

„The Times They Are a-Changin'“

(Bob Dylan, 1964)

- Entfremdung und Zeiterleben

Einführung

Angeregt von Rosas Überlegungen (2005, 2013) versucht diese theoretische Arbeit einen Zusammenhang zwischen Formen des negativen Zeiterlebens (Schöneck, 2009) und Entfremdung (Seemann, 1959) herauszuarbeiten. So scheinen sich negatives Zeiterleben und zumindest vier Formen der Entfremdung wechselseitig zu beeinflussen.

Entfremdung

Seeman klassifizierte 1959 - angelehnt am psychologischen Erleben - fünf Dimensionen der Entfremdung. *Machtlosigkeit* bedeutet den Kontrollverlust des Individuums über die eigenen Handlungen. *Bedeutungslosigkeit* impliziert die Unfähigkeit, Folgen eigener Handlungen vorherzusagen. *Isolation* zeichnet ein unerfülltes Bedürfnis nach Verbundenheit aus. Bei *Normlosigkeit* sind Traditionen und Normen nicht gültig und *Selbstentfremdung* ist eine Folge von Arbeitsbedingungen, die nicht belohnend sind. Rosa (2013) geht davon aus, dass die Beschleunigung des Lebens dazu führt, dass einem die Dinge und die Menschen tendenziell fremd werden. Da Menschen sich in einem Wettbewerbssystem bewegen, wo sie ständig mehr leisten müssen, entsteht ein entfremdetes Weltverhältnis.

Zeiterleben

Zeiterleben ist individuelles Erleben von Zeit inklusive der empfindungsbezogenen Bewertung derselben (Schroots, 1996). Negative Formen des Zeiterlebens entstehen durch ein Zuviel oder Zuwenig an Zeit. Dazu zählen *Zeitknappheit*, welche durch *Optionen-Overkill* begünstigt wird (eine zu große Auswahl an Handlungsmöglichkeiten lässt Zeit negativ erscheinen), fortwährende *Versäumnisangst* (die Bemühung Ereignis- und Erlebnisdichte zu erhöhen) und das daraus resultierende *Beschleunigungs- und Getriebenheitsempfinden*. Des Weiteren gehören Langeweile und innere Leere, Wartezeiten sowie Unvorhersehbarkeiten zu negativem Zeitempfinden (Schöneck, 2009). Die dicht aufeinanderfolgenden Handlungsepisoden sind für das Individuum zunehmend ohne Kontext zueinander, also voneinander isoliert. Dies verhindert eine Transformation der Erlebnisse in Erfahrungen (Rosa, 2005).



Option-Overkill
Versäumnisangst
Wartezeiten
Unvorhersehbarkeiten

Machtlosigkeit

Versäumnisangst

Wartezeit kann zu einem Gefühl der Machtlosigkeit führen. Das Individuum ist gewissermaßen der Situation ausgeliefert und kann nicht selbst über die Dauer der Wartezeit bestimmen. Die Abhängigkeit gegenüber einer anderen Person oder situationalen Umständen manifestiert sich. Auch *Option-Overkill* kann zu einem Gefühl der Machtlosigkeit führen. Das Individuum sieht sich nicht in der Lage sämtliche angestrebte Handlungsmöglichkeiten in die Tat umzusetzen. Wartezeit kann sich aufgrund der vergeudeten Zeit auch negativ auf die Versäumnisangst auswirken.

Beschleunigungs-empfinden
Langeweile &
innere Leere

Isolation

Langeweile &
innere Leere

Beschleunigungsempfinden kann zu Isolation führen, wenn sich das Individuum der Beschleunigung verwehrt und sich durch Rückzug vom sozialen Umfeld entfremdet. Versinkt das Individuum allein in *Langeweile* oder gibt sich dem Gefühl *innerer Leere* hin, kann es ebenso zur sozialen Isolation kommen. Dadurch entwickelt sich eine Spirale, denn die Isolation an sich kann Gefühle von *Langeweile* und *innerer Leere* verstärken.

Option-Overkill
Versäumnisangst

Bedeutungslosigkeit

Langeweile &
innere Leere

Option Overkill und *Versäumnisangst* können zu Entfremdung führen. Wenn mögliche Alternativhandlungen permanent präsent sind, bringt jede Entscheidung für eine bestimmte Tätigkeit mit sich, dass man andere mögliche Tätigkeiten versäumt. Man versucht durch Beschleunigung gegenzusteuern und möglichst viel in seinen Tagesablauf zu pressen. Dadurch verlieren jedoch die einzelnen Handlungen an Bedeutung. Auch für den Pfad von *Bedeutungslosigkeit* hin zu der negativen Form des Zeiterlebens *Langeweile* und *innere Leere* kann argumentiert werden. Beim Ausführen einer Tätigkeit, die für Individuen als bedeutungslos empfunden wird, tendieren diese eher zu *Langeweile*.

Option-Overkill
Versäumnisangst

Selbstentfremdung

Versäumnisangst
Langeweile &
innere Leere

Option-Overkill und daraus resultierende *Versäumnisangst* können beim Individuum das Gefühl auslösen, unreflektiert so vielen Tätigkeiten wie möglich nachgehen zu müssen, um nichts zu verpassen. Wird diesem Druck nachgegeben, kann irgendwann nicht mehr bestimmt werden, aus welchem Grund den einzelnen Tätigkeiten nachgegangen wird. Der Kontakt zu den individuellen Bedürfnissen geht verloren und die gescheiterte Aneignung der Erlebnisepisoden führt zur *Selbstentfremdung* (Rosa, 2013). Diese Nicht-Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse kann in weiterer Folge zu *innerer Leere* und verstärkter *Versäumnisangst* führen, da man nichts mehr mit sich anzufangen weiß und bei der Auswahl von Handlungsmöglichkeiten nicht mehr periodisieren kann.

Fazit

Aus den hier angeführten Überlegungen – die rein hypothetischer Natur sind – ergeben sich neue Forschungsfragen bezüglich des Zusammenhangs von Entfremdung und Zeiterleben. Da die Konstrukte bisher nur isoliert voneinander betrachtet wurden, stehen empirische Studien aus, die die genannten Zusammenhänge näher untersuchen und anhand derer neue Erkenntnisse gewonnen werden können.

