

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

O-Ton

[0:15] Natürlich liegt auch eine Irritation darin, wenn man mit der Anforderung konfrontiert ist, die eigenen Gefühle bewusst und vor allem instrumentell, also für den beruflichen Erfolg, zu manipulieren.

Kathrin Fischer:

[0:28] Bei der Manipulation von Gefühlen für den Beruf kann Buddha helfen. Das versprechen jedenfalls Management-Ratgeber wie Buddha at Work oder wie Buddha die Work-Life-Balance erfand. Gibt es wirklich diesen Titel? Diese Ratgeber sind in den letzten Jahren massenhaft erschienen und die Soziologin Greta Wagner hat sie sich angeschaut. Es hat sich dabei dafür interessiert, warum diese Ratgeber ausgerechnet jetzt so in Mode gekommen sind.

Kathrin Fischer:

[0:54] Ihre These? Die Ratgeber reagieren auf die Erschöpfungsdiagnosen der vorangegangenen Jahrzehnte. Erst war sozusagen Erschöpfung, jetzt ist Achtsamkeit. Der Kapitalismus, ein Begriff, über den wir gleich in dem Gespräch genauer reden werden, muss, so ihre These, eine Lösung dafür finden, dass offenbar immer mehr Menschen immer erschöpfter sind, dass ihre Akkus leer sind. Woher soll der Kapitalismus die Ressourcen nehmen, die er braucht, um weiterhin Wertsteigerung zu produzieren? Die Antwort aus dem unbegrenzten Potenzial des Selbst. Und dieses Potenzial gilt es durch Achtsamkeit zu heben. Die modernen Achtsamkeitspraktiken im Beruf stellen so die Analyse von Greta Wagner eine nachhaltige Nutzung der subjektiven Ressourcen in Aussicht. Sie spricht daher von einem buddhistischen Geist des gegenwärtigen Kapitalismus. Das ist natürlich eine echt interessante These für diesen Podcast und daher habe ich mich unheimlich gefreut, dass Greta Wagner mir auf meine Gesprächsanfrage hin zurückgeschrieben hat. Ihr Podcast-Thema gefällt mir und daher bin ich gern dabei. Anfang Januar haben wir miteinander gesprochen mit ein paar Internet-Aussetzern und technischen Problemen. Die Qualität an manchen Stellen bitte ich daher zu entschuldigen.

Kathrin Fischer:

[2:03] Greta Wagner ist zurzeit Vertretungsprofessorin für Allgemeine Soziologie an der TU Darmstadt und Principal Investigator der Cluster-Initiative Vertrauen im Konflikt, politisches Zusammenleben unter Bedingungen der Ungewissheit an der Uni Frankfurt. Mehr zu ihr, zu ihren Veröffentlichungen findet ihr im Text, wie auch wie immer alle Literaturhinweise und Links zu den genannten Büchern oder Begriffen. Und jetzt viel Spaß. Einen schönen guten Tag, Greta Wagner. Ich freue mich sehr, dass Sie da sind.

Greta Wagner:

[2:30] Guten Tag, Frau Fischer.

Kathrin Fischer:

[2:32] Frau Wagner, Sie haben 2014 Ihre Doktorarbeit zum Thema Selbstoptimierung vorgelegt und darin haben Sie sich mit der Praxis des Neuroenhancement beschäftigt. Ich habe aus Ihrer Doktorarbeit gelernt, was das ist. Die Definition stammt von Ihnen. Das ist die nichtmedizinische Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten mit dem Ziel der kognitiven Leistungssteigerung. Also die stammt aus Ihrer Doktorarbeit, die Definition. Und sie haben Neuroenhancement dabei als ein Verdichtungssymbol gedeutet, als ein Symbol, in dem sich viel über die Zwänge zur individuellen Selbstoptimierung ablesen lässt. Zwänge, die sozusagen als ein Grundzug des gegenwärtigen Kapitalismus gedeutet werden. Und deshalb haben sie dann auch in ihrer Doktorarbeit so eine kleine Mentalitätsgeschichte des Kapitalismus vorgelegt. Und deshalb freue ich mich unter anderem sehr, dass sie hier sind und sich die Zeit für ein Gespräch nehmen. Denn ich möchte mit Ihnen gerne tiefer und ausführlicher über sozialen Wandel und über entsprechende Veränderungen in der Arbeitswelt sprechen, als ich es hier bisher getan habe. Und wir beide haben uns deshalb heute auch für genau eben jene kleine Mentalitätsgeschichte des Kapitalismus verabredet und wollen uns einige Geister des Kapitalismus gemeinsam genauer anschauen. Vom protestantischen Geist, dem berühmten bis zu einem neuen, den Sie ins Spiel gebracht haben, dem buddhistischen Geist.

Kathrin Fischer:

[3:52] Aber wir fangen, so heißt ja auch der Podcast, Erschöpfung statt Gelassenheit. Wir fangen mit Erschöpfung an. Bevor Sie Ihre Doktorarbeit zur Selbstoptimierung vorgelegt haben, haben Sie nämlich im Jahr 2013 gemeinsam mit dem Soziologen Sieghard Neckel den Band Leistung und Erschöpfung, Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft herausgegeben und haben sich seitdem auch immer wieder mit dem Thema Erschöpfung beschäftigt. Deshalb die große erste Frage, warum ist das Thema für Sie als Soziologin interessant?

Greta Wagner:

[4:17] Als wir 2013 den Band heraus, oder beziehungsweise als wir angefangen haben, uns mit dem Thema zu beschäftigen, ungefähr, ich glaube, im Jahr 2011, da war das Thema wirklich sehr präsent in den Medien. Es gab kaum eine Zeitung, die nicht irgendwann mal das als Titelthema hatte. Ich glaube, der Spiegel sprach von einem Volk der Erschöpften und es ging wirklich in der Öffentlichkeit sehr, sehr häufig darum, dass immer mehr Menschen an Burnout erkrankten. Und dann bekam die Debatte irgendwann sogar so eine richtige ironische Wende, als die Zeit dann titelte, noch jemand ohne Burnout. Und das ist für uns als Soziologen erstmal deshalb interessant, weil wenn ein bestimmtes Phänomen plötzlich so eine große Bedeutung bekommt, fragt man sich, woran das liegt. Dann gibt es natürlich einfach so mediale Blasen.

Greta Wagner:

[5:10] Ein bisschen ist das der Fall gewesen bei dem Neural Enhancement, mit dem ich mich in der Doktorarbeit beschäftigt habe. Da gab es nämlich auch so eine ganz aufgeregte mediale Debatte

drum. Und dann ging ich auf die Suche nach Interviewpartnerinnen und fand keine. Und dachte, okay, wenn jetzt jede Zeitung und jede Journalistin schreibt, also immer mehr Studenten sind gedopt, dann müsste man die doch irgendwo antreffen. Und als ich dann irgendwie so lange nach Interviewpartnerinnen gesucht hatte und so lange erfolglos war, kam dann zum Glück so eine quantitative Studie heraus, die gezeigt hat, dass das überhaupt nicht so verbreitet ist, wie die Medien annahmen. Das war natürlich erstmal ein Frustrationsmoment, weil ich dachte, okay, was mache ich jetzt mit meinem Doktorarbeitsthema? Aber ich habe mich dann eben gefragt, okay, warum glauben eigentlich alle, alle anderen sind schon gedopt und was sagt das eigentlich über unser Verhältnis, unser Selbstverhältnis aus, dass wir denken, dass wir sozusagen mit anderen konkurrieren, die unlautere Mittel anwenden.

Greta Wagner:

[6:08] Ich habe dann eben doch auch noch ein paar gefunden, die Medikamente zur Leistungssteigerung nehmen. Aber es handelte sich tatsächlich ein bisschen auch um eine Blase, diese Debatte damals. Bei Burnout kann man das so eigentlich nicht sagen. Die Anzahl der Krankheitstage, die man aufgrund von Burnout krankgeschrieben wurde, stieg in der Summe in den zehn Jahren vor 2011 um das 18-fache. Das heißt, es gab so einen enormen Anstieg der Fehlzeiten aufgrund von Burnout. Und damit war es erstmal ein manifestes Problem. Also Ärztinnen und Ärzte schrieben Leute massenhaft wegen Burnout krank. Leute haben, also Arbeitnehmerinnen, haben sehr lange Fehlzeiten gehabt in ihren Jobs. Und die Medien haben darüber berichtet. Und natürlich ist es auch ein Selbstverstärkungsphänomen. Also man liest im Spiegel darüber, dass immer mehr Leute Burnout haben. Man sieht an sich selbst, es geht mir nicht gut. Man googelt vielleicht die Symptome und denkt, das habe ich. Man geht zur Ärztin und sagt, ich glaube, ich habe das und sie schreibt einen krank. Also natürlich ist das ein selbstverstärkendes Phänomen, aber es war kein reines Medienphänomen.

Greta Wagner:

[7:14] Und dann wurde da interveniert von der Ärztekammer und so und wurde irgendwann sozusagen dem Einhalt geboten, weil die Ärztinnen und Ärzte gesagt haben, Burnout ist keine Krankheit. Wir können nicht massenhaft Menschen wegen eines Phänomens krankschreiben, das keine anerkannte Krankheit ist. Sondern es handelt sich dabei um ein Problem der Lebensbewältigung, so heißt es in der Klassifikation der Krankheiten. Das heißt, man kann krankschreiben wegen Burnout, aber eben nicht als tatsächlich anerkannte Krankheiten. Dann gingen auch die Krankschreibungszahlen wieder ein bisschen runter. Aber für uns war jetzt aus soziologischer Perspektive zunächst mal gar nicht vorrangig interessant, ist das eine Krankheit oder bilden die Leute sich das ein oder so. Oder ist das eine Krankheit oder eigentlich was anderes oder so? Sondern für uns war interessant, warum identifizieren sich so viele Menschen mit einem Leiden, das dem Konzept nach durch Arbeit verursacht ist. Soziologisch interessant ist, wie wird diese Erschöpfung erlebt, wie wird sie gedeutet, wie wird sie medizinisch klassifiziert und welchen Wandel bewirkt dann wiederum diese Klassifizierung wieder mit. Und dann haben wir angefangen, uns damit zu beschäftigen. Und dann gab es ein Panel auf einem Kongress. Und dann entstand die Idee für diesen Band. Und wir haben Autorinnen und Autoren angefragt, die da mitgemacht haben.

Kathrin Fischer:

[8:38] Also Sie sind ja in verschiedenen Kategorien vorgegangen. Sie haben sich den Burnout als Pathologie, als Diagnose, als Metapher und als Innovation angeschaut. Also sind schon auf die ganze Gesellschaft eingegangen. Also es blieb dann nicht bei der Arbeitswelt, sondern das hat sich auf die gesamte Gesellschaft ausgeweitet.

Greta Wagner:

[9:00] Ja, genau. Also wir hatten durchaus Arbeitssoziologinnen und Arbeitssoziologen in dem Band vertreten, die diesen Wandel der Arbeitswelt beschreiben und den sie sozusagen ursächlich für diesen Anstieg an Burnout-Diagnosen deuten. Wir hatten aber auch einen Historiker mit im Band, der sozusagen eine Geschichte der Erschöpfung der letzten 200 Jahre vorgelegt hat, Patrick Curie, und auch eine diskursanalytische Perspektive von Ulrich Bröckling. Also das war eine sehr breite Auseinandersetzung mit dem Phänomen, nicht rein arbeitssoziologisch genau. Genau.

Kathrin Fischer:

[9:37] Das war ja, wie Sie gesagt haben, jetzt zehn Jahre her und mittlerweile wird das Thema Erschöpfung ja nochmal viel intensiver diskutiert. Zwischen Ihren ersten Beschäftigungen und unserem Gespräch heute liegt eine Pandemie mit weitreichenden Lockdowns, Geschäftsschließungen, Homeoffice und Kinderbetreuung zu Hause. Hat Corona die Diskussion um Erschöpfung nochmal verschärft?

Greta Wagner:

[10:00] Ja, das ist schon mein Eindruck, dass sie sozusagen wieder ein bisschen stärker aufgekommen ist, weil sie war so vielleicht in den Jahren vor Beginn der Pandemie auch so ein bisschen aus dem Fokus geraten und sie hat definitiv so eine neue Dynamisierung erfahren, die die Auseinandersetzung mit Erschöpfung. Und es gibt auch ein paar neue Impulse. Auf der einen Seite hat man natürlich gesehen, dass für viele Menschen die Pandemie enorm erschöpfend erlebt wurde, dass sie besonders diejenigen, die mit Kindern im Homeoffice waren, die gleichzeitig unterrichtet oder betreut werden musste, dass der Alltag eigentlich kaum noch zu bewältigen war.

Greta Wagner:

[10:36] Und auf der anderen Seite diejenigen, die in der Pflege tätig waren oder in der Zustellung, da waren es dann andere Phänomene der Erschöpfung. Man sieht also, dass auf der einen Seite diejenigen, die im Homeoffice waren und dieser Doppelbelastung ausgesetzt waren, dass sich hier eigentlich all diese Phänomene zeigen, die in der Arbeitssoziologie seit inzwischen zwei Jahrzehnten beschrieben werden. Also die vollständige Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, das, was wir als Subjektivierung der Arbeit beschrieben haben und so weiter und so fort. Und bei denjenigen, die in der Zustellung oder in aller möglichen Formen der Dienstleistungen, in der Pflege tätig waren, da war es natürlich nicht so sehr die Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, sondern die schiere Überlastung. Und das zeigt eigentlich als Beispiel auch ganz gut, dass Erschöpfung natürlich von unterschiedlichen Überlastungen und Herausforderungen und Anforderungen hervorgerufen wird und eben je nach Tätigkeit und auch je nach historischer Epoche unterschiedlich erlebt und gedeutet wird. Das ist eigentlich für mich die soziologisch interessante Frage.

Greta Wagner:

[11:35] Man muss aber auch sagen, dass viele Menschen, die seit Beginn der Pandemie nicht mehr täglich ins Büro mussten, das offensichtlich nicht nur als erschöpfend wahrgenommen haben, sondern auch als sehr große Entlastung. Und das sieht man ja daran, dass auch viele Menschen jetzt nach Abklingen sozusagen der Gefahr von ihren vorgesetzten Verlangen, nicht mehr täglich ins Büro gehen zu müssen.

Kathrin Fischer:

[11:57] Also da laufen verschiedene Bewegungen gegeneinander, miteinander und vermischen sich.

Greta Wagner:

[12:06] Ganz genau. Also mein Eindruck ist, es wird über Erschöpfung viel diskutiert. Entweder über die Doppelbelastung von Homeoffice und Fürsorgearbeit, insbesondere natürlich während der Lockdowns. Auf der anderen Seite wird über die Überlastung in der Pflege und in bestimmten Sektoren mehr gesprochen. Und es wird drittens darüber gesprochen, dass Menschen nicht mehr wollen, dass sie auf diese Weise überlastet werden. Zum Beispiel, indem sie sagen, nein, ich möchte nicht mehr jeden Tag ins Büro gehen. Oder dieses Phänomen des sogenannten Quiet Quittings, über das wir vielleicht am Schluss des Gesprächs nochmal genauer reden werden. Also ja, mein Eindruck ist, es wird wieder mehr über Erschöpfung gesprochen. Und das wurde sicher ausgelöst durch diese Unterbrechung, durch diese Krise der Pandemie, die eben auch für viele Leute die Frage relevanter gemacht hat, was tut mir eigentlich gut, wie will ich eigentlich leben, was sind eigentlich Momente in meinem Alltag, die ich als unglaublich belastend empfinde.

Kathrin Fischer:

[13:06] Ja, da sprechen wir eben genau, wie Sie sagten, am Ende nochmal und auch über die Frage, ob da dann vielleicht sogar eine Chance drin steckt. Sie haben ja gerade gesagt, das ist ja etwas, was ich an den soziologischen Betrachtungsweisen immer so spannend finde, dass man es eben sozusagen in Epochen, in Schichten denkt und nicht sozusagen essenzialistisch einem Menschsein zuordnet. Und da würde ich gerne mit Ihnen den Strang ein bisschen weiter betrachten und den großen Komplex der Erschöpfung mal ein bisschen historisch drauf gucken, so wie Sie ja gesagt haben, wie Sie es auch in Ihrem Band haben. Und auch in einem Aufsatz, den Sie geschrieben haben, Erschöpfung und Depression sind keine ganz neuen Begriffe. Depression wurde als Begriff Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt für etwas, was vorher, da habe ich mich früher viel mit beschäftigt, Melancholie oder Schwermut hieß und das sehr oft auch Künstler betraf. Und was geschah denn da genau, dass Melancholie und Schwermut plötzlich zu Depressionen wurden?

Greta Wagner:

[14:00] Der Begriff der Depression wird Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt von Emil Kreppelin und der legt ein Kategoriensystem psychischer Krankheiten vor. Und hier taucht der Begriff zum ersten Mal auf und zwar als manisch-depressives Irresein.

Greta Wagner:

[14:15] Und interessant ist vor allem, dass er überzeugt davon ist, dass die Depression erblich bedingt auftritt und dass sie sozusagen, er schreibt, dass die eigentliche Ursache des Leidens in dauernden inneren Veränderungen zu suchen ist, die mindestens sehr oft vielleicht immer angeboren sind. Natürlich gehen wir heute davon aus, dass Depression nicht mehr ausschließlich erblich bedingt auftritt, sondern auch Lebensumstände und frühkindliche Erfahrungen hier eine Rolle spielen. Aber in der Psychologie gilt die erblich bedingte Anlage immer noch als entscheidender Faktor beim Auftreten von depressiven Erkrankungen. Und dann ist interessant, dass eben zur gleichen Zeit, in den 1880er Jahren, eine andere Diagnose auftritt oder entsteht, deren Ursache nicht im Erbmaterial gesehen wird und auch nicht im Triebhaushalt des Menschen, also nicht psychoanalytisch gedeutet wird, sondern die in dem radikalen gesellschaftlichen Wandel dieser Zeit ihre Ursache hat, die Neurasthenie. Und damit haben wir eigentlich relativ gleichzeitig zwei Diagnosen mit ähnlichen Symptomatiken, bei der die eine als erblich bedingtes Irrsein, als manisch-depressives Irrsein gedeutet hat und die andere als sozusagen Zivilisationskrankheit, als Nervenschwäche.

Kathrin Fischer:

[15:40] Und können Sie dazu was sagen, warum die zwei unterschiedlichen Diagnosen aufgetaucht waren? Also wozu brauchte man eigentlich die Neurasthenie, wenn man doch den Begriff der Depression schon hatte? Was war der Unterschied?

Greta Wagner:

[15:54] Der Unterschied liegt zunächst mal in der Ätiologie, also in der Frage, wie entsteht diese Krankheit. Also die Neurasthenie gilt als Zivilisationskrankheit, die durch diesen ganzen radikalen gesellschaftlichen Wandel jener Zeit entsteht, durch Urbanisierung, durch Industrialisierung, durch technischen Fortschritt und so weiter. Und sie grassiert vor allem in Europa und Nordamerika als Erschöpfungssyndrom. Also sie galt als Zeitkrankheit, als Anne Ehrenberg hat sie als Erstmodediagnose überhaupt bezeichnet. Und der Unterschied liegt erstmal darin, dass sie in Privatpraxen behandelt wird, oft über Monate und dass sie vor allem unter Angehörigen des Bürgertums diagnostiziert wurde.

Greta Wagner:

[16:41] Insofern kann man schon sagen, dass beide Diagnosen zwei unterschiedlichen Schichten zur Verfügung standen. Es gab eine Diagnose, mit der man ins Irrenhaus kam und eine Diagnose, mit der man in ein Sanatorium mit viel frischer Luft kam. Und insofern kann man schon davon ausgehen, dass es auch sozusagen eine Klassenfrage war, welches Leiden wie klassifiziert wurde. Es gibt diesen deutschen Nervenarzt Wilhelm Erb, der über die Neurasthenie schrieb, alles geht in Hass und Aufregung vor sich, die Nacht wird zum Reisen, der Tag für die Geschäfte benutzt, selbst die Erholungsreisen werden zu Strapazen für das Nervensystem. Also die Lebensverhältnisse der bürgerlichen Eliten werden durch die technischen Innovationen eben so stark verändert, dass sie eben zu solchen Symptomen wie Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und so weiter führen

sollen. Und man sieht ja schon in dieser Beschreibung dieses Nervenarztes an die Angehörigen welcher sozialen Klasse er bei dieser Diagnose denkt.

Kathrin Fischer:

[17:46] Und das hat dann schon gewisse Ähnlichkeiten. Wir waren jetzt noch nicht beim Burnout bei unserer historischen kleinen Reise, aber ich muss es jetzt einfach sagen, da drängen sich ja sofort die Parallelen auf. Denn nach dem, was ich gelesen habe, sind ja auch Depression und Burnout sozusagen klassenabhängige Diagnosen. Ist das richtig?

Greta Wagner:

[18:04] Klasse spielt dabei eine Rolle. Es ist nicht so gespalten, dass jetzt wer Burnout diagnostiziert bekommt, mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit einen höheren sozioökonomischen Status hat. Aber es gibt eine leichte Tendenz dazu, dass man eine höhere Wahrscheinlichkeit hat, Burnout diagnostiziert zu bekommen, mit steigendem sozioökonomischen Status. muss.

Greta Wagner:

[18:28] Es ist auch geschlechtlich kodiert, also sowohl Burnout als auch Depression, es werden häufiger Frauen damit diagnostiziert, obwohl, hier sieht man jetzt nicht den Unterschied zwischen Burnout und Depression, aber sehr viele Menschen gehen ja davon aus, dass der idealtypische Burnout-Patient so ein männlicher Anzugträger in der Chefetage ist. Und das zeigt sich nicht in den Diagnosen. Also es sind immer noch mehr Frauen als Männer, die das diagnostiziert bekommen, sowohl bei Burnout als auch bei der Depression, wenn auch etwas weniger stark unterschieden beim Burnout. Und es sind Leute mit etwas höherem sozioökonomischem Status. Und da liegt durchaus Nele zur Neurasthenie, weil eben sowohl Burnout als auch Neurasthenie als ein Leiden gilt, das sozusagen durch besondere Anstrengungen erworben ist. Es wurde eine Zeit lang, auch während dieser starken medialen Auseinandersetzung vor zehn Jahren, viel darüber geschrieben, dass es als Abzeichen getragen wird, dass man stolz darauf sei, ein Burnout zu bekommen. Das würde ich so ehrlich gesagt nicht sagen. Ich glaube nicht, dass das jemals einem besonders viel gebracht hat, einen Burnout zu bekommen. Einfach weil, wenn man wirklich einen Burnout hat, sehr, sehr lange krank ist und sehr lange nicht mehr leistungsfähig ist. und ich glaube nicht, dass es jemals wirklich etwas war, womit man sich unter Kollegen ausgezeichnet hat. Aber sicher ist das Stigma weniger ausgeprägt als bei der Depression.

Greta Wagner:

[19:55] Einfach, weil es durch diese Anstrengungen hervorgerufen wird und weil die Vorstellung vorherrscht, dass man sich im Grunde genommen einfach nur mal richtig ausschlafen muss oder richtig erholen muss und dann wieder der Alte ist. Also man hat Burnout, aber man ist depressiv. Also es ist viel, die Depression ist viel stärker mit der eigenen Identität verwoben in der öffentlichen Wahrnehmung.

Kathrin Fischer:

[20:17] Und der Burnout ist ja dieses auf jedem Ratgeber das ausgebrannte oder abgebrannte Streichholz, das natürlich andeutet, man hat halt vorher richtig gebrannt. Und da kommen wir ja auch gleich noch zu, das Brennen für eine Angelegenheit, die ganze Person, die sich da verausgab, ist natürlich auch ein Ziel und etwas, was vielleicht auch eher in höheren oder in bestimmten Berufen erfordert wird, also zumindest in der Wahrnehmung.

Greta Wagner:

[20:46] Interessant daran ist eigentlich vor allem, dass als die Burnout-Diagnose zum ersten Mal,

Greta Wagner:

[20:52] Also zunächst mal war es ja keine Diagnose, sondern einfach eine Beschreibung eines psychischen Zustandes Mitte der 70er Jahre, die Diagnose kommt eigentlich aus dem alternativ medizinischen Milieu. Herbert Freudenberger, ein jüdischer, deutscher Emigrant in New York, der dort Teil der Free-Clinic-Bewegung war und gemeinsam mit anderen durchaus idealistisch motivierten Ärztinnen und Ärzten so eine Art medizinisches Streetwork machte, der erkannte bei sich und seinen Mitstreiterinnen eben diese Erschöpfungszustände, weil man sich so stark investiert hat in diese Arbeit. Also es ging um Drogenabhängige und Prostituierte, die man medizinisch unterstützt hat und man war mit Leidenschaft dabei und dann gab es aber immer wieder diese Erschöpfung und diese Enttäuschung, weil natürlich diejenigen, denen diese Hilfe zuteil wurde, sich häufig nicht dankbar zeigten, weil man wenig Anerkennung bekam, weil man das dann immer stärker versucht hat auszugleichen mit noch mehr Engagement und dann beschreibt er eben in einer Fachzeitschrift dieses Phänomen des Burnouts. Und das ist sozusagen der Beginn dieser Karriere, das Konzept. Aber interessant ist doch, dass Burnout zunächst in der sozialen Arbeit oder der psychosozialen Betreuung diagnostiziert wird und nicht in irgendwelchen großen Unternehmen in der Chefetage.

Greta Wagner:

[22:21] Die ganzen 80er-Jahre hindurch, da gibt es dann ganz viele Studien, es entsteht die ganze arbeitspsychologische Forschung zum Burnout von Christina Maslach und anderen. Aber in den ganzen 80er-Jahren gelten insbesondere die sozialen Berufe als gefährdet für Burnout. Klassische Burnout-Patientinnen waren in den 80er Jahren Sozialarbeiterinnen, Krankenschwestern, Lehrer, Polizisten, alle, die mit Menschen zu tun haben und die sozusagen in Gratifikationskrisen geraten. Wenn wir heute bei der Google-Bildersuche Burnout eingeben, dann sehen wir lauter anzugtragende Menschen, viele Männer vor allem, die am Schreibtisch über einem Berg von Papier zusammensacken. Und man sieht nicht die Sozialarbeiterin oder die Krankenpflegerin. Und hier zeigt sich schon, dass in der öffentlichen Wahrnehmung Burnout ein Leiden ist, das durch besondere Anstrengungen, auch mit Personalverantwortung und so weiter hervorgerufen wird und weniger durch diese emotionale Arbeit, wie sie in den sozialen Berufen sind.

Kathrin Fischer:

[23:24] Sie haben den Burnout erwähnt. Wir sind jetzt sozusagen von der Depression über die Neurastie zum Burnout gekommen. Und damit ist jetzt nach meiner Einschätzung der richtige Zeitpunkt für das, was ich am Anfang angekündigt habe, nämlich die kleine Mentalitätsgeschichte des

Kapitalismus gekommen. Sie beschreiben in Ihrer Doktorarbeit eine Abfolge mehrerer Geister des Kapitalismus. Da erstmal die einführende Frage, was ist denn damit gemeint?

Greta Wagner:

[23:50] In meiner Doktorarbeit über pharmakologische Leistungssteigerung gibt es eben ein Kapitel über die Geschichte der Leistungssteigerung im Kapitalismus. Und hier spielt eben dieser Begriff des Geisteskapitalismus eine Rolle. Der Begriff stammt von einem der Gründer meines Faches, Max Weber, der eben in der protestantischen Ethik, also die protestantische Ethik und der Geisteskapitalismus heißt dieses Buch, eines der wahrscheinlich berühmtesten Bücher der Soziologiegeschichte, der der Frage nachgeht, wie der Kapitalismus entstanden ist. Und anders als beispielsweise Marx die Geschichte nicht nur als Geschichte von Klassenkämpfen sieht oder die Entstehung des Kapitalismus nicht nur aus der Entwicklung der Produktivkräfte betrachtet, also nicht nur aus den materiellen Grundlagen ableitet. Also Weber geht davon aus, dass der Kapitalismus in seiner Entstehung nicht nur durch die Entwicklung der Produktivkräfte beispielsweise erklärt werden kann, sondern dass er auch so etwas wie eine normative Ordnung hat. Dass er sich sozusagen einer ihm äußerlichen Rechtfertigungsordnung bedient. Und bei Weber ist das der Protestantismus. Und heute ist es natürlich nicht mehr der Protestantismus. Heute würden wir andere Rechtfertigungsordnungen als Quelle für den Geist des Kapitalismus beschreiben. Aber darauf kommen wir, glaube ich, noch später. Aber vielleicht zunächst mal, was dieser protestantische Geist, was den ausmacht.

Greta Wagner:

[25:12] Weber geht davon aus, dass die kalvinistische Lebensführung, die aus Askese bestand, das Erwerbstreben als Selbstzweck verstand, das waren ja Anhänger der Prädestinationslehre, das heißt der Vorstellung, dass schon zu Lebzeiten festgelegt ist, wer nach dem Tod ins Paradies kommt und wer in die Hölle. Diese Calvinisten gingen davon aus, dass sie zwar ihren Gnadenstand nicht mehr beeinflussen können, Aber da sie natürlich in großer Angst lebten darüber, dass sie nach dem Tod in die Hölle kommen,

Greta Wagner:

[25:46] Nach irdischen Zeichen suchten, nach Zeichen dafür, dass Gott sie sozusagen auserwählt hatte. Und sie sahen, wenn sie zu Reichtum gelangten, darin ein Zeichen für ihren Gnadenstand. Und das trieb sie an, auf Erden Reichtum anzuhäufen, unternehmerisch tätig zu sein und möglichst viel Geld zu verdienen. Und dieses, heute würde man sagen Mindset, also diese Lebensführung, diese Einstellung, Die war ausgesprochen hilfreich für die Entstehung des Kapitalismus, so Weber, weil eben mit der Entstehung komplizierterer Maschinen beispielsweise Arbeiter vonnöten waren, die motiviert waren, diese zu bedienen, die Verantwortung übernahmen für den Erfolg des Unternehmens, die sozusagen nicht nur ihre traditionellen Bedürfnisse decken wollten, wie Weber das den katholischen Arbeitern zuschreibt, sondern die Erwerbstreben als Selbstzweck betrachteten.

Greta Wagner:

[26:42] Und heute, natürlich hat sich der Kapitalismus irgendwann von diesen protestantischen Wurzeln entfernt. Es gibt heute keinen protestantischen Geist des Kapitalismus mehr. Der Kapitalismus bezieht seine Legitimität nicht mehr aus dieser Religion. Aber er hat, und das ist jetzt eben die Arbeit der Soziologen Luc Boltanski und Eve Chiapello, die versuchen zu zeigen, dass in der darauffolgenden Geschichte des Kapitalismus andere Geister des Kapitalismus eine Rolle spielen. Dass der Kapitalismus auch nach dieser Phase, in der er seine Legitimität aus dem Protestantismus bezog,

Greta Wagner:

[27:24] Sich ihm äußerlicher Rechtfertigungsordnung bediente und das auch die Weise erklärt, wie er sich wandelt und wie er widerstandsfähig bleibt.

Kathrin Fischer:

[27:34] Darf ich da einmal nachfragen, bevor wir zu Boltanski und Chiapello und diesem neuen Geist des Kapitalismus kommen? Das ist tatsächlich eine grundsätzliche Klärung für mich, weil bei der Idee eines sich dauernd wandelnden Kapitalismus oder eines Kapitalismus, der seine Rechtfertigungen von außerhalb bezieht, da fragt man sich manchmal, wie das gehen kann. Der Kapitalismus ist ja keine Person, das ist ein System. Und man spricht immer natürlich so vereinfachend von dem Kapitalismus und kann sich den vielleicht im Comic auch irgendwie vorstellen. Aber eigentlich ist es ja ein hochkomplexes System. Also wie kann ein System eigentlich Rechtfertigungsvorstellungen aufnehmen, Kritik verarbeiten? Wie funktioniert sowas?

Greta Wagner:

[28:18] Und Boltowski hat, bevor er dieses Werk Der neue Geisteskapitalismus schrieb, ein Buch geschrieben, das Über die Rechtfertigung heißt und das sozusagen eigentlich zum Verständnis dieses neuen Geisteskapitalismus noch relevant ist. Es wurde in Deutschland erst danach übersetzt, deswegen ist diese Rezeptionsgeschichte so ein bisschen versetzt. Aber in dem Buch Über die Rechtfertigung gehen sie von folgender Vorstellung aus. Wenn wir mit anderen in einen Konflikt geraten, dann müssen wir unseren Standpunkt irgendwie rechtfertigen, irgendwie plausibilisieren. Und wir greifen dabei auf Rechtfertigungsordnungen zurück. Auf der Basis unterschiedlicher Materialtypen identifizieren Boltanski und Laurent Thévenot sechs Rechtfertigungsordnungen. Ich will darauf jetzt gar nicht so detailliert eingehen, aber was das Neue ist im neuen Geist des Kapitalismus, was sie identifizieren seit den 90er Jahren ist, dass eine neue Rechtfertigungsordnung entsteht. Und das bedeutet, dass wenn man mit anderen in einem Konflikt ist, dann muss man sozusagen auf ein höherstufiges, man könnte sagen Wertesystem vielleicht, referieren, um im Streit überzeugen zu können. Und es gibt in sehr vielen Konflikten auch einen Konflikt darum, welche Rechtfertigungsordnung hier Anwendung finden sollte. Ich gebe Ihnen ein Beispiel.

Greta Wagner:

[29:45] Eine Stelle ist in einer öffentlichen Verwaltung ausgeschrieben und es gibt zwei Personen, die sind für unterschiedliche Kandidatinnen für diese Stelle und die streiten sich darum, wer diese Stelle in der öffentlichen Verwaltung bekommen sollte und die eine Person sagt, sie hat aber ein Studium

der Verwaltungswissenschaften abgeschlossen und die andere Person sagt, ja, aber sie ist meine Schwester und in Familien sollte man zusammenhalten. Dann kann man leicht sehen, dass wahrscheinlich die Person, die auf den familiären Zusammenhalt referiert, keinen Erfolg haben wird in diesem Streit, obwohl viele Leute darin übereinstimmen würden, dass familiärer Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung in Familien eine gute Sache ist. Und der Grund, warum sie den Streit nicht gewinnen wird, ist, dass diese Rechtfertigungsordnung in diesem Kontext keine Schlagkraft hat, sozusagen. Und dann gibt es natürlich weniger eindeutige Fälle, wo ein Streit darum entsteht, welche Art von Rechtfertigungsordnung sollte hier jetzt eigentlich Platz haben. Und was sie nun in dem neuen Geist des Kapitalismus herausarbeiten, ist, dass in den 90er Jahren eine neue Rechtfertigungsordnung entsteht und das ist die projektbasierte. Das heißt, die projektbasierte Rechtfertigungsordnung zeichnet sich dadurch aus, dass man...

Greta Wagner:

[30:55] Dass man flexibel ist, dass man beweglich ist, dass man in der Lage ist, sich immer wieder in neuen Projekten zu engagieren, dass man sich nicht festlegt in Bezug auf einen Lebensplan, dass man in der Lage ist, seine Pläne zu ändern, dass man emotional responsiv ist und so weiter. Und die These ist, wenn zwei Menschen sich streiten, dann hat man seit den 90er Jahren mit Referenz auf diese projektbasierte Flexibilität Chancen, einen Konflikt zu gewinnen. Das erst vielleicht mal so zum Hintergrund. Was ist diese Vorstellung von Geistern des Kapitalismus? Also dahinter steht diese ganze soziologische Theorie der Konventionen, der Rechtfertigungsordnungen, die von Boltanski mitbegründet wurde. Das heißt, wenn von dem Kapitalismus die Rede ist, dann sind damit natürlich irgendwie bestimmte narrative Rechtfertigungsordnungen gemeint, die Einfluss haben auf Organisationskulturen, auf Praktiken in Unternehmen und so weiter.

Kathrin Fischer:

[31:58] Und auch auf die gesamte Gesellschaft. Und das wäre auch meine Frage jetzt, wie kam das denn zu der neuen Rechtfertigungsordnung, die Sie gerade angesprochen haben in den 90ern, das Projekt basierte Flexible. Aus welchen Veränderungen wurzelte das?

Greta Wagner:

[32:13] Also die Annahme ist, dass der Kapitalismus die Kritik, die an ihm formuliert wird, in der Lage ist aufzunehmen, zu endogenisieren, Teil seiner eigenen Organisationskultur sozusagen werden zu lassen und dass genau darin seine Widerständigkeit liegt. Welche Kritik war das? Ungefähr seit den neuen sozialen Bewegungen, seit 1968 vielleicht schon, wird der Kapitalismus auf eine Weise kritisiert, die sich von den Kritiken davor unterscheidet. Und zwar wird vor allem die Inauthentizität und Entfremdung, die der Kapitalismus hervorbringt, zum Gegenstand der Kritik. Das unterscheidet sich insofern von vorherigen Kritiken, als dass, wenn ich sozusagen mal mit dem ersten Geist des Kapitalismus anfangen darf, Boltanski und Chappelleau gehen davon aus, dass dieser erste Geist des Kapitalismus darin besteht, den Menschen zu versprechen, dass Freiheit, Befreiung aus dieser ständischen Gesellschaft, die freie Berufswahl, dass die Teilnahme am Kapitalismus das ermöglicht. Also man muss nicht mehr den gleichen Beruf wie sein eigener Vater ausüben. Man kann selbst wählen. Es gibt sozusagen die Möglichkeit des Entwurfs eines eigenen Lebensplanes, eines individuell Gewählten.

Greta Wagner:

[33:29] Und wir wissen alle, was in der Mitte des 19. Jahrhunderts für eine unglaubliche Verelendung entstanden ist. Und die Art von Kritik, die der Kapitalismus dann auf sich zog, war eine Sozialkritik. Das ist natürlich die Kritik an Ungerechtigkeit, an Ungleichheit, die marxistische Kritik am prominentesten.

Greta Wagner:

[33:49] Und diese Kritik hat der Kapitalismus dann aufgenommen. Er hat sich innoviert, indem beispielsweise Sozialgesetze entstehen, Arbeitsschutz und so weiter und so fort. Und dann besteht der zweite Geist des Kapitalismus in so etwas wie Sicherheit, Planbarkeit, einem fordistischen Produktionsmodell, aber auch einem Lebensmodell, das ganz stark auf Vorhersehbarkeit und Sicherheit angelegt ist.

Greta Wagner:

[34:17] Und die Kritik an dieser Lebensform, könnte man sagen, die ab 68 entsteht, ist eine, die sich, wie ich am Anfang schon sagte, auf Authentizität und Entfremdung in diesem Spannungsfeld stattfindet. Das heißt, man kritisiert, dass ein authentisches Leben in dieser Massengesellschaft nicht möglich ist, dass durch die Massenproduktion von Waren die Menschen einander ebenfalls immer ähnlicher werden,

Greta Wagner:

[34:44] Dass man in diesen Arbeitsverhältnissen überhaupt nicht man selbst sein kann und so weiter. Und dann entsteht natürlich die Counter-Culture und all diese neuen Ideen darüber, was eigentlich ein authentisches, echtes, gutes Leben wäre. Die Annahme ist nun, dass diese Kritik aus den sozialen Bewegungen wiederum dazu beigetragen hat, den Kapitalismus zu innovieren, beziehungsweise den Geist des Kapitalismus zu innovieren. Diese Art von Kritik, die sich nicht auf Ungerechtigkeit, sondern auf Unfreiheit richtet, nennen Boltanski und Ciapello Künstlerkritik im Gegensatz zur Sozialkritik. Und diese Künstlerkritik hat dazu beigetragen, dass sich auch neue Unternehmenskulturen herausgebildet haben. Also, dass Hierarchien flacher wurden in den 90er Jahren oder beginnt schon in den 80er Jahren, dass mehr Projektarbeit eingeführt wurde, dass mehr Flexibilität gewährt wurde. Das ist sozusagen die Idee. Eine Kritik entsteht beispielsweise aus den sozialen Bewegungen. Diese Kritik wird endogenisiert, aufgenommen. Sie trägt zur Innovation der kapitalistischen Rechtfertigungsordnung, zur Erneuerung des Geistes Kapitalismus bei.

Greta Wagner:

[36:01] Und natürlich ist dieses Buch auch von vielen, es ist von Mitte der 90er Jahre, das ist inzwischen eigentlich auch schon wirklich lange her und natürlich ist in der Zeit sehr, sehr viel passiert. Aber man sieht doch, dass das Buch sehr viele Soziologinnen und Soziologen beeinflusst hat. Es wurde im Anschluss daran viel darüber nachgedacht, welche neuen Rechtfertigungsordnungen vielleicht inzwischen entstanden sind. Es wurde darüber geforscht, ob wir vielleicht eine

Rechtfertigungsordnung der Nachhaltigkeit beobachten. Dass also der kapitalistische Geist Legitimität erhält durch diese Vorstellung der grünen Ökonomie oder so etwas. Und im Fahrwasser dieser Ideen oder dieser soziologischen Perspektive habe ich mich dann eben so zur Zeit meiner Doktorarbeit ebenfalls bewegt.

Kathrin Fischer:

[36:48] Wir reden ja im Kontext der Erschöpfung über diese Mentalitätsgeschichte und da ist ja dann eigentlich die Frage, es klingt ja erstmal gut, wenn man sagt, das was da im Fahrwasser der 68er-Kritik entstanden ist als neuer Geist des Kapitalismus, bricht Hierarchien auf, führt Team- und Projektarbeit ein, Arbeitszeitsouveränität, neue Formen der Partizipation. Das klingt für mich erstmal besser als stumpfe Fließbandarbeit und autoritäre Hierarchien. Wo ist denn dann das Problem oder wie ist dieser neue Geist mit Erschöpfung verbunden?

Greta Wagner:

[37:22] Ich denke, das klingt nicht nur besser. Ich glaube, das wurde auch von sehr vielen Leuten als besser erlebt. Dazu gibt es auch viele Studien, die zeigen, dass Gestaltungsspielräume und die Möglichkeit, mitzuentcheiden, flachere Hierarchien von den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern geschätzt werden. Es ist also nicht das Problem, dass es mehr Freiheit gibt,

Greta Wagner:

[37:43] Sondern das Problem besteht eigentlich auf einer anderen Ebene, dass natürlich nicht eins zu eins die Kritik, die Kapitalismuskritik umgesetzt wurde, sondern dass dieser Aspekt der Freiheit aufgenommen wurde, aber natürlich immer noch innerhalb von bestimmten Zwängen stattfindet. Und beispielsweise der Wettbewerbsdruck, der durch Märkte entsteht, dadurch nicht gemindert wird und mitunter vielleicht sogar die Abgrenzung von der eigenen Arbeit schwerer fällt, wenn man das innerhalb von flachen Hierarchien versucht. Wenn man also nicht mehr der Chefin sagen kann, ist mir doch egal, das ist jetzt dein Problem, ich habe Wochenende, sondern wenn man das seinen Teamkolleginnen sagen muss.

Greta Wagner:

[38:21] Und die Erschöpfung entsteht in dem Moment, wo man zwar scheinbar all diese Freiheiten und Formen der Mitbestimmung genießt, gleichzeitig aber einer enormen Belastung im Umfang der Arbeit ausgesetzt ist, sich davon nicht abgrenzen kann, weil man vielleicht auch denkt, man müsste vielleicht einfach effektiver werden. Man hat keine festen Arbeitszeiten. Man kriegt einfach gesagt, das Projekt muss, keine Ahnung, Ende des Monats fertig sein. Und wann du arbeitest, ist ganz dir überlassen. Und man sieht einfach, dass Menschen dann häufig sehr, sehr viel mehr arbeiten, als wenn sie die Möglichkeit haben zu sagen, ich habe ja schon acht Stunden heute. Also die Ursache des Problems liegt nicht in der Freiheit. Das ist, glaube ich, sehr wichtig zu betonen, weil das oft häufig missverstanden wurde, dass Menschen dachten, die Arbeitssoziologen wollen, dass wir alle wieder mit kleinteiligen Kontrollen arbeiten. Das ist nicht der Fall, sondern das Problem liegt woanders. Das liegt in Formen der Selbstausbeutung, die dadurch begünstigt werden.

Kathrin Fischer:

[39:22] Also das leuchtet mir natürlich sofort ein. und was ich auch bei Ihnen gelernt habe, ist etwas, was man halt die Subjektivierung der Arbeit nennt. Das kenne ich als Schlagwort schon. Aber dass man sagt, Arbeit wird durch diese neuen Arbeitsverhältnisse und Arbeitsweisen insgesamt subjektiviert und emotionalisiert, weil die Unternehmen jetzt eben das Potenzial des gesamten Menschen haben wollen. Das liest man ja auch immer in Stellenanzeigen, wie viel Begeisterungsfähigkeit und die gesamte Persönlichkeit gefragt wird. Das, sagen Sie, führt dazu, dass Arbeitnehmende lernen müssen, ihre Gefühle in Wert zu setzen. Können Sie beschreiben, was das ist, was das bedeutet?

Greta Wagner:

[40:05] Das habe ich natürlich von Kollegen aufgenommen, die in der Arbeitssoziologie diese Konzepte entwickelt haben, also beispielsweise von Stefan Vosswinkel oder Günther Voss und anderen. Und die Idee der Subjektivierung der Arbeit ist, dass im Zuge dieses Wandels der Arbeitswelt in den 90er Jahren die Anforderung entsteht, sich mit der ganzen eigenen Subjektivität einschließlich der eigenen Emotionen in den Arbeitsprozess einzubringen. Dass also die neuen Management-Strategien nicht mehr darin bestanden zu sagen, was dich privat umtreibt, hat hier auf der Arbeit nichts zu suchen, Hauptsache du bist immer pünktlich, sondern dass versucht wird, diese privaten Interessen und Leidenschaften nutzbar zu machen für den Unternehmenserfolg. Und das ist sozusagen in gewisser Weise eine Pervertierung dieser Forderung, authentisch sein zu dürfen und führt natürlich in neue Probleme. Die Kritik an der Entfremdung der 60er und 70er Jahre war ja eine, die sich darauf bezog, dass man sich den ganzen Tag verstellen muss.

Greta Wagner:

[41:15] Was dann als neue Managementstrategie entsteht, ist die Anforderung, sich mit der ganzen Person einzubringen und nicht nur mit einem Teil von einem selbst, weil eben darin auch das Potenzial gesehen wurde, Abläufe zu optimieren, wenn jeder mit seinen eigenen individuellen Interessen und Leidenschaften dabei ist.

Greta Wagner:

[41:34] Genau, darauf bezieht sich das. Die doppelte Subjektivierung der Arbeit wäre dann eben der Prozess, in dem auf der einen Seite die Menschen das einfordern,

Greta Wagner:

[41:44] Mit ihrer Subjektivität anerkannt zu werden und mit ihrer ganzen Subjektivität arbeiten zu dürfen und auf der anderen Seite, dass das aber dann auch zur Anforderung wird, dass man nicht nur sozusagen Dienst nach Vorschrift macht, sondern mit seiner ganzen Begeisterungsfähigkeit im Arbeitsprozess ist. Und das ist eng verknüpft mit diesem Phänomen der Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, dass man vielleicht seine privaten Kontakte auch als berufliche Netzwerke mitnutzt. Wäre ein Beispiel dafür die Entgrenzung von Arbeitszeiten. All das sind Teile dieser oder Aspekte dieser Flexibilisierung und Subjektivierung der Arbeit, die inzwischen vor 20 Jahren in der Arbeitssoziologie rauf und runter beschrieben wurde. Also das Konzept ist keinesfalls von mir. Das ist sozusagen

Common Sense in der Arbeitssoziologie. Interessant ist jetzt natürlich, dass durch die Pandemie im Grunde genommen die Realität aufgeholt hat. Denn was immer wieder kritisiert wurde an der Arbeitssoziologie war, dass sie im Grunde genommen Nischenphänomene generalisieren und unrechtmäßig behaupten, es gäbe diesen fundamentalen Wandel der Arbeitswelt, dabei würde der nur in einigen Hightech-Unternehmen stattfinden und in Management-Ratgebern, aber das Gros der Arbeitnehmerinnen würde ja immer noch kleinteiligen Kontrollen ausgesetzt sein und würde immer noch feste Arbeitszeiten haben, Stechkarten und so weiter.

Greta Wagner:

[43:08] Und nun, 20 Jahre später, kommt eben diese Pandemie und die flächendeckende Einführung des Homeoffice. Also flächendeckend, natürlich in Klammern, man hat natürlich immer noch Menschen in der Produktion oder in der Pflege und so weiter, die nicht im Homeoffice sind. Aber sehr, sehr viele Menschen wurden ins Homeoffice geschickt und sind plötzlich im Alltag, im Arbeitsalltag mit diesen Problemen bewältigt, die vor 20 Jahren in der Arbeitssozialität so prominent beschrieben wurden. Also wie zieht man die Grenze zwischen sich, zwischen seiner eigenen Freizeit und der Arbeit, wenn man zwischen zwei Zoom-Meetings mal schnell Mittagessen für die Kinder kocht oder so. Also das ist eine ungeahnte Aktualität seit Beginn der Pandemie, diese ganzen Diagnosen.

Kathrin Fischer:

[43:50] Wir kommen ja gleich noch zu Ihrem buddhistischen Geist des Kapitalismus. Ich würde mich da jetzt mit Fragen noch so ein bisschen rantasten, weil mich hat etwas bei Ihnen fasziniert, also dieses ganze Thema Flexibilisierung, Entgrenzung und so weiter, Das war mir vertraut und das fand ich jetzt nicht so neu. Was ich eben spannend fand, war Ihr Aspekt der Emotionalisierung von Arbeit. Wie gesagt, ich frage ja auch immer nach Erschöpfung und es ist ja ganz klar, dass in einem Unternehmen nicht die ganze Bandbreite von Emotionen willkommen ist. Also Begeisterungsfähigkeit, Engagement, Optimismus gerne, Frustration, Ärger und Traurigkeit eher nicht. Und die Regeln, was willkommen ist und was nicht willkommen ist, sind vielleicht auch etwas diffus und nicht immer ausgesprochen, die muss man irgendwie deuten lernen. Das bedeutet, dass Menschen ja lernen müssen, ihre Gefühle zu zähmen und zu optimieren. Und da wäre jetzt erstmal, ehe wir da dann zu ihrem Geistesbuddhismus noch kommen oder dem buddhistischen Geisteskapitalismus, die Frage aus soziologischer Sicht, kann man Gefühle überhaupt optimieren? Sind Gefühle nicht leibliche Reaktionen auf das, was uns geschieht? Und geht das überhaupt, dass ich sage, ich bin zwar wütend, aber ich optimiere mich jetzt? Was sagen Sie da als Soziologin zu? Es gibt natürlich Psychologen, Anthropologen, die auf Gefühle schauen, aber die soziologische Perspektive interessiert mich jetzt.

Greta Wagner:

[45:17] Ich glaube, die soziologische oder emotionssoziologische Perspektive darauf wäre erstmal zu sagen, die Vorstellung, dass Gefühle so etwas sind, was unverstellt authentisch nur leiblich ist, die ist schon mal verfehlt. Natürlich sind alle Gefühle in bestimmten sozialen Settings sozial geformt. Alle Gefühle unterlegen nicht nur in den letzten 10, 20 Jahren, auch schon vorher, Gefühlsregeln. Und die prägen die Weise, wie wir fühlen. Wir fühlen klassenspezifisch, geschlechtsspezifisch.

Greta Wagner:

[45:50] Aber natürlich liegt auch eine Irritation darin, wenn man mit der Anforderung konfrontiert ist, die eigenen Gefühle bewusst und vor allem instrumentell, also für den beruflichen Erfolg, zu manipulieren. Und das deshalb, weil wir eben Gefühle doch als leibliche Reaktion auf eine äußere Situation verstehen. Ja, genau das wird aber versucht. Ich würde jetzt sozusagen, ich gehöre nicht zu denen, die sagen würden, hier findet eine Entfremdung von den eigentlichen Gefühlen statt. Ja, die eigentlichen Gefühle sind die wahren Gefühle und dann werden die irgendwie manipuliert und dann hat man fremde Gefühle. Das kommt mir nicht plausibel vor.

Greta Wagner:

[46:30] Aber interessant ist schon, wie explizit man dazu angehalten wird, Einfluss auf die eigene Emotionalität zu nehmen. Und das ist natürlich Teil dieser übergreifenden Optimierungsanforderungen, die sich auf den Körper richtet, auf die Sozialbeziehung, auch auf die Erholung, das passt dann zum Thema der Gelassenheit, eben und auf den eigenen Gefühlshaushalt. Und ich habe mir dafür Ratgeber angeschaut in so einer kleinen Studie, die ich gemacht habe, die das Thema der Achtsamkeit zum Gegenstand haben in Bezug auf die Arbeitswelt. Die heißen dann sowas wie Buddha at Work oder so. Es geht um Ratgeber, in denen man lernt, durch Mindfulness Trainings beruflich erfolgreicher zu werden. Und ich habe damit angefangen und habe dann gedacht, das ist irgendwie interessant, weil diese Mindfulness, diese Achtsamkeitsübungen ja aus der buddhistischen Lehre kommen. Und aber seit den 70er Jahren sozusagen aus diesem buddhistisch-religiösen Kontext herausgelöst werden und zu so einem Mittel der Stressreduktion werden.

Greta Wagner:

[47:36] Und eben jetzt in den letzten Jahren eine unglaubliche Prominenz erfahren in Unternehmenskulturen.

Greta Wagner:

[47:44] Und ich habe dann sozusagen einfach mir angeschaut, was wird den Leuten eigentlich beigebracht in diesen Ratgebern? Wie soll man denn Einfluss auf seine Gefühle nehmen? Und eine ganz große Rolle spielt da beispielsweise das bewertungsfreie Wahrnehmen und die Fähigkeit, Dinge, die einem plötzlich in den Weg gestellt werden, Dinge, die unvorhergesehen sind, schnelle Änderungen im Ablauf, diesen nicht mit Ärger und Angst und Frustration zu begegnen, sondern erstmal bewertungsfrei wahrzunehmen und dann Strategien zu entwickeln, wie man damit umgehen möchte. Also es ist schon eine ganz deutliche Zähmung von Leidenschaften, zu denen man angehalten wird in diesen Ratgebern. Und das ist, glaube ich, in einem Unternehmensalltag, der von sehr vielen Anforderungen, unterschiedlichen, auch widersprüchlichen Anforderungen, unterschiedliche Abteilungen, Lieferkettenproblemen oder globalen Konkurrenzen einen sehr, sehr stressigen Alltag bildet, eine sehr produktive Ressource. Wenn man in der Lage ist, seine eigene Frustration, Angst und Ärger nicht auszuleben, sondern durch eine Veränderung der antrainierten Wahrnehmung nicht zu empfinden. Und das ist, glaube ich, der Grund, warum Unternehmen diese Mindfulness-Trainings zu großen Zahlen finanzieren,

Greta Wagner:

[49:12] Mindfulness-Coaches anstellen und sehr viel investieren, dass ihre Mitarbeiter diese Übungen anwenden. Es macht sie widerstandsfähiger gegen diese überfordernden Strukturen.

Kathrin Fischer:

[49:28] In meinem zweiten Podcast habe ich ja mit Ron Pursor gesprochen, der das Buch Mac Mindfulness geschrieben hat und sich eben damit beschäftigt, wie Mindfulness zu einer kapitalistischen Spiritualität wurde und genau das für Amazon und Starbucks und so in den USA ziemlich intensiv beschreibt. Das ist jetzt, finde ich, ein schwieriges Feld, weil natürlich ist ja erstmal nichts verkehrt daran, achtsam zu sein und auch seine Gefühle zu zähmen oder seine Leidenschaften zu zähmen oder auch mal bewertungsfrei auf etwas draufzuschauen. Ich glaube Nietzsche hat mal geschrieben, die besten Lügen sind wahrheitenmäßig entstellt und da denke ich immer dran, wenn ich mich mit Achtsamkeit beschäftige, denn natürlich ist das eigentlich das Gewahrsein und Achtsamsein wäre etwas, was die Welt gut gebrauchen könnte, aber diese kommerzialisierte Schrumpfform finde ich eher als eine Ursache für Erschöpfung, weil sie ja eigentlich, das hat ja auch Stefanie Gräfe hier als erste Gesprächspartnerin zum Thema Resilienz ausgeführt, mir erscheint, das sind eben Anpassungsstrategien und zwar rein individuelle Anpassungsstrategien, die dann bei den Individuen auch zu einer Überforderung und Erschöpfung führen. Wie sehen Sie das?

Greta Wagner:

[50:44] Ja, ich würde das so ähnlich sehen. Ich glaube, es ist wichtig zu betonen, dass Achtsamkeit im Alltag sehr, sehr vielen Menschen hilft und dass dagegen auch überhaupt nichts einzuwenden ist. Das spielt auch eine ganz große Rolle inzwischen in psychosomatischen Kliniken und so weiter. Es stärkt wirklich das Wohlbefinden offenbar. Und ich glaube, das ist ja erstmal ein Fortschritt, wenn es eine Technik gibt, die so vielen Menschen gut tut. Irritierend ist genau, wie Sie sagen, wenn das sozusagen in dieser instrumentellen Weise zur Resilienz von Mitarbeitenden eingesetzt wird, die sich vielleicht auf diese Weise weniger gegenüber fordernden Strukturen wehren. Und dass es sozusagen eine vollkommen individualisierte Umgangsweise ist und sich darin vielleicht auch so ein bisschen diese Kultur der Selbstzuständigkeit zeigt, dass wenn man irgendwie gestresst ist, dass man denen eben nicht zum Betriebsrat geht, sondern sich in einen Online-Mindfulness-Kurs einschreibt.

Kathrin Fischer:

[51:53] Und das ist ja auch ein Punkt, der mich interessiert oder der mich eigentlich zu diesem Podcast geführt hat, ist ja die große Frage, ich habe ja den Vorteil, dass ich keine Wissenschaftlerin bin und einfach Fragen stellen kann und mich nicht um Studien und so weiter schere und die Antworten bei anderen suchen kann. Aber die große Frage, wann sind wir eigentlich so individualistisch geworden und haben verloren, uns in Verbindungen und Kollektiven zu denken? Und das wäre auch eine Frage an Sie, die Sie nämlich auch in Ihrer Doktorarbeit ja behandeln. Dass irgendwann ja so eine Idee entstanden ist, dass Menschen weniger Einfluss auf gesellschaftliche Strukturen und Institutionen haben, als auf sich selbst. Also der gesamte Veränderungswille richtet sich auf die eigene Selbstoptimierung, ob das jetzt den Körper, den Geist, die Erholung, das Wohnzimmer angeht, aber nicht auf die Optimierung von gesellschaftlichen, wirtschaftlichen

Strukturen, nicht auf normative Fragen. Und das scheint mir ja irgendwie eine ganz ungeheure Umwälzung zu sein. Das ist jetzt eine sehr große Frage, aber haben Sie da eine Antwort, wie das geschehen ist, dass das sich so auf das Individuum gerichtet hat?

Greta Wagner:

[53:08] Die Ursprünge der Individualisierung liegen sicher nicht in den 90er Jahren. Die beschäftigen die Gründerväter der Soziologie um die Jahrhundertwende auch besonders. Aber was in den 90er Jahren schon stattfindet, ist sowas, was in der Soziologie, also als Neoliberalisierung der Sozialordnung beschrieben wird, also eine zunehmende Selbstzuständigkeit für immer mehr Lebensbereiche. Die Vorstellung, dass man vorsorgen muss, dass man in Krisen auf sich selbst zurückgeworfen ist, dass man sich nicht auf Kollektivität verlässt und das findet seine Entsprechung sowohl im Rückbau des Wohlfahrtsstaates als auch in einer bestimmten Form von Selbstverhältnis, in der man davon ausgeht, dass man die eigenen Risiken selbst tragen muss. Und ich habe diesen Absatz geschrieben wahrscheinlich ungefähr 2012 oder 2013,

Greta Wagner:

[54:06] Wann genau, weiß ich nicht mehr, aber vermutlich so mehr oder weniger vor zehn Jahren. Und das wurde zu der Zeit auch von vielen vertreten in diesem Feld. Die Vorstellung, wir empfinden unseren eigenen Körper als gestaltbarer als unsere soziale Umwelt. Also die gesellschaftlichen Verhältnisse gelten als alternativlos, als nicht veränderbar,

Greta Wagner:

[54:32] Während unser Selbst, unser Körper, unsere Fitness und so weiter als veränderbar gilt, als plastisch gilt und unser Gestaltungswille richtet sich nur auf unser Selbst. Nun muss ich sagen, ich bin ein bisschen unsicher, ob ich das heute nochmal so schreiben würde, also ob ich es in der gegenwärtigen Situation so formulieren würde, weil wir eigentlich in den letzten Jahren ganz große gesellschaftliche Veränderungen sehen, die auch von Gruppen, von Akteuren vorangetrieben werden. Wir sehen ganz wirkmächtige soziale Bewegungen, seien es rechte, faschistische Bewegungen, seien es progressive Bewegungen. Aber die Vorstellung, dass das Soziale ungestaltbar ist, ich weiß nicht, ob das noch stimmt. Ob nicht viele Leute das Soziale durchaus als gestaltbar wahrnehmen, aber vielleicht als chaotisch, von massiven Ungewissheiten geprägt, von radikalem, permanentem sozialen Wandel geprägt. Das könnte natürlich auch dazu beitragen, dass man sagt, okay, ich weiß nicht, wie sich die Welt entwickelt, aber ich weiß, was ich für mich selbst tun kann und ich fange bei mir selbst an. Insofern ist diese Zentriertheit auf die Gestaltung des eigenen Selbst wahrscheinlich weiterhin von großer Bedeutung.

Kathrin Fischer:

[55:54] Wir haben ja jetzt ziemlich viel über Erschöpfung gesprochen als Signum der Gegenwart und dann auch über Achtsamkeit oder über bestimmte Formen der Achtsamkeit als eine, wie soll man sagen, neue kapitalistische Praxis. Der Podcast hier heißt ja Erschöpfung statt Gelassenheit und deshalb würde mich jetzt nochmal das Thema Gelassenheit interessieren. Das wird, das ist so meine Wahrnehmung in der populären Form, als eine Art Gleichmut, Unberührbarkeit verstanden. Ich

persönlich nenne das oft einfach so Teflon und ich will jetzt gar nicht darüber spekulieren, ob das dem ursprünglichen Begriff von Gelassenheit, wie er glaube ich von Meister Eckart eingeführt wurde, entspricht, sondern auch hier würde mich sozusagen eine soziologische Einschätzung interessieren. Und ich habe für mich so eine These entwickelt, dass ich mich schon auch gefragt habe, warum wollen Menschen denn so sehr gelassen sein? Und in einer Gesellschaft, die sich immer mehr in Gewinner und Verlierer spaltet, in der Ungleichheit zunimmt, habe ich die Idee, dass Gelassenheit auch sowas wie ein mentales Statussymbol geworden ist, im Sinne von, ich gehöre zu denjenigen, die keine Ohnmachtserfahrung in dieser Gesellschaft machen. Ich gehöre zu den Siegern, ich bin gelassen, gleichmütig, nicht verletzbar. Wäre das eine These, mit der Sie was anfangen können?

Greta Wagner:

[57:12] Eine These finde ich wirklich sehr interessant und die spricht mich an. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, was mir dazu einfällt, würde ich vor allem darauf kommen, zu sagen, dass Gelassenheit mir klassenspezifisch kodiert zu sein scheint. Das heißt, jemand, der zu den Gutverdienerinnen gehört und Gelassenheit darstellt, sozusagen performativ darstellt, bei dem wird es sicher als Sieergeste gelesen. Wenn ich allerdings zum Dienstleistungsproletariat gehöre und mit großer Gelassenheit Pakete austrage oder Pizza, dann wird es, glaube ich, bei mir nicht als Sieergeste gelesen, sondern als Faulheit vielleicht, als zu wenig Engagement, als unmotiviert oder so. Und insofern wäre, glaube ich, meine Vermutung, dass diese Gelassenheitsgeste, dass man die sich leisten können muss, dass man also nicht in einem Beruf ist, in dem man Geschäftigkeit und Fleiß darstellen muss, sondern dass man offenbar in einem Beruf ist, in dem man zeigt, dass man in der Lage ist, seine eigene psychische Gesundheit zu schützen, indem man nicht in Stress gerät.

Greta Wagner:

[58:31] Und das wäre vielleicht auch nochmal eine Fußnote zu der Frage, ob Burnout als Verdienstabzeichen gelesen wird. Ich glaube nicht, weil ich glaube, ein Verdienstabzeichen ist die Fähigkeit, mit den eigenen subjektiven Ressourcen zu haushalten, nicht in Stress zu geraten, gelassen zu sein, auch wenn es hoch hergeht und nicht den Überblick zu verlieren. Ich glaube, ich würde Ihnen zustimmen, dass es in bestimmten sozialen Schichten und in bestimmten Berufen als Sieergeste gelesen wird, allerdings eben auch in anderen als Anzeichen für mangelnde Motivation und als Anzeichen für mangelnden Einsatz.

Kathrin Fischer:

[59:13] Ja, das finde ich plausibel. Das gilt ja, glaube ich, auch für die Achtsamkeit. Auch die Achtsamkeitspraktiken muss man sich ja leisten können. Die sind wahrscheinlich auch schicht- oder klassenspezifisch.

Greta Wagner:

[59:25] Genau, das denke ich auch. Die Frage ist ja auch, was daraus folgt. Man könnte ja auch durch so ein Achtsamkeitstraining zu dem Ergebnis kommen, dass die eigenen Arbeitsbedingungen mit einem achtsamen Lebensstil unvereinbar sind und dass man deswegen kündigt. Ich weiß nicht, wie oft das passiert. Dazu gerne Studien. Aber die Achtsamkeit ernst nehmen würde ja auch heißen, wie

man mit sich selbst achtsam umgehen kann. Und bestimmte Arbeitsverhältnisse stehen dazu natürlich in grobem Widerspruch.

Kathrin Fischer:

[1:00:01] Das bringt mich zu einer Frage, die ich mir aufgeschrieben habe, auch aufgrund nochmal Ihres Bandes Leistung und Erschöpfung, auch wenn das eben schon zehn Jahre alt ist, das Buch. Und da würde ich Ihnen ein kleines Zitat Ihres Textes vorlesen. Sie schreiben auf Seite 214, also am Ende des Bandes, wie die überhitzten Finanzmärkte mit ihrer Kultur der Kurzfristigkeit dauerhaft in krisenhafte Turbulenzen und den Sog fiskalischer Folgeprobleme geraten sind, geriet das unternehmerische Selbst des flexiblen Kapitalismus in den psychischen Strudel von Multitasking, Zeitmanagement, Information Overload und emotionaler Selbsteuphorisierung. Aus dieser Perspektive stellt sich das ausgebrannte Subjekt als Pionier wirtschaftlicher und sozialer Transformation dar. Also wie gesagt, das ist zehn Jahre her, aber dennoch die Frage liegt in der, wie Sie ja auch jetzt gesagt haben, sich jetzt nochmal dynamisierten Diskussion nach der Pandemie um Erschöpfung eine Chance, eine Chance darauf, die Steigerungslogik des Kapitalismus infrage zu stellen, also diese Logik, die die Ressourcen der Menschen, aber ja auch die Ressourcen des Planeten erschöpft. Also sehen Sie darin eine Chance auch?

Greta Wagner:

[1:01:18] Ich würde sagen, ja. Als wir das Buch veröffentlicht haben, war Burnout, Erschöpfung, also die ganze Debatte um arbeitsbedingte Erschöpfung, ein ausgesprochen deutsches Phänomen. Es gab vielleicht in den Niederlanden und in der Schweiz noch eine ähnliche Auseinandersetzung, aber in sehr vielen europäischen Ländern, ebenso wie in den USA, nicht.

Greta Wagner:

[1:01:42] Und es gab dann sogar in Deutschland eine ganze Reihe von Veröffentlichungen zu Erschöpfung, sodass in dieser Zeitschrift TLS, Times Literary Supplement, eine Sammelrezension erschien. Und diese Sammelrezension auf dem Cover der TLS war mit dem Titel Why Germans are so tired. Also da wurde unser Buch besprochen und zwei weitere, die sich mit Erschöpfung beschäftigten. Und das zeigt, dass die Engländer so ein bisschen lächelnd darauf schauten, dass die Deutschen gerade sich permanent mit ihrer eigenen Erschöpfung befassen. Es gab überhaupt keinen vergleichbaren Diskurs in England. Was ich inzwischen wahrnehme, ist, dass es einen ganz großen Bedeutungsgewinn erfahren hat. Die Frage, wie Arbeit erschöpfend wirkt und natürlich vor allem durch die Pandemie verursacht. Ich lese im Moment fast wöchentlich Artikel in der New York Times über Burnout, über Exhaustion, über Quiet Quitting, über Leute, die nicht mehr mitmachen wollen in der Hustle Culture, also in dieser Arbeitskultur, in der man sich permanent versucht, durch weitere Anstrengungen selbst zu übertreffen und das zum Selbstzweck wird.

Greta Wagner:

[1:02:50] Und es gibt in den letzten zwei Jahren, glaube ich, ungefähr so eine neue Politisierung der Erholung, des Ausruhens. Ganz interessant zum Beispiel die Künstlerinitiative Black Power Naps von Fanny Sosa und Navid Acosta, die schreiben, dass eben die Sklaverei basierte auf dem Raub und der

Ausbeutung von Leben, von Gehältern, von Land, von Ressourcen und auch von Zeit. Und dass eben die versklavten Menschen über Generationen keine Pause machen durften, sich nicht ausruhen durften, keine Naps machen durften, keinen Urlaub hatten. Und dass es heute ein Akt des Widerstands sei, wenn sich schwarze Menschen ausruhen und dass es eigentlich Teil der Reparationszahlung sein sollte, Naptime zu bekommen.

Greta Wagner:

[1:03:50] Und das hat eben sehr viele Leute beeinflusst, es wurde sehr viel darüber geschrieben und ich glaube, es zeigt also auch über die Black Lives Matter Bewegung hinaus, dass es so eine Distanzierung von dieser Kultur der Selbstüberforderung, der Selbstausbeutung gibt in den letzten zwei Jahren. Nicht nur in sozialen Bewegungen, sondern auch in der weiteren Gesellschaft. Dieses Phänomen des Quiet Quitting, über das wir am Anfang ganz kurz sprachen, das war erstmal ein TikTok-Phänomen. Also es gibt ein TikTok-Video, wo ein Typ da sitzt und erzählt, dass er dieses Quiet Quitting macht. Das heißt, er kündigt nicht seinen Job, sondern er macht, in Deutsch würde man sagen, Dienst nach Vorschrift. Er tut nur genau so viel, dass er nicht gekündigt werden kann. Und dieses Video wurde millionenfach geschaut und es hat offensichtlich sehr, sehr viele Leute inspiriert, die auch gedacht haben, okay, ich brauche dieses Gehalt weiterhin, ich kann nicht kündigen, aber ich habe auch keine Lust mehr, meine ganze Subjektivität hier einzubringen, mein ganzes kreatives Potenzial auf der Arbeit zu verausgaben. Ich mache genau so viel, wie ich muss und meine Selbstverwirklichung suche ich mir anderswo. Und die Frage ist jetzt natürlich, ist das schon widerständig? Ist das vielleicht sowas wie verdeckter Widerstand oder ist das einfach nur eine weitere privatisierte, individualisierte Form des Umgangs?

Greta Wagner:

[1:05:20] Das weiß ich nicht, ich bin mir unsicher also ich meine, es hat auf jeden Fall, glaube ich den Effekt, dass Unternehmen gezwungen sind mehr anzubieten, sie können nicht einfach sagen kommt zu uns, hier könnt ihr euch selbst verwirklichen das wird sozusagen immer unattraktiver für viele Menschen, die ihre Selbstverwirklichung anderswo suchen und das halte ich erstmal für einen normativen Fortschritt, im Übrigen auch dieser Begriff, the great resignation

Greta Wagner:

[1:05:47] Also diese Idee, dass sehr, sehr viele, oder nicht die Idee, sondern die Tatsache, dass sehr, sehr viele Leute ihre Arbeit gekündigt haben, weil sie gemerkt haben, ich kann eigentlich mit sehr viel weniger Geld zurechtkommen und dann muss ich bei diesem Spiel nicht mehr mitmachen. Das ist schon, finde ich, ein bemerkenswerter sozialer Wandel, in dem vielleicht auch Potenzial liegt. Das Problem ist natürlich, dass sehr viele dieser Praktiken immer noch hochgradig individualisiert sind und eine Vermutung wäre, dass echter langfristiger Wandel sich dann doch nur einstellt, wenn das sozusagen zum kollektiv adressierten Phänomen Problem wird.

Kathrin Fischer:

[1:06:29] Auch wenn die Soziologie analysiert und keine Ratschläge gibt, dennoch an Sie die Frage, hätten Sie denn eine Idee oder auch wären Sie bereit, eine Idee vorzutragen? Also wie wir weg von

dieser individuellen und oft ja auch kräftezehrenden Vereinzelung und Überforderung, auch von dem Gefühl dauernden Ungenügens, hin zu mehr kollektiven, dann eben Deutungsmustern, dass man eben sagt, das liegt nicht immer alles an mir, sondern es liegt auch an Strukturen. Also wie man zu kollektiven Deutungs-, Lösungs- und Handlungsansätzen kommen kann, ist wieder eine große Frage. Sie kriegen dauernd große Fragen.

Greta Wagner:

[1:07:07] Ja, ich glaube, ich würde da einfach nur auf die soziologische Selbstaufklärung setzen. Also was man jetzt sozusagen in der gemeinsamen politischen Praxis tut, ich glaube, da haben Akteurinnen aus den sozialen Bewegungen sehr viele gute Ideen. Aus soziologischer Perspektive, glaube ich, hilft es einfach schon, wenn man die Phänomene als soziale begreift. Also dann sieht man ja auch die eigene Erschöpfung als weniger ohnmächtig. Ich glaube, dass viel gewonnen ist, wenn man sein eigenes individuell erfahrenes Leiden im sozialen Kontext deutet. Und versteht, dass es nicht die eigene Begrenztheit oder nicht die eigenen Defizite sind, die dazu führen, dass man nicht alles gleichzeitig schafft oder dass man oft das Leben ist zu anstrengend. Wieso bin ich jetzt schon wieder gestresst? Wieso bin ich nicht gelassen? Und wenn man das auch noch zum Gegenstand des Scheiterns erklärt, ich glaube, dazu kann soziologische Selbstaufklärung viel beitragen.

Kathrin Fischer:

[1:08:05] Ich finde es schön, dass Sie das sagen, weil das ist auch etwas, was ich ja eigentlich als Ziel für den Podcast habe und immer denke, es wäre schön, wenn es hilfe. Und insofern danke ich Ihnen sehr für das sehr aufklärerische Gespräch.

Greta Wagner:

[1:08:20] Vielen Dank Ihnen.

Kathrin Fischer:

[1:08:22] Selbstoptimierung durch Achtsamkeit, die Emotionalisierung der Arbeit und die Geister des Kapitalismus, das waren die Themen in dieser Januar-Ausgabe mit Greta Wagner. Für die nächste Folge hat mir die Schweizer Genderforscherin Franziska Schutzbach zugesagt, worüber ich mich sehr freue. Sie hat das sehr eindrucksvolle und mittlerweile auch sehr erfolgreiche Buch geschrieben, Die Erschöpfung der Frauen, wieder die weibliche Verfügbarkeit. Darin beschäftigt sie sich mit dem angestregten, gestressten, erschöpften, zwischen Selbsthass und Narzissmus schwankenden Lebensgefühl vieler Frauen und zeigt auf, dass eine Grundlage des Kapitalismus darin besteht, die Ressourcen auszubeuten, die kulturell und sozial Frauen zugeschrieben werden. Dass Erschöpfung, Stress und das Gefühl permanenten Ungenügens der meisten Frauen also überhaupt nichts Individuelles ist, sondern etwas Gesellschaftliches durch Ausbeutung erzeugtes. Die Erschöpfung der Frauen mit Franziska Schutzbach. Thema in der Februar-Ausgabe.

Greta Wagner:

[1:09:20] Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.