

# Lockdown: Pause, Hamsterrad oder Stand-by

## ETHIK FÜR DEN ALLTAG

Elisabeth Buchner



Der nun vorerst beendete Lockdown zur Eindämmung von Corona hat für viele Menschen einen radikalen Einschnitt in ihre alltäglichen Abläufe und Zeithorizonte gebracht. Solche Gewohnheitsmuster können sowohl stärkender Rückhalt für die Lebensgestaltung sein als auch einengende und sogar destruktive Wirkungen entfalten. In beiden Fällen jedoch vermitteln sie Sicherheit, da sie bekannt und relativ verlässlich sind – und uns beschäftigt halten: Viele Menschen ziehen das „bekannte Leid“ einer realen, vielleicht auch uneinschätzbaren Veränderung vor. Plötzlich wurde da eine Bremse gezogen, die Geschäftigkeit kam zum Erliegen. Es mag überraschen, dass manche Menschen diese „verordnete Pause“ von Aktivitäten, die normalerweise ihr Leben positiv prägen und zu

ihrer Identität gehören, sogar als wohlthuend empfunden haben. Das hat mit dem hohen inneren und äußeren Tempo zu tun, das üblicherweise Arbeit und Freizeit gleichermaßen durchdringt.

In der „Erlebnisgesellschaft“ (Gerhard Schulze) gilt: „Ich bin, was ich erlebe“, und so stößt ein permanent stimulierter Erlebnishunger auf ein nahezu unbegrenztes Angebot. Somit ist „Freizeitstress“, zusätzlich zu den Anforderungen der flexibilisierten Arbeits- und Leistungsgesellschaft, für viele real. Wer kennt nicht den Gedanken, trotz Unlust doch das schöne Wetter oder die freie Zeit „ausnutzen“ zu „müssen“?

Das eine noch kaum erlebt, konsumiert, erworben, fertiggestellt, will schon das Nächste geplant sein, um das Maximum aus der Zukunft herauszuholen und keine Gelegenheit ungenutzt zu lassen. Durch den Lockdown wurde die Binsenweisheit, dass weniger oft mehr ist, für manche unbeabsichtigt zu einer real erlebten Erfahrung.

Sie entdeckten vielleicht, dass nicht nur Sein wichtiger sein kann als Haben

(Erich Fromm), sondern Sein im Sinne von „nichts (bestimmtes) tun“ ein zu Unrecht vernachlässigter Lebens- und Erlebnismodus ist. Es meint ein absichtsloses Präsent-Sein mit dem, was gerade ist, ohne es optimieren oder anders haben zu wollen – ein wirkliches Im-Moment-anwesend-Sein und darin Lebendigkeit und Ruhe erfahren, aufatmen können – ob man nun Kaffee trinkt, im Garten arbeitet, am Computer tippt, nur sitzt oder sich unterhält. So gegenwärtig zu sein erfordert eine gewisse Grundentspanntheit, die in unserem Alltag häufig abwesend ist beziehungsweise (verlernte? nie erlernte?) Basiskompetenz darstellt.

Auch braucht es aber die Fähigkeit, dem Leben eine gewisse Struktur aus notwendigen, nützlichen, sinnvollen und angenehmen Tätigkeiten zu geben, diese aus eigener Kraft zu halten und flexibel an die vorhandenen Möglichkeiten anzupassen. Sind diese inneren Ressourcen schwach, kann der Lockdown eine starke innere Belastung darstellen. Kaum jemand ist sich bewusst, dass wir

als Gesellschaft bestimmten Gruppen – man denke etwa an langzeitarbeitslose und asylsuchende Menschen – diese Fähigkeiten routinemäßig abverlangen.

Der Philosoph Clemens Sedmak spricht in diesem Zusammenhang von „Arbeitslosigkeitsfähigkeit“: Gerade unter besonders widrigen Umständen ist durch die teils jahrelang erzwungene Untätigkeit eine Höchstleistung in der Verwendung dieser inneren Ressourcen nötig. Gleichzeitig nagen die widrigen äußeren Umstände permanent an diesen Fähigkeiten. Betroffene sprechen in der Sozialforschung immer wieder von einem „Hamsterrad“ (Laufen bis zur Erschöpfung ohne wirklichen Handlungsspielraum) oder einem „Stand-by-Modus“ (erzwungene Passivität bei gleichzeitig hohem Energieverbrauch). Der Lockdown bietet die Chance, mehr Verständnis für derartige Belastungen und die Leistung, die diese Menschen täglich erbringen müssen, zu entwickeln.

Elisabeth Buchner arbeitet am internationalen Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen (ifz) in Salzburg.

PODCAST  
SN.AT/PODCAST