zu müssen, vermehrt Angst, schlechtes Gewissen und gleichzeitig eine Art Größenwahn hervorruft, auf Grund dessen Menschen dann psychisch und physisch über ihre Grenzen gehen. Sie leiden unter der Angst, ihren Marktwert zu verlieren, ersetzbar zu werden, nicht leistungsstark und effizient genug zu sein. Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie Ansprüchen nicht genügen, wenn sie angeblich zu langsam oder nicht fehlerlos arbeiten, wenn sie einen Auftrag nicht erhalten, weil ihr Angebot angeblich ungenügend war etc. Sie setzen sich selbst stärker unter Druck als das je ein*e Vorgesetzte*r könnte – drohende Sanktionen wie die, ihre Arbeit, Aufträge oder Projekte zu verlieren, wirken dabei als Motor. Viele arbeiten ohne Pause, fühlen sich dadurch gebraucht und wichtig bis unersetzbar und versuchen so die Angst zu unterdrücken.

Derzeit befinden wir uns in einer Transformationsphase der kapitalistischen Gesellschaft, die als Übergang vom Fordismus zum Postfordismus eine neue Organisation der Arbeits- und Lebensweisen mit sich bringt. Die neuen Lebens- und Arbeitsformen verlangen räumliche und soziale Flexibilität. Den entstehenden prekären und als prekär erlebten Lebenslagen wird von politischer Seite mit einer Programmatik begegnet, die nicht auf gesellschaftliche Solidarität und staatliche Absicherung, sondern wie bereits erwähnt auf Eigenverantwortung der Gesellschaftsmitglieder setzt; soziale Sicherungssysteme werden im Zuge dieser neoliberalen Programmatik abgebaut. Frauen* sind von diesen Verhältnissen in mehrfacher Hinsicht betroffen. Beruf, Familie und Haushalt zu bewältigen, ist speziell für Alleinerzieher*innen ein täglicher Marathon und macht auf Dauer krank. Achtzehn Prozent aller Familien in Österreich sind Familien mit nur einem Elternteil. Die überwiegende Mehrheit der Alleinerziehenden – nämlich neunzig Prozent – sind Frauen*. Alleinerziehende zählen zu den am meisten armutsgefährdeten Bevölkerungsgruppen in Österreich. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sie häufig aufgrund struktureller Gegebenheiten gezwungen sind, berufliche Tätigkeiten auszuüben, die weit unter ihrem Qualifikationsniveau liegen, oder/und weil sie, was Arbeitszeit und Arbeitsort betrifft, wenig flexibel sind, auch weil das Angebot an Kinderbetreuungseinrichtungen unzureichend ist. Der gesellschaftliche Anspruch auf Perfektion quält heute Frauen*, die das Gefühl haben, sie müssten Beruf, Kindererziehung und Familienglück gleichzeitig optimieren, besonders.

“(…)Das Versprechen der sozialen Anerkennung und des Gesehen-Werdens, mit dem das neoliberale Paradigma der Selbstverwirklichung lockt, verleitet Frauen* dazu, unter Einsatz aller ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu versuchen, Kind, Karriere und Haushalt unter einen Hut zu bringen, und dabei lieber heldinnenhaft zu scheitern, statt die Verhältnisse zu kritisieren. Doch die Anerkennung wird ausbleiben, da die Selbstverwirklichung ein modus operandi der Leistungssteigerung und Disziplinierung ist und nicht dazu geeignet, das ungleiche Geschlechterverhältnis herauszufordern und zu politisieren.” (Göweil, 2020)

Die Folgen davon sehen wir auch in den Frauen*beratungsstellen. Der Hinweis, auf sich selbst zu achten, kann unter solchen Umständen verständlicherweise von den Frauen* selbst als Aufforderung zu mehr Selbstdisziplin und Anstrengung missverstanden werden. Für Gegenstrategien wie Innehalten und Muße, Stille, Reflexion oder sich selbst etwas Gutes tun, bleibt im Hamsterrad Alltag keine Zeit. Hinzu kommt, dass Pause machen oder Ausschlafen statt als Gesundheitsfaktor, besonders in westlichen Industriegesellschaften als Leistungsverweigerungshaltung betrachtet wird. Beratungserfahrungen können da mit neuen Qualitäten irritieren, wenn die eigenen Wünsche und Bedürfnisse plötzlich im Mittelpunkt stehen, ich gehört werde und solidarische Anteilnahme und Wertschätzung meiner Person erfahre. Die Folge davon kann sein, dass ich mir selbst mehr Aufmerksamkeit schenke, was nicht nur die deutsche Pharmazeutin Christiane Berg (2007) als den besten Schutz vor Selbstentfremdung hält.

Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa setzt auf Resonanzerfahrungen als Heilmittel. „Das sind Momente, in denen man spürt: Hier kann ich ganz sein, wie ich bin; man fühlt sich in seinem innersten Wesen angesprochen. Und am beglückendsten ist es, wenn wir das Gefühl haben: Da antwortet mir etwas, wir schwingen sozusagen auf derselben Wellenlänge.“ (Schnabel, U. 2014) Resonanzerfahrungen seien nicht willentlich herstellbar, sondern entstehen aus einer Haltung, mit der man sich statt mit Angst mit Neugierde auf Menschen und Dinge einlässt, sich von ihnen berühren, bewegen und verändern lässt. Eine Haltung der Offenheit gegenüber der Welt statt sie als etwas wahr zu nehmen, das feindlich ist und kontrolliert werden muss. Es ginge darum, in Resonanz zu gehen, mit sich und der Welt und so der Entfremdung entgegenzuwirken. Sich selbst fühlen statt sich zu optimieren. Und: „Die Beziehung ist das Entscheidende“, sagt er. (Rosa, 2016)

„Wenn keine Zeit bleibt, sich auf die Welt einzulassen, entsteht Entfremdung. (...) Wenn ich mich lebendig fühle, wenn es Dinge gibt, die mich etwas angehen und auf die ich antworten kann, eine Spur hinterlasse in der Welt. Das macht das gute Leben aus.“ (Wiener Zeitung, 2016)

Solche Resonanzerfahrungen „widerfahren“ uns z.B. bei Kunstgenuss, in Begegnungen mit Menschen oder der Natur. Menschliche Kulturtechniken beruhen darauf, die Welt in Distanz zu bringen, sie verfügbar zu machen, doch brauchen wir Menschen beides, das Distanzieren wie das In-Beziehung-Treten. Das Problem sei, dass wir heute nur noch auf die Distanzierung setzen und alles optimieren, ständig verfügbar machen und kontrollieren wollen. „Sich bewusst gegen Effizienz zu entscheiden, kann ein erster Schritt sein.“ (Wiener Zeitung, 2016)

Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers, Begründer der personzentrierten Psychotherapie erkannte schon früh, dass Beziehungen zentral sind und Menschen nach Dialog und Begegnung mit anderen und mit der Welt suchen und dass sie ihre Persönlichkeit nur in Beziehungen und Gesprächen, die von Empathie, Wertschätzung und Kongruenz getragen sind, entwickeln können. Er sieht Menschen als selbstverantwortlich *und* in Beziehung stehend, ja auf Beziehung angewiesen seiend – sowohl zu den Mitmenschen als auch zur Umwelt. „Im Dialog kommen die Beteiligten als sie selbst zu Wort. (...) Die Gesprächspartner verzichten auf Machtausübung über einander und verwenden ihre Macht stattdessen zur wechselseitigen Ermächtigung (Empowerment). In einem solchen Gespräch findet Begegnung statt.“ (Schmid, 2004) Einander neugierig und unvoreingenommen zuhören und einander antworten, Antwort sein. Empathisches Verstanden werden, fördert das eigene Selbstverstehen und damit Selbstaneignung. „Die Realisierung des Dialogs ist Anstiften zur Freiheit.“ (Schmid, 2009)

„Wenn wir zum Ausdruck bringen wollen, dass uns die gefährdete gemeinsame Welt etwas angeht und wenn wir über die Dinge sprechen, wird die Welt nicht „einfach“, sondern vielfacher, und am Ende steht nicht das eindeutige und richtige Ergebnis, sondern die Erkenntnis, dass man, um weiter zu kommen, immer wieder von vorn

anfangen muss. (...) Was man aber jederzeit kann und tun sollte, ist den Dialog, auch die Konfrontation zu suchen.“ (Thürmer-Rohr, 2009 S.1)

Die deutsche Sozialwissenschaftlerin Christina Thürmer-Rohr argumentiert, dass Dialog Ausdruck einer politischen Haltung ist, „die die Pluralität der verschiedenen Menschen anerkennt und braucht und davon ausgeht, dass die Individuen weder durch den vordefinierten kollektiven Singular „Frau“ (oder Mann, Anm. D. Autorin) noch durch den kollektiven Singular „Kultur“ zureichend bestimmbar und verstehbar sind. Außerdem sind weder Geschlecht noch Kultur monolithische Gebilde, sie zeigen unterschiedliche Erscheinungsformen und verändern sich. Im Dialog geben die Beteiligten offen über ihre Positionen Auskunft. Sie müssen sich positionieren, d.h. ihre jeweiligen Sichtweisen rückhaltlos artikulieren – ohne Verteidigungsreflexe, denn es geht hier nicht um Gewinnen und Verlieren“. (Thürmer-Rohr, 2009, S.1)

Die italienische Philosophin Isabella Guanzini (2019) sieht eine Haltung der *Zärtlichkeit* sich selbst, anderen, der Welt gegenüber, für ein Antidot. Aufgrund der gesellschaftlichen Umstände, die uns immer mehr abverlangen, um mithalten zu können, sei heute allgemein eine Haltung der Coolness verlangt, Härte, Tough-Sein, Sich-Diktaten-Unterwerfen, Sich-mit-allem-Mitteln-gegen-andere-Durchsetzen. In unserer Dienstleistungsgesellschaft wird zudem permanent verlangt, die eigenen Gefühle zu unterdrücken. Kund*innen müssen stets freundlich behandelt werden – und diese tägliche Verdrängung von Empfindungen wie Ärger, Verstimmung, Unmut, Verdross und Wut trägt zur Erschöpfung und Entfremdung bei. Guanzini hält ein Plädoyer für Selbst- und Nächstenliebe, (Selbst-)Mitgefühl, Sanftheit und Menschlichkeit, für ein Bewusstsein der gegenseitigen Verletzlichkeit und fragt sich, warum das Wort *Zärtlichkeit* heute etwas Schamhaftes entwickelt hat.

Auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage, welche Selbstverhältnisse denkbar sind unter der Prämisse, dass wir alle aufeinander angewiesen sind und die Idee eines autonomen, souveränen Subjekts eine patriarchale Illusion ist, bringt die Philosophin Judith Butler *vulnerability* (*Verletzlichkeit/Vulnerabilität/Verwundbarkeit*) ins Spiel. Dabei gilt es, anzuerkennen, dass Verletzbarkeit alle verbindet, es aber zugleich grundsätzlich gilt, Differenzen zu beachten.

„*Verletzlichkeit* entsteht aus der grundsätzlichen Gebundenheit des Selbst an das Andere. Anders formuliert: Der Mensch ist sozial verfasst. Er ist auf die Anerkennung anderer angewiesen und entfaltet seine Handlungsfähigkeit grundlegend *in* der Sozialität. So betrachtet, ist die Idee, dass sich Leben gänzlich schützen liesse, nichts anderes als eine Allmachtsphantasie. Diese *Verletzlichkeit* ist zwar ontologisch, aber nicht unabhängig von sozialen und politischen Bedingungen zu denken. Sie ist ein existenzielles Gemeinsames, aber sie ist zugleich relational, historisch und geografisch unterschiedlich. Die ungleich verteilte Verletzlichkeit hat damit etwas sowohl Trennendes, als auch etwas Verbindendes.“ (Moser, 2017)

Ich teile diese wichtigen Ansichten und Haltungen und möchte sie noch gerne ergänzen durch das Wort *Beharrlichkeit*. Wir müssen beharrlich bleiben bei unserem Pochen auf Verbesserung von strukturellen Verhältnissen zugunsten von Menschlichkeit und Solidarität, auf das Recht, ein gutes und gelingendes Leben nach eigenen Vorstellungen führen, liebevoll mit sich und den Mitmenschen umgehen zu dürfen. Vertrauen ins Leben haben/wiedergewinnen zu dürfen ohne die ständige Angst zu leben, etwas falsch zu machen. Ja, im Gegenteil, Fehler machen zu *dürfen*, sie sich und anderen nachsehen, verzeihen zu können und auf diese Weise das eigentliche Potential menschlichen Lebens freizusetzen. Das wird nur gelingen, wenn wir erkennen, dass es kein individuelles Versagen ist, wenn z.B. die Zeit knapp wird, sondern dass Zeitnot und damit verbundene Unzufriedenheit ein kollektives Problem darstellen, das ein Charakteristikum für unsere Beschleunigungsgesellschaft ist. Wir müssen immer wieder deutlich *Nein* sagen und uns

beharrlich verweigern. Uns nicht alles zumuten lassen. Uns der permanenten Erreichbarkeit verweigern, dem ständigen Effizienzgebot und Verwertbarkeitswahn, dem Diktat von geschlechterkonformen Verhaltensvorschriften und Modediktaten, uns dem Zeitgeist widersetzen, Zeit für Wesentliches schaffen, heraus finden, wie wir immer wieder bei uns selbst ankommen und zufrieden sein können. Am ehesten geschieht das in Momenten, in denen wir selbst über unser (Nichts-)Tun bestimmen und in denen wir uns ganz einer Sache widmen können, eine Sache tun um ihrer selbst willen. Dabei hilft es, sich mit Gleichgesinnten zu verbünden, sich zu solidarisieren, um der allgemeinen Hetze zu widerstehen, dem Druck gemeinsam Stand zu halten und sich Ruhe-/Reflexions-/(Re)Kreations-Räume zu erkämpfen. Denn Ruhe stellt sich in solchen Verhältnissen nie von selbst ein. “Wir leben von der Illusion, dass es sich einspielen wird, dass alle unsere Möglichkeiten irgendwann zu Zeitwohlstand führen werden. Das nennt Rosa (2014a) die größte Illusion der Moderne um uns gleich zu desillusionieren: Die im Moment nicht wahrgenommene Zeit kommt nicht wieder (Rosa, 2014b).” (Hasler, 2017) Für den deutschen Soziologen Hartmut Rosa gibt es in modernen Gesellschaften einen permanenten strukturellen Zwang, das Tempo zu erhöhen.

“Als wesentlichen Motor der sozialen Beschleunigung identifiziert er ein wettbewerbsorientiertes kapitalistisches Marktsystem mit der ihm inhärenten Steigerungsorientierung und Wachstumslogik. Das Grundproblem, so meint er, ist nicht die Zeitverknappung,(...)sondern der Anspruch, die durch Innovationen freigesetzte Zeit im Sinn einer Steigerungslogik zu verwenden.” (Hasler, 2017)

Um sich an die Zeitverknappung anzupassen, steigern wir unser Lebenstempo, indem wir rascher handeln, schneller kauen, Pausen eliminieren, Schlaf- und Esszeiten verkürzen (Stichwort Fastfood, Speedreading, Speeddating) oder mehrere Dinge gleichzeitig tun, wie z.B. beim Autofahren Telefonate erledigen. Nicht nur die technische bzw. technologische Beschleunigung macht uns atemlos, sondern auch die Beschleunigung des sozialen Wandels, also der Gesellschaft selbst, sowie die Beschleunigung des Lebenstempos durch die “Steigerung von Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit”. (Rosa, 2014) Die immer rascher stattfindenden Veränderungen tragen dazu bei, dass die Stabilität der Welt, der Hintergrundbedingungen unseres Handelns geringer wird (Rosa, 2014a). Man kann sich nicht mehr darauf verlassen, dass die Dinge und Lebensbedingungen morgen noch so sind wie jetzt. Wir können uns die gegenwärtigen Dinge nicht mehr genug aneignen, um daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Auf die Welt ist sozusagen kein Verlass mehr, sie erscheint im Gegenteil immer unkontrollierbarer und so bleibt nichts anderes übrig als sich verzweifelt auf sich selbst zu verlassen und sich ständig gezwungen zu sehen, neue Entscheidungen zu treffen. Unsere Gesellschaft basiert auf Eigenverantwortlichkeit – die Entscheidungen liegen bei den Einzelnen, die Last der Verantwortung dafür auch. Was uns als Freiheit der Entscheidung verkauft wird, entpuppt sich in Wahrheit als Zwang, sich ständig entscheiden zu *müssen*. (Göweil, 2020) Kathrin van der Meer vertritt die These, dass die “ökonomisch induzierte Ununterscheidbarkeit von Freiheit und Zwang pathologische Befunde in den Objekten erzeugt, indem sie auch deren Körper in einen Austragungszwang versetzt”. (Fulda, 2018) Freiheit und Zwang stehen per se in einem dialektischen Verhältnis zueinander, bedingen oder unterwandern einander, aber es scheint so, dass in der heutigen Gesellschaft Freiheit und Zwang zunehmend ununterscheidbar geworden sind. (vgl. Fulda, 2018) Diese Zwangsgesellschaft braucht keine Vorschriften von äußeren Instanzen mehr, weil ihre Mitglieder die Zwänge des modernen Lebens verinnerlichen (Interessen der Konzerne, zunehmende Komplexität der Welt, soziale Beschleunigung etc.). So verlagert sich auch der verordnete Zeitdruck nach innen und verwandelt sich in den Drang, den Terminkalender randvoll zu packen, weil man ja sonst wertvolle Zeit vertrödelt. Alles wird dem Diktat der Nützlichkeit und Effizienz unterworfen.

„In der säkularen modernen Gesellschaft stellt die Beschleunigung ein funktionales Äquivalent für die (religiöse) Verheißung eines ewigen Lebens dar“ (...) Das Leben in all seinen Zügen, seinen Höhen und Tiefen und seiner Komplexität auszukosten wird zum zentralen Streben des modernen Menschen.“ (Rosa, 2014b, S. 39f) Hartmut Rosa schließt sich damit der Meinung einiger Philosophen an, die beobachten, dass dem Phänomen der Endlichkeit des Lebens in unserer heutigen Gesellschaft damit begegnet wird, dass wir nicht mehr Erlösung im Jenseits erhoffen, sondern (ehemals paradiesische) Glückszustände und Schmerzfreiheit im Diesseits suchen und den Tod ausblenden bis tabuisieren und deshalb jede Form der Begrenzung ablehnen müssen. (Vgl. Breton) Die Welt hat unzählige Möglichkeiten zu bieten und wir müssen so viele Angebote wie möglich im Lauf des Lebens auskosten! Deshalb erhöhen wir die Zahl an Erfahrungen bis wir beinahe das Gefühl haben, mehrere Leben in eine einzige Lebensspanne pressen zu können. (Rosa, 2014a, 2014b) Das Paradoxe daran ist, dass gerade die Endlichkeit eine Leitlinie dafür sein könnte, ein gutes und erfülltes Leben im Hier und Jetzt zu führen. Das Wissen um die Vergänglichkeit könnte der Anstoss zum bewussten Gebrauch unserer Lebens-Zeit sein. Stattdessen wird der Tod als das totale Versagen erlebt, es kann nicht sein, dass wir das Leben und das Lebensende nicht unter Kontrolle bringen können! Der Historiker Yuval Noah Harari spricht in seinem Buch *Homo Deus* von den „letzten Tagen des Todes“, der Tod stelle sich in unserer modernen Welt als ein „technisches Problem“ dar, das wir „lösen sollten und lösen werden“. „Der Schmerz erinnert uns frühzeitig an den Tod, den wir vielleicht aus unserem Leben, wenngleich vergebens, auszuklammern versuchen.“ So Le Breton (2003), der meint, dass ein dauerhaftes, umfassendes Glück erst möglich sei, wenn der Schmerz, das „Negative“ in der Vorstellung vom eigenen Leben Platz findet. Die Krankheit sei ein Vorläufer des Todes – und eine Rückkehr ins Leben, wenn sie dazu führt, sich wieder mit den wesentlichen Dingen des Lebens zu befassen. Wer keinen Umgang mit der Endlichkeit entwickelt, sagt die Sozialwissenschaftlerin Marianne Gronemeyer (2014), sieht das Leben heute oft als „letzte Gelegenheit“ und fürchtet weniger den Tod als das Versäumnis, hat Angst, das Glück zu versäumen, treibt sich an und bemüht sich gleichzeitig, das Leben zu verlängern. Hartmut Rosa ergänzt, die Demokratie sei in einer Krise, Menschen hätten das Gefühl, sie würden nicht mehr gehört und nehmen Politik nicht mehr als etwas wahr, mit dessen Hilfe sie die Lebenswelt gemeinsam gestalten können. Das führe dazu, dass die Welt als Aggressionsfeld erlebt werde. „Ich muss jenes erledigen – Ich muss dieses kaufen. – Ich muss das loswerden. – Ich muss jenes unter Kontrolle bringen.“ (Rosa, 2019) Er propagiert ein Konzept von Gemeinwohl, das nicht substantiell definiert ist, sondern auf Austausch und Resonanz aufbaut. „Das könnte uns helfen, aus dem Kampf- und Aggressionsmodus herauskommen und vielleicht gelingende Demokratie tatsächlich realisieren können.“ (Rosa, 2019). Anschließend an Hannah Arendts Begriff vom politischen Handeln (2002) argumentiert er „Wenn wir politisch handeln und uns zusammen schließen, können wir etwas verändern. Wir brauchen gemeinsames politisches Handeln und auch die Arbeit am Individuum.“ (Rosa, 2016a)

Ich glaube, dass psychosoziale Berater*innen und Psychotherapeut*innen Menschen dazu anstiften können, sich gegen gesundheitsschädigende und menschenunwürdige Umstände zu wehren, Grenzen aufzuzeigen, sich von den auferlegten Zwängen zu befreien, Selbstverantwortung zu übernehmen und das eigene Leben bewusst zu gestalten und gleichzeitig solidarisch zu sein/leben. Diese Berufsgruppen erleben, worunter Menschen in unserer Gesellschaft leiden und sollten sich meiner Meinung nach mehr öffentlich dazu äußern. Wir sollten unseren Klient*innen nicht nur Zeit und Raum bieten, um zu reflektieren und neue Ideen und Perspektiven entwickeln zu können statt im ewig gleichen Hamsterrad zu strampeln und Schaden zu nehmen, sondern uns mit ihnen solidarisieren und gemeinsam wieder ein Klima der Verbundenheit und Zusammengehörigkeit erschaffen, das die Freiheit aller und damit auch der Einzelnen fördert. Ein Klima schaffen, in dem Selbstfürsorge und

Fürsorge möglich sind, in dem Emanzipation und Gestaltungsfreiheit gedeihen. Das wünsche ich mir und uns von ganzem Herzen. An dieser Zukunftsversion mit zu arbeiten, ist mir ein großes Anliegen, sowohl als Psychotherapeutin und psychosoziale Beraterin als auch als Staats- und Weltbürgerin.

Arendt, H. (2002) *Vita active oder Vom tätigen Leben*. München: Piper

Berg, Ch. (2007) <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-362007/erschlopfungssyndrom-wege-aus-der-burnout-falle/>

Butler, J. (2014) *Politik des Todestrieb: Der Fall Todesstrafe. Sigmund-Freud-Vorlesung 2014*. («*Political Vocation of the Death Drive. The Case of Death Penalty*» wurde für die Sigmund-Freud-Vorlesung 2014 in Wien verfasst)

Fuchs, R. (2004) *Flexible Arbeit, fragmentierte Identitäten?* Transkription des mündlichen Vortrags im Rahmen der Tagung „Für eine Handvoll Dollar... Neue Selbständigkeit als Karriereversprechen“ im Landhaus St. Pölten, 17.9.2004

Fulda, D., Rosa, H., Thoma, H. Hg.) (2018) *Freiheit und Zwang: Studien zu ihrer Interdependenz von der Aufklärung bis zur Gegenwart* (Laboratorium Aufklärung) Paderborn: Wilhelm Finck Verlag

Göweil, St. (2020) *Freiheit als Zwang*. In: *Feminismen und Freiheit*

Gronemeyer, M. (2014) *Das Leben als letzte Gelegenheit: Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit*. Darmstadt: WGB.

Guanzini, I. (2019). *Zärtlichkeit. Eine Philosophie der sanften Macht*. München: C.H.Beck

Harari, Y.N., Wirthenson, A. (2019): *Homo Deus. Eine Geschichte von morgen*. München: C.H.Beck

Hasler, G. (2017). *Modern Times – Über die Wahrnehmung sozialer Beschleunigung österreichischer freiberuflich tätiger Psychotherapeut*innen*. Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades „Master of Science“. Donauuniversität Krems.

Le Breton, D. (2003). *Schmerz. Eine Kulturgeschichte*. Zürich-Berlin: diaphanes.

Macke, K. (2010). *Ist die Person auch weiblich? Ein Plädoyer für mehr Geschlechtersensibilität und gendergerechte Sprache in der personenzentrierten Theorie und Praxis der Psychotherapie*
<https://www.yumpu.com/de/document/view/33144780/karin-macke-2010-ist-die-person-auch-weiblich/3>

Moser, G. (2017) *Verletzlichkeit. Alle Menschen sind verletzlich – sind es einige mehr als andere?* <https://www.philosophie.ch/philosophie/highlights/liebe-und-gemeinschaft/verletzlichkeit>

Rosa, H. (2013). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik* (2. Auflage). Berlin: Suhrkamp Verlag.

Rosa, H. (2014a). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne* (10. Auflage). Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Rosa, H. (2014b). *Beschleunigung und Entfremdung* (3. Auflage). Berlin: Suhrkamp Verlag.

Rosa, H. (2016 a) *Achtsamkeit löst die Probleme nicht*. <https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/>

Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, H. (2019) <https://www.mdr.de/kultur/hartmut-rosa-gemeinwohl-100.html>

Sauer, B. und Knoll, E. (Hg.in) (2006) : *Ritualisierungen von Geschlecht*. Wien: facultas. S. 21

Schmid, P.F. (2004) *Gespräch und Begegnung*. aus: Fürst, Walter / Werbick, Jürgen (Hg.), *katholische Glaubensbibel*, Rheinbach (CMZ) 2004

Schmid, P. (2009) *Psychotherapie ist Dialog oder es ist nicht Psychotherapie. Die persönliche und politische Herausforderung der personalen Begegnung*. Vortrag in Wien. <http://schmid.members.1012.at/indexpapers.htm>

Schreiner, M. (2019). *Sind Sie eigentlich fit genug? Mehr über Literatur, das Leben und andere Täuschungen*. Wien: Schöffling&Co.

Streeruwitz, M. (2010). *AUF.Fassung. Ein Videoessay*. <http://www.marlenestreeruwitz.at/werk/7246/>

Tazi-Preve, M. (2018): *Das Versagen der Kleinfamilie. Kapitalismus, Liebe und der Staat*. 2., durchgesehene Auflage. Leverkusen: Verlag Barbara Budrich.

Thimm, K. (2019): *So kommen Sie aus der Ehrgeizfalle*. In: Der Spiegel. <https://www.spiegel.de/plus/audiostory-strategien-gegen-burnout-so-kommen-sie-aus-der-ehrgeiz-falle-a-ba79b220-5db7-45fc-a12e-929370178756>

Thürmer-Rohr, Ch. (2009): *Geschlechterverhältnisse Selbstbestimmung, Menschenrechte und Gewalt*. http://www.lila-in-koeln.de/pdf/VortragTh_Rohr.pdf
Internationaler Frauentag, Köln, 8.März 2009

Wienerzeitung (2016) *Vielleicht ist der Mensch zu blöd*. Interview mit Hartmut Rosa. <https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/kultur/mehr-kultur/852680-Vielleicht-ist-der-Mensch-zu-bloed.html>

Winkler, M.(2005): *Haltet den Dieb!* Vortrag vom 12.10.2005

Wiesböck, Laura (2018): *In besserer Gesellschaft. Der selbstgerechte Blick auf die Anderen*.
Wien: Kremayr & Scheriau.

Wood, John K. (2006). *What Does it Have to Do with Client-Centered Therapy?* In: Proctor/ Cooper/ Sander/ Malcolm (ed.) *Politicizing thr Person-Centered Approach: An agenda for social change*. Ross-on-Wye

Zehetner, B. (2015). *Feministische Psychotherapie: Politik statt Pathologisierung. Zur gesellschaftlichen Verantwortung von Psychotherapeut_innen*. (peer reviewed) In: *psychosozial* 38. Jg., Nr. 140, 2015, Heft II, S. 11-24

Die Zeit: <https://www.zeit.de/2012/50/Entschleunigung-Langsamkeit-Musse>