

# „Wer schneller lebt ist früher fertig“

## Folgen und Grenzen von Beschleunigung im Arbeitsleben

### THEORIE

Laut Reheis (2006) findet der Satz „keine Zeit mehr haben“ in unserer modernen Gesellschaft am häufigsten Verwendung und tatsächlich scheinen viele Menschen heutzutage von einem Gefühl des Zeitdrucks und der Zeitknappheit betroffen zu sein. Obwohl der rasante Fortschritt in einigen Lebensbereichen Erleichterung durch schneller zugängliche Informationen oder neue Technologien bringen sollte, wird diese Beschleunigung häufig auch als Nachteil empfunden.

- Technische Beschleunigung**  
(Beschleunigung von Kommunikations-, Entscheidungs- und Kontrollprozessen durch technische Neuerungen)
- Beschleunigung des sozialen Wandels**  
(Rasche Veränderung von arbeitsbezogenen Richtlinien, Praxisformen und Beziehungsmustern)
- Beschleunigung des Lebenstempos**  
(Arbeitsintensivierung, Arbeitsverdichtung, Multitasking)
- Depressive Symptomatik**  
(Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit)
- Emotionale Erschöpfung**  
(Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit)
- Soziale Isolation**  
(Objektiv beobachtbarer Zustand mangelnder sozialer Integration)

In den letzten Jahren ist die Kommunikation im Unternehmen aufgrund technischer Neuerungen rascher geworden

In den letzten Jahren wird häufiger erwartet, auch nach Dienstende erreichbar zu sein

In den letzten Jahren ist die Arbeit immer mehr geworden

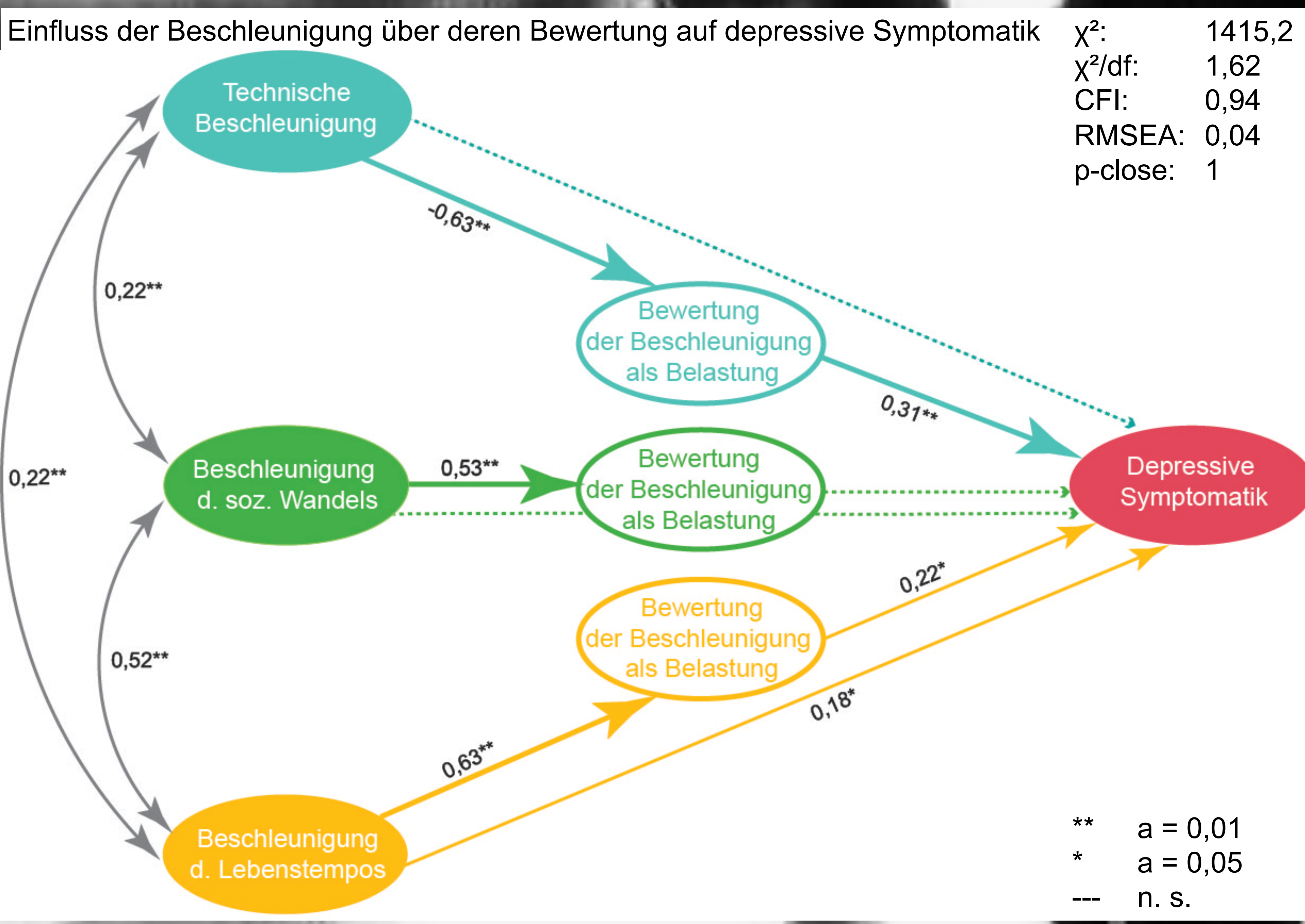
Während der letzten Woche konnte ich mich zu nichts aufraffen

Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht

Ich habe Menschen, mit denen ich sprechen kann

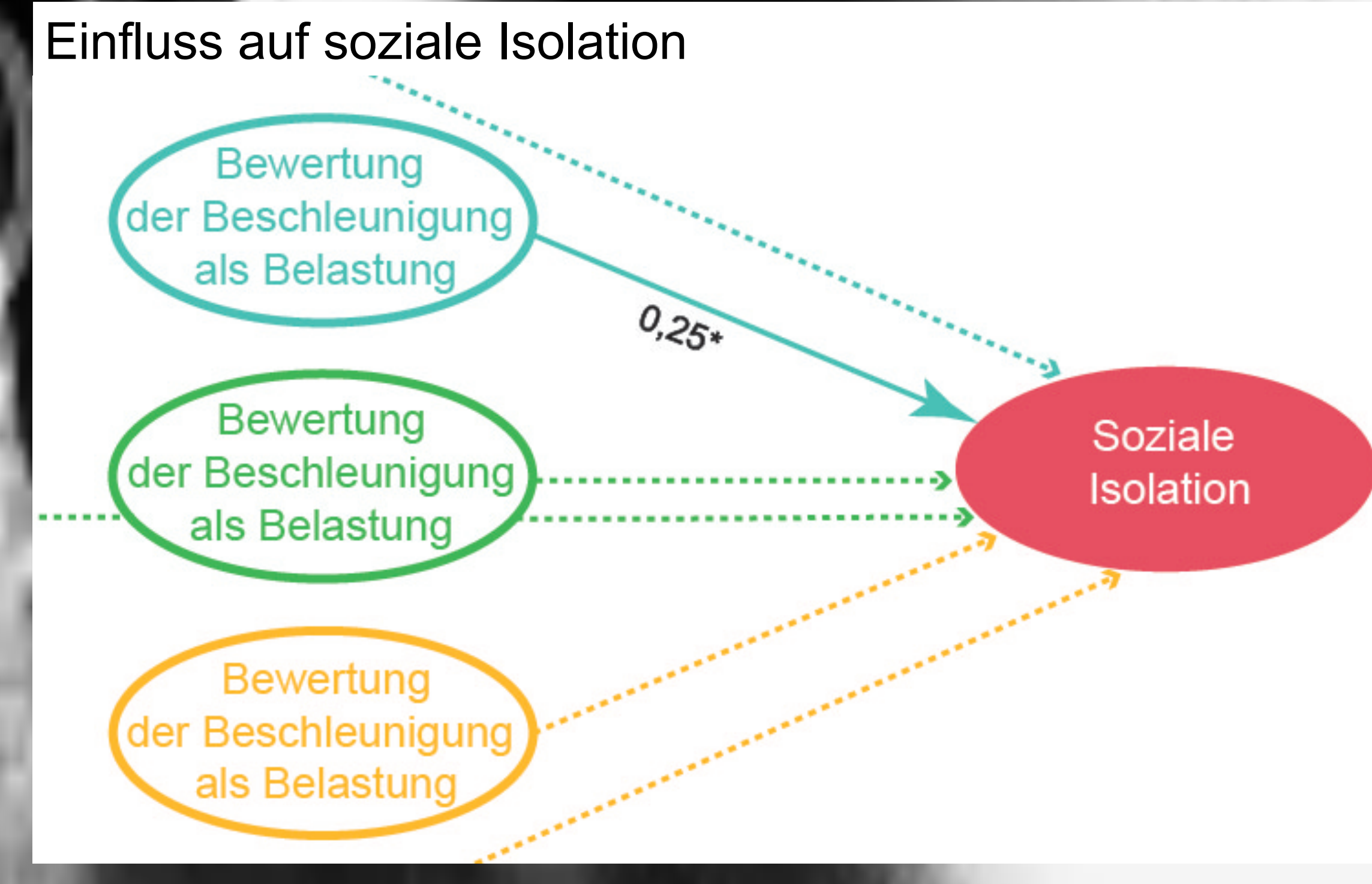
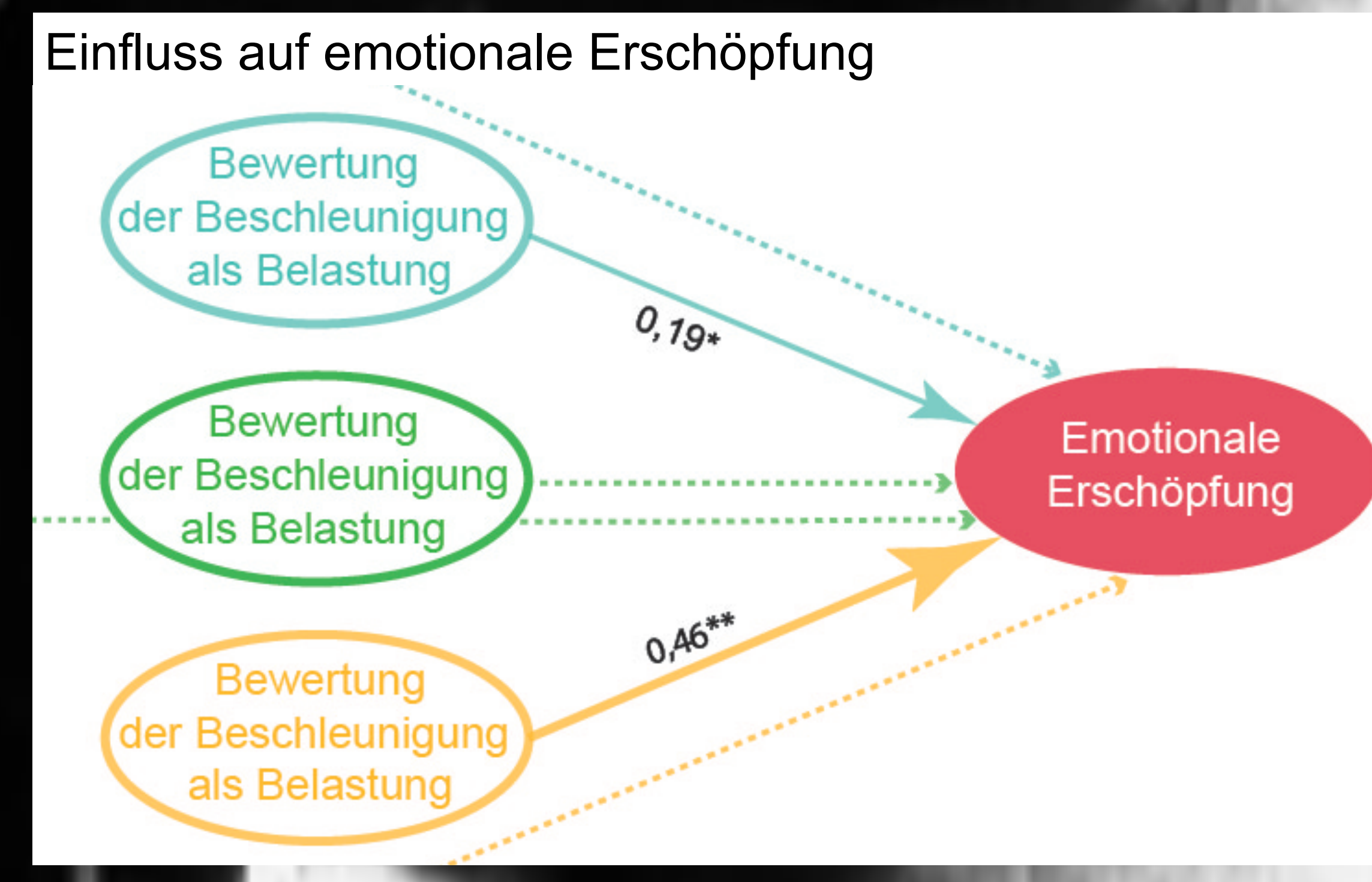
### ZIELSETZUNG

In Anlehnung an die Theorie der sozialen Beschleunigung nach Rosa (2005) wird in der vorliegenden Studie empirisch überprüft, inwiefern die Wahrnehmung und/ oder die Bewertung der technischen Beschleunigung, der Beschleunigung des sozialen Wandels und der Beschleunigung des Lebenstempos als Belastung oder Chance mit negativen Folgen wie emotionaler Erschöpfung, depressiver Symptomatik oder sozialer Isolation in Zusammenhang stehen.



### STICHPROBE

Gelegenheitsstichprobe: n=384\*  
 Anstellung: mind. 20 h/Woche  
 Geschlecht: 58% weiblich, 42% männlich  
 Alter: 19-64 Jahre (60% 19-35 Jahre, 40% 36-64 Jahre)



T-Test für unabhängige Stichproben (alt ≥ 45, jung <45)	Mittelwertsdifferenz	Signifikanz
Emotionale Erschöpfung	-0,1	✗
Depressive Symptomatik	-0,06	✗
Soziale Isolation	-0,26	✓
Bewertung der Beschleunigung d. sozialen Wandels	-0,27	✓
Wahrnehmung der Beschleunigung d. sozialen Wandels	-0,57	✓

### DISKUSSION

In der vorliegenden Studie konnte die Annahme bestätigt werden, dass nicht die wahrgenommene Beschleunigung an sich, sondern **die subjektive Bewertung der Beschleunigung** (Belastung vs. Chance) zu negativen psychosozialen Folgeerscheinungen führt. Je höher die Belastung durch die Beschleunigung erlebt wird, desto wahrscheinlicher kommt es zu negativen psychosozialen Folgen wie emotionaler Erschöpfung, sozialer Isolation (stärker bei jüngeren Personen <45 Jahren) und depressiver Symptomatik. Es zeigte sich, dass die Beschleunigung des Lebenstempos und des sozialen Wandels **als Belastung** wahrgenommen wird, die technische Beschleunigung hingegen **als Chance**. Jüngere Personen nehmen die Beschleunigung des sozialen Wandels signifikant stärker wahr und ältere Personen erleben diese als belastender. Zeitknappheit, Arbeitsverdichtung und -intensivierung werden häufiger als Belastung empfunden, was vor allem das Auftreten emotionaler Erschöpfung und in geringerem Maße auch depressiver Symptome begünstigt. Rascher Personalwechsel, sowie häufige Änderungen von Richtlinien und Handlungspraxen werden zwar negativ bewertet, bewirken aber keine psychosozialen Folgeerscheinungen. Beschleunigung von Kommunikations-, Entscheidungs- und Kontrollprozessen durch technische Neuerungen wird von den meisten Befragten als Chance bewertet. Wird diese aber als Belastung wahrgenommen, so fördert sie das Auftreten von depressiven Symptomen, emotionaler Erschöpfung und sozialer Isolation.

Zur verwendeten Methode (Pfadanalyse) muss hinzugefügt werden, dass die interne Validität eingeschränkt ist, denn es wurde nur zu einem Zeitpunkt untersucht (Querschnittsuntersuchung) und es sind mehrere Kausalmodelle für dieses Korrelationsgeflecht möglich.

**Literatur**  
 Rosa, H. (2005). The speed of global flows and the pace of democratic politics. *New Political Science*, 27, 445-459. doi: 10.1080/07393140500370907.  
 Reheis, F. (2006). *Entschleunigung: Abschied vom Turbokapitalismus*. München: Goldmann.  
 \* Nachdem fehlende Werte listenweise ausgeschlossen wurden