

Entschleunigung als Zeichen von Depression oder Gewinn von Lebensqualität?

Brigitte STEGER (Universität Cambridge)

Im Spiegel vom 3. Juli 2013 wird Hartmut Rosas Buch *Beschleunigung und Entfremdung* (2013) vorgestellt. Dabei ist das erste Foto zum Artikel mit folgenden Worten untertitelt: „Menschenmassen in Tokio: In einem Essay beschreibt der Soziologe Hartmut Rosa Beschleunigung als das alles beherrschende Phänomen unserer Zeit.“:

Den Zusammenhang von sozialer Beschleunigung und Japan hat auch der Verlag der in Berlin lebenden österreichischen Autorin Kathrin Röggla hergestellt. Obwohl Japan in ihrem Roman *Wir schlafen nicht* (2004) nicht vorkommt, zeigt das Titelblatt japanische *salarymen* auf dem Weg zur Arbeit:

Japaner, besonders die *salarymen*, sind das Symbol für Beschleunigung schlechthin, jedenfalls aus Sicht Deutschlands und Europas.

Beschleunigung

Bemerkenswert ist diese Assoziation heute insbesondere deshalb, weil im frühen zwanzigsten Jahrhundert die Langsamkeit und Unpünktlichkeit der Japaner und Japanerinnen von westlichen Besuchern vielfach kritisiert wurde.

1908 beobachtete beispielsweise der in Japan lehrende deutsche Professor Hans Paalzow:

[D]er japanische Arbeiter [ist] wenig geneigt, sich der soldatischen Disziplin zu fügen, die in der modernen Fabrik nach unseren Begriffen herrschen muß. Er nimmt sich seinen Feiertag, wie es ihm gefällt, kommt an und geht, wie es ihm beliebt, und wenn man ihn deswegen ausschild, geht er seine Wege. (Paalzow 1908:86)

In ihrem 1937 publizierten Buch *Living in Tōkyō* erklärt die Frau des britischen Historikers George Sansom, Katherine:

Du musst ganz einfach langsamer werden, so wie du auch in jeder anderen Hinsicht in Japan dein Tempo reduzieren musst. Nichts beansprucht die Nerven mehr in diesem Land als etwas in der von zu Hause gewöhnten Geschwindigkeit zu erledigen. Alles stellt sich dir entgegen, wenn du in Eile bist. (Sansom 1937:38)

Selbst 1961 noch konstatiert der amerikanische Anthropologe Robert Smith einen beliebigen Umgang mit der Zeit:

Die Japaner kennen keine Tyrannei durch die Uhr, und sie legen auch keinen Wert auf Planung ihrer Aktivitäten. Sowohl Arbeits- als auch Freizeitaktivitäten folgen meist unvorhersehbaren Mustern. Japanische Büroangestellte, zum Beispiel, machen sich wenig Gedanken darüber, auf Verlangen Überstunden zu machen und selbst die ganze Nacht zu arbeiten, ohne dafür entschädigt zu werden. Mahlzeiten werden oft nicht zur vorgesehenen Zeit eingehalten, und eine Mahlzeit zu versäumen ist auch keine Tragödie. Der Zugang zu Verabredungen ist vollkommen ungezwungen; Gäste können sowohl vor als auch nach einer nachlässig vereinbarten Zeit erscheinen. Es gilt nicht als notwendig, Verabredungen zu treffen, denn alle erwarten, dass jedermanns Zeitplan flexibel ist und zur Not an die Situation angepasst werden kann. (Smith 1961:99)¹

Zu der Zeit, als Smith diese Zeilen veröffentlichte, hatte sich allerdings bereits eine Änderung angebahnt.

Nishimoto Ikuko (1999; 2006:307-339) zufolge kam es während des „hochgradigen Wirtschaftswachstums“ (*kōdō seichō*), 1954 bis 1973, zu einer zunehmenden Beschleunigung des Alltagslebens. Symbolträchtig waren die olympischen Spiele 1964 in Tōkyō, wobei es nicht nur bei den sportlichen Wettbewerben um Schnelligkeit ging, sondern auch technische Fortschritte zur Geschwin-

digkeitssteigerung erbracht wurden. Rechtzeitig zu den Spielen, am 1. Oktober 1964 ging der Shinkansen in Betrieb. Mit ursprünglich 210 km/h verkürzte dieser die Reisezeit von Ōsaka nach Tōkyō um mehr als ein Drittel, kurze Zeit später um die Hälfte. Mittlerweile erreichen die neuen Maglev Züge in Teststrecken bereits bis zu knapp über 600 km/h. Damit konnte man innerhalb eines Tages zwischen Tōkyō und Ōsaka hin- und wieder zurückreisen, was das Wirtschaftsleben grundlegend beschleunigte. Gleichzeitig kam es zu einer Steigerung des Individualverkehrs. So wurde es populär, an Sonn- und Feiertagen mit dem *mai-kā* (*my car* = Privatauto) einen Familienausflug zu machen (bzw. im Stau zu stehen).

Die Industrie entwickelte neue Arbeitsmethoden, um Effizienz zu steigern und Profit zu maximieren. Meist ging es dabei um die Vermeidung von „Zeitverschwendung“ und Stehzeiten. Toyota führte eine genaue Beobachtung der Lagerbestände sowie das Modell der just-in-time-Lieferungen benötigter Komponenten ein. Techniker verringerten die Zeit für die Adjustierung der Maschinen bei Produktionswechsel. Wenn Arbeiter bisweilen eine kurze produktionsbedingte Pause einlegten, war das ein Hinweis darauf, dass es noch Einsparmöglichkeiten gab (Nishimoto 1999). Kein Wunder, dass nicht nur ArbeiterInnen, sondern auch Angestellte selbst dann schwer beschäftigt erscheinen, wenn sie es gar nicht sind, z.B. in unnötiger Eile zum Kopierer joggen oder nach Feierabend noch lange im Büro bleiben.

Zusätzlich zur Beschleunigung der Arbeitswelt förderte das MITI (das damals berühmte Ministry of Trade and Industry) mit der Gründung des Zentrums für Freizeiter-schließung (*Yoka kaihatsu sentā*) 1973 den Konsum- und Freizeitsektor. Unter dem Motto „*work hard, play hard*“ waren die Menschen nunmehr nicht nur am Arbeitsplatz unter Druck. Sie sollten auch die Freizeit – oft gemeinsam mit Arbeitskollegen – genießen, was vielen einiges an Schlaf kostete.

Als ich 1989 zum ersten Mal nach Japan kam, war mit dem Höhepunkt der *bubble economy* offensichtlich zugleich auch ein Höhepunkt der Beschleunigung des Lebenstempos erreicht. Der Werbeslogan für einen Energiedrink „*24jikan tatakaemasu ka. Bijinesuman. Bijinesuman. Japaniisu bijinesuman*“ („Kannst du 24 Stunden durchkämpfen? Businessman. Businessman. Japanese businessman“; 1989) stand symbolisch für den Lebensstil dieser Zeit. Viele stöhnten und manche meinten: „Wir JapanerInnen sind verrückt, soviel zu arbeiten.“ Aber in diesem Jammern schwang auch Stolz darüber mit, fleißiger und daher in moralischer Hinsicht besser zu sein als der Rest der Menschheit, wenn auch das Schlagwort vom *karōshi* (Tod durch Überarbeitung) allgegenwärtig war. Bis heute ist das Japanbild unserer Medien vor allem von dieser Zeit geprägt. Diese Beobachtungen veranlassen mich zu Forschungen unter dem Titel: (*Keine*) *Zeit zum Schlafen?* (Steger 2004).

Erzwungene Entschleunigung

Ganz anders stellte sich die Situation dar, als ich im Juni 2011 an die Sanriku-Küste nach Yamada-machi in der Präfektur Iwate reiste. Als Gast des Priesters wohnte ich gemeinsam mit einer Gruppe von Tsunami-Überlebenden in einem Tempel, der als Notunterkunft diente, um zu erkunden, wie diese mit der Situation in den Notunterkünften zurechtkommen (vgl. Gill, Steger und Slater 2013).

Auffällig war, dass die meisten Leute viel Zeit hatten, stundenlang herumsaßen und nicht einmal vorgaben, beschäftigt zu sein. Das steht im klaren Gegensatz dazu, was ich über ihre Einstellung zur Muße vor der Katastrophe in Erfahrung bringen konnte und mich an das Vorarlberger Lebensmotto erinnert: „Schaffa, spära, husa; d’Katz vakohfa, sealba musa.“²

Arbeitserleichterungen waren und sind tabu. Eine gute Ehefrau (*yome*) darf sich das Leben nicht einfach machen, wie mir meine Interviewpartnerinnen erzählten. Sie geht nicht in den Supermarkt, um filetierten Fisch oder fertig geputztes Gemüse zu kaufen, sondern baut das Gemüse selbst an, kocht ein und nimmt den ganzen Fisch selbst auseinander. Hochzeiten und Beerdigungen sind der einzige Grund für eine Reise oder Arbeitspausen. Deshalb hat ein anständiger Mensch auch keine Zeit, am helllichten Tag im Kaffeehaus zu sitzen. In der Stadt mit knapp 20,000 Einwohnern gab (und gibt) es keinen einzigen öffentlichen Ort, wo man sich gemütlich auf einen Plausch treffen oder in Ruhe ein Buch lesen konnte.

Verglichen mit den Metropolen tick(t)en die Uhren im Nordosten des Landes seit jeher langsam. Es geht hier nicht so sehr um Effizienzsteigerung, sondern darum, unermüdlich zu arbeiten. Soziale Entwicklungen, Modetrends oder etwa auch pädagogische Konzepte werden in den abgelegenen Regionen der Sanriku-Küste mit Verspätung rezipiert. Die Verkehrsmittel sind Grund und Symbol dafür. Der Shinkansen fährt zwar in den Norden, aber von Iwates Hauptstadt Morioka dauert die Busfahrt nach Yamada noch einmal vier Stunden, länger als die wesentlich weitere Fahrt von Tōkyō nach Morioka.

Der Anteil älterer und sehr alter Menschen ist besonders hoch, während die Generationen im Erwerbsalter beruflich in die größeren Städte abwandern.³ Ältere Menschen bewegen sich langsamer, und der Druck effizient zu arbeiten ist meist nicht sehr groß. Für sie sind neue Trends auch nicht mehr so interessant.

Durch die Katastrophe schien sich die Verlangsamung zu verstärken, vielfach war auch Energielosigkeit zu spüren. In den Notunterkünften beteiligten sich zwar bald alle beim Putzen oder Kochen (vgl. Steger 2013), aber ansonsten saßen viele einfach da und taten nichts.

Die Beobachtungen erinnern an die Studie über die Arbeitslosen von Marienthal in den frühen 1930er Jahren (Jahoda, Lazarsfeld und Zeisel 1933). In dem kleinen Ort

Marienthal (Gramatneusiedl) südöstlich von Wien wurde die Fabrik, die die überwiegende Mehrheit der Bewohner beschäftigt hatte, geschlossen. Durch die Hoffnungslosigkeit änderte sich das Zeitbudget radikal. Die Menschen blieben selbst dann apathisch, wenn es etwas zu tun gab.

In meinen Gesprächen mit Tsunami-Überlebenden gewannen manche dem erzwungenen Nichtstun etwas Positives ab. Noriko, knapp 60 Jahre alt, erzählte, dass jetzt endlich ihre jahrelange Schinderei ein Ende hätte. Mit ihrem Tofu-Laden, dem letzten im Ort, waren sie und ihr Mann verschuldet, obwohl sie ohne Ruhetag von früh bis spät hart arbeiteten. Ihr Mann wollte trotzdem immer weitermachen. Das sei jetzt höhere Gewalt. Jetzt wartete sie erst mal ab.

Bei genauerem Hinsehen entdeckte ich, dass der Eindruck der Verlangsamung und Apathie in Yamada nur zum Teil stimmte. Direkt nach der Tsunami-Katastrophe wurden die meisten Menschen apathisch. Selbst in Tōkyō war dies zu spüren. Diejenigen jedoch, die sich meist von Berufs wegen um andere kümmern mussten, wurden sehr, sehr beschäftigt: KrankenpflegerInnen, Priester, Beamte, SozialarbeiterInnen gehörten dazu. Es kamen auch zahlreiche Freiwillige aus ganz Japan um aufzuräumen, Menschen zu betreuen oder sie mit Musik und Kunst zu erfreuen. Meist passten diese sich den lokalen Verhältnissen an, aber sie brachten auch neue Ideen und Energien mit.

Japan – gesplittete Gesellschaft der Geschwindigkeiten

In Gesamtjapan kann man heute ebenfalls eine gesplittete Gesellschaft (*kakusa-shakai*) der Geschwindigkeiten erkennen, die größtenteils eine Vergrößerung der Einkommensunterschiede widerspiegeln. Die Politik der Abenomics folgt der Logik des schnellen, hochgradigen Wirtschaftswachstums, bei dem sich selbst die hochqualifizierten Eliten stark unter Druck gesetzt fühlen und fürchten, nicht mehr mithalten zu können. Die Olympischen Spiele und die dafür erforderlichen Investitionen symbolisieren wohl am deutlichsten, dass die japanische Regierung noch immer auf Beschleunigung und Wachstum setzt. Viele große Baufirmen bekommen in Tōkyō Großaufträge. Gleichzeitig warten in den Gemeinden Sanriku die Menschen mit zunehmender Frustration weiterhin darauf, dass Infrastrukturprojekte des Wiederaufbaus abgeschlossen werden, so dass sie ihre Zukunft planen können.

Die gegenwärtige Wirtschaftspolitik verstärkt auch die Tendenz, dass eine größer werdende Gruppe ohne feste Anstellung mit ihrem Einkommen nur knapp über die Runden kommt. Einerseits ist es für Betriebe einfacher geworden, durch Umstrukturierungen langgediente Mitarbeiter „freizusetzen“. Andererseits finden mehr und mehr auch Männer nach Schul- oder Universitätsab-

schluss keine feste Stelle mehr, sondern verdienen ihren Lebensunterhalt in wechselnden Jobs ohne soziale Absicherung bei oft niedrigem Stundenlohn. 2012 waren 22,1 Prozent der Männer als sogenannten *furitā* oder *freeter* (wörtlich: *free* Arbeiter) beschäftigt. Da trotz Lippenbekenntnissen zur Frauenförderung (*Womenomics*) unter dem Kabinett Abe weiterhin ein Familienbild herrscht, demzufolge vor allem die Männer für die wirtschaftliche Stabilität der Familie verantwortlich sind, gelten *freeter* als nicht heiratsfähig, da sie weder über ein ausreichendes noch ein regelmäßiges Einkommen verfügen (Cook 2014). *Freeter*-Dasein ist zugleich aber auch das Resultat einer bewussten Ablehnung des beschleunigten Lebensstils der Elterngeneration und beinhaltet eine neue Sicht auf Wohlstand und Lebensqualität. Arbeit soll Teil eines sinnerfüllten Lebens sein, das auch Platz für Beziehungen und Muße hat.

Der Wiederaufbau nach den Katastrophen scheint eine Möglichkeit zu bieten, diesem *freeter*-Dasein eine neue soziale Dimension zu geben. So nahmen sich viele von ihnen die Zeit, nach Tōhoku zu ziehen, um ein Kunst- oder Sozialprojekt zu starten oder mit anderen gemeinsam ein Lokal zu eröffnen, oft temporär durch Mittel zum Wiederaufbau unterstützt. Weiterhin können sie mit ihrem Lebenswandel und ihrer Arbeit keine Familie ernähren, aber Involviert-sein in Tōhoku in verschiedene soziale und niedrigschwellige Projekte gibt jetzt die Möglichkeit einer positiven sozialen Neubewertung des *freeter*-Daseins.

In ihrer Studie *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls* schreibt Helga Nowotny:

Mit dem Anstieg der Produktivität wird es kostspieliger, nicht zu arbeiten, und die Zeit wird nach dem berechnet, was hätte verdient werden können, wenn gearbeitet worden wäre – Überlegungen, die allerdings voraussetzen, dass Arbeit und Verdienst vorhanden sind. (Nowotny 1993:136)

Solange die Maxime Produktivität lautet, wird daher gewollte unstrukturierte Zeit ein kostbares Gut, erzwungene Verlangsamung hingegen macht depressiv.

Was bedeutet Entschleunigung für die Identität Japans?

Unter dem Titel „Brand Japan“ (die Marke Japan) befasst sich der Marketingspezialist Sven Palys mit der Frage, woraus Japan eine neue attraktive Identität beziehen könnte. Er sieht diese in einer neuen Generation von Produkten und Produktionsprozessen, die auf „Gemeinschaft, Einfachheit und Ehrlichkeit“ basieren. Damit sind u.a. das Weglassen unnötiger Verpackungen und eine Perfektion in der Konzentration auf das Wesentliche gemeint.

In einer Welt, getrieben von Geschwindigkeit und Optimierung, sind Marken, die auf dem Gedanken basieren, die Bremse zu drücken und den Augenblick zu genießen, äußerst attraktiv und befriedigend. (Palys 2015)

Palys' Beobachtungen könnten mehr sein als nur Empfehlungen für eine erneuerte Marke namens „Japan“ und auf einen gesamtgesellschaftlichen Paradigmenwechsel hinweisen. Mittlerweile gibt es viele gesellschaftliche Bereiche, in denen das Motto „Vermeidung von Zeitverschwendung“ von der Maxime „Dinge nicht zu verschwenden“ abgelöst wird.

Der neue Trend heißt, die Wohnung radikal auszumisten, Energie zu sparen und sich auf das Wesentliche zu beschränken. Der Zusammenhang zwischen Entschleunigung und Reduzierung des Besitzes auf Wesentliches in der Wohnung wird zum Beispiel ausdrücklicher von Yamashita Hidekos *danshari*-Methode hergestellt. Dinge wegzuworfen stellt demnach weniger eine hygienische Maßnahme dar als vielmehr eine spirituelle Übung. Nach dem Motto „Sein oder Haben“⁴ hilft dies auch, mehr Zeit für sich zu gewinnen.⁵

Eine weitere Wohnungsaufräumberaterin ist Kondo Marie. Diese wurde im Frühjahr 2015 von der Zeitschrift *Time* sogar zu einer der 100 einflussreichsten Persönlichkeiten des Vorjahres gewählt.⁶ Außer ihr stand aus Japan nur Murakami Haruki auf der Liste. Ihre so genannte *KonMari*-Methode besteht darin, die Dinge zu Hause zu befragen, ob sie „Freude bringen“. Bei einer Verneinung dieser Frage soll man sich bei ihnen bedanken und sie dann entsorgen. Ob die *KonMari*-Methode erfolgreich ist, kann ich nicht aus eigener Erfahrung beurteilen, aber die weltweite Popularität ihrer Publikationen spiegelt sicher einen Wunsch nach bewusster Einfachheit und Ruhe wider.

Viele – in Japan wie anderswo – versuchen an der beschleunigten sozialen Welt festzuhalten, da die Alternative Depression und Verarmung zu sein scheint, aber einige haben es inzwischen geschafft, die Verlangsamung des Lebens für sich zu nützen. Ob eine Entschleunigung mehrheitlich ein Zeichen von Depression ist oder ein bewusstes *carpe diem* wird sich noch zeigen.

Anmerkungen

1. Diese Ansichten decken sich auch mit den japanischer Kommentatoren, wie etwa in der *Asahi Shinbun* vom 9. Juni 1954 zu finden ist. Der Autor berichtet hier vor allem über Unpünktlichkeit bei Veranstaltungen in Tōhoku, wo beispielsweise Hochzeiten bis zu vier Stunden verspätet beginnen.
2. Schaffen, sparen, Haus bauen; die Katze verkaufen, selbst mausen.
3. Diese Migrationen sind allerdings keineswegs ein neues Phänomen. Bereits in der Edo-Zeit war es normales Muster, dass die Menschen früh heirateten und Kinder bekamen, dann allerdings die Kinder bei den Großeltern ließen und selbst in die Städte zogen, um dort zu arbeiten und Geld zur Familie zu schicken. Durch die Heirat und die Kinder waren sie weiterhin an die Familie gebunden; längere Abwesenheit von zu Hause war auch ein gutes Verhütungsmittel (Hayami und Kurosu 2001).
4. Es gibt keinen direkten Bezug zu Erich Fromm.
5. (*Woman Insight* 15.12.2013, <http://www.womaninsight.jp/archives/5420>)
6. „The hundred most influential people“, *Time* 16. April 2015. <http://time.com/3822899/marie-kondo-2015-time-100/>

Literatur

- Cook, Emma (2014): „Intimate expectations and practices: Freeter relationships and marriage in contemporary Japan“, *Asian Anthropology* 13/1, 36-51.
- Gill, Tom, Brigitte Steger und David Slater (2013): *Japan copes with disaster*. Oxford: Peter Lang.
- Hayami Akira und Kurosu Satomi (2001): „Regional diversity in demographic and family patterns in preindustrial Japan“, *Journal of Japanese Studies* 27/2, 295-321.
- Jahoda, Marie, Hans Zeisel und Paul Lazarsfeld (1933): *Die Arbeitslosen von Marienthal: Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langdauernder Arbeitslosigkeit*. Leipzig: S. Hirzel.
- Kondo Marie (2013): *Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert*. Kindle.
- Nishimoto Ikuko (1999): „Harmony as efficiency: Is just-in-time' a product of Japanese uniqueness?“, *Time & Society* 8/1, 119-140.
- Nishimoto Ikuko (2006): *Jikan ishiki no kindai. „Toki wa kane nari“ no shakaishi* [Modernisierung des Zeitbewusstseins. Sozialgeschichte von „Zeit ist Geld“]. Tōkyō: Hosei Daigaku Shuppan.
- Nowotny, Helga (1993): *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Paalzov, Hans (1908): *Das Kaiserreich Japan*. Berlin: H. Paetel.
- Palys, Sven (2015): „Brand Japan: the long journey from product to place“, *Campaign Asia-Pacific* 21 April 2015, <http://www.campaignasia.com/Article/396557.Brand+Japan+The+long+journey+from+product+to+place.aspx>
- Röggla, Kathrin (2004): *Wir schlafen nicht*. Frankfurt a.M.: S. Fischer.
- Rosa, Hartmut (2013): *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin: Suhrkamp.
- Sansom, Katherine (1937): *Living in Tōkyō*. London: Chatto & Windus.
- Smith, Robert (1961): „Japan: The later years of life and concept of time“, Robert W. Kleemeir (Hg.) *Aging and leisure*. New York: Oxford University Press.
- Steger, Brigitte (2004): *(Keine) Zeit zum Schlafen? Kulturhistorische und sozialanthropologische Erkundungen japanischer Schlafgewohnheiten*. Münster u.a.: Lit.
- Steger, Brigitte (2013): „Solidarity and distinction through practices of cleanliness in tsunami evacuation shelters in Yamada, Iwate Prefecture“, Gill, Steger und Slater (Hg.), 53-75.
- Yamashita Hideko (2011-2014): zahlreiche Bücher mit dem Titel: *Danshari*