

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 8 (2001)  
**Heft:** 88

**Artikel:** Doppelt so langsam : Gegenbewegung zur beschleunigten Gesellschaft  
**Autor:** Riklin, Mark  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885129>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Bahnhof Romanshorn, 15 Uhr 25. «Auf Gleis 5 eingefahren ist der Regionalzug nach Arbon, Korschach. Ihre Anschlüsse: Intercity über Zürich nach Bern-Interlaken auf Gleis 6, Voralpenexpress über St. Gallen nach Luzern auf Gleis 3. Achtung, an alle Reisenden: Bitte verhalten Sie sich auf Sektor C ruhig, auf Perron 2 und 3 wird geschlafen.»

Eine sonderbare Anschlussmeldung, die Fahrdienstleiter Markus Schawwalder an einem Freitagnachmittag Ende März durch den Lautsprecher flüstert. Manch einer denkt an einen verfrühten Aprilscherz, wird aber sofort eines Besseren belehrt: Denn tatsächlich wird auf Perron 2 und 3 genüsslich geschlafen, auf Liegen, auf denen normalerweise Blut gespendet wird. In regelmässigen Abständen verteilt sich auf beiden Bahnsteigen eine ganze Bettstadt, mit Bettlaken, Kissen und bunten Duvets ausgestattet, die Schuhe unter den Liegen ordentlich sortiert. Für die meisten wohl ein Alptraum, am helllichten Tag aufzuwachen und sich im Schlafanzug inmitten des öffentlichen Lebens wiederzufinden. Nicht so für die MaturandInnen des EuregioGymnasiums, die sich dieses nachmittägliche Schläfchen redlich verdient haben: Vor wenigen Tagen nämlich kam die Nachricht, dass sämtliche KandidatInnen der Gründungsklasse des EuregioGymnasiums die eidgenössische Matura an der Uni Bern bestanden haben. Eine ausserordentliche Leistung, die kräftigere Abend war, deshalb nach einer ausgedehnten Regenerationsphase schrie.

## **MATURASCHLAF**

«Was in letzter Zeit zu kurz kam, soll jetzt nachgeholt werden: Körper, Geist und Seele sollen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden», sagt Schulleiter Herbert Lippenberger. Der Schlaf – Tiefe des eigenen Ichs – sei letztlich das Wichtigste, aus dem der Mensch seine Kraft und die Fähigkeit zur Regeneration ziehe. Aus diesem Grunde haben sich die Gymnasiasten auf dem Bahnhof eingefunden, um sich der letzten Prüfung zu unter-

## Gegenbewegungen zur beschleunigten Gesellschaft

von Mark Riklin

# DOPPELT SO LANGSAM

**Vertreter einer entschleunigten Gesellschaft machen mobil. In kurzer Zeit ist eine Nomenklatur der Langsamkeit entstanden: von so genannten «Slobbies», die heimlich hinter hochgezogenen Jalousien und geschlossenen Klotüren schlafen, von Slow Food, Slow Cities und Simple Life ist hier die Rede.**



ziehen: dem «Maturaschlaf», einem Ritual, welches das St.Galler Ateiler für Sonderaufgaben speziell für diesen Anlass erfand. «Wer nicht in der Lage ist, sich situationsunabhängig zu entspannen, läuft unweigerlich in ein Burnout, eines der grössten Probleme unserer Leistungsgesellschaft. Diese entscheidende Handlungs-Kompetenz soll heute nochmals unter Beweis gestellt werden, bevor die Schüler durch die Matura-Türe in die Zukunft entlassen werden», kommentiert Herbert Lippenberger Sinn und Zweck der Maturaschlaf-Aktion.

Noch gehört Lippenberger zu einer kleinen Minderheit, welche die Bedeutung der Entspannung als lebensnotwendige Tätigkeit in einer zusehens hektischer gewordenen Nonstopp-Gesellschaft erkannt hat. Seit der Erfindung der Dampfmaschine ist eine nicht mehr endende wolle Beschleunigung im Gange, ein regelrechter Tempowahn. Würde mit der Industrialisierung erst ein Gewinn an Eigenzeit für den einzelnen Menschen beobachtet, hat sich dieses Ziel im 20. Jahrhundert ins absolute Gegenteil verdreht: «Schneller, höher, weiter» heissen die Parolen, immer mehr Leute beklagen sich über Zeitknappheit, Zeit wurde zum Luxusgut (Hans Magnus Enzensberger) erklärt.

und erfolgsorientiert, wer Nächte durcharbeitet, als fleissig. Wer hingegen Zeit hat, macht sich im Kontext einer Arbeits- und Leistungsgesellschaft verdächtig. Niemand habe ein Recht auf Faulheit, schallt es aus unserem nördlichen Nachbarland. Tagsüber wird deshalb in unseren Breitengraden heimlich ausgeruht und geschlafen, hinter hochgezogenen Jalousien und verschlossenen Klotüren, als ob es sich hierbei um ein strafbares Vergehen handeln würde. In Zürich werden Sitzbänke nachträglich auf mühsame Art und Weise durch Zwischenstücke unterteilt, eine ganz subtile Massnahme, um das Liegen zu erschweren, eine Gesellschaft in der Horizontalen ist offensichtlich unerwünscht, schon gar nicht in der Öffentlichkeit.

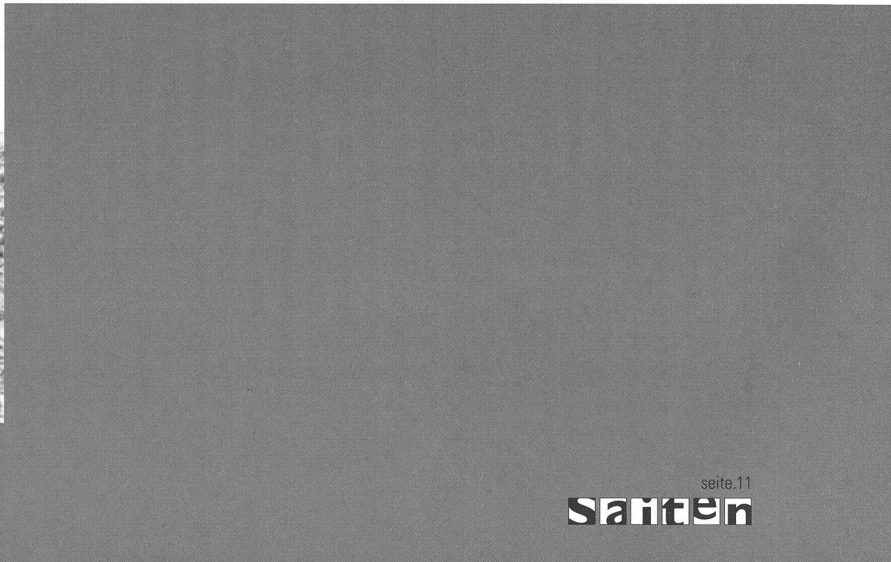
Dabei ist längst erwiesen, dass das Maniko an Schlaf der 24-Stunden-Gesellschaft teuer zu stehen kommt, es in deren ökonomischen Interesse sein müsste, dass sich Menschen reihenweise hinlegen, um sich zu entspannen. «Müdigkeit ist die Achillesferse der Nonstopp-Gesellschaft», schreibt Baeriswyl in seinem Buch «Chillout. Wege in eine neue Zeitkultur». Allein auf Bayerns Autobahnen seien fast zwei Drittel aller Verkehrsunfälle auf Übermüdung, gesunkene Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit zurückzuführen. Auch der Reaktorfall in Tschernobyl und die Chemiekatastrophe in Schweizerhalle ereigneten sich alle zwischen Mitternacht und vier Uhr morgens, in jenem Zeitraum also, wo der Schlaf-Wach-Zyklus des Menschen seinen absoluten Tiefpunkt erreicht. Die Gesamtkosten für menschliches Versagen lassen sich in der atemlosen Gesellschaft weltweit auf jährlich gegen 400 Milliarden Dollar veranschlagen, so Baeriswyl: «Die Summen, die sich allein mit Schlafen sparen liessen, sind beachtlich, kaum je war Schlafen lukrativer.»

Baeriswyl warnt unverbesserliche Beschleunigungsfanatiker, dass Beschleunigungen früher oder später in eine Sackgasse führen: So bewirke beispielsweise die be-

Zu den grossen Tempomachern gehören die neuen Medien. 1997 führte Sun Microsystems eine Studie über das Leseverhalten der Internetnutzer durch, mit dem Ergebnis: Die Leser scannen Texte, picken einzelne Wörter und Sätze heraus, aber sie lesen nicht. Der Trend zum Diagonal-Schnellesen nimmt zu, die Beschleunigungsspirale scheint einer alles umfassenden Zippy-Zappy-Mentalität zuzusteuern. Neue Erfindungen sollen möglichst machen, Zeit einzusparen, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu tun. Viele Menschen brauche z.B. mehr Kaffee, als sie Zeit zum Trinken haben. Eine Lösung des Problems sind Thermo-Fassen: Ob in der U-Bahn, auf dem Büroflur oder beim Mittagssprint in den Stadtpark, der moderne Angestellte oder Jobber hat seinen so genannten Mug immer dabei.

## HEIMLICH AUSRUHEN

«Wer hastet, ist wichtig», sagt der Sozialpsychologe Michel Baeriswyl in einem Interview mit dem Nachrichtenmagazin «Facts». Neben dichten Terminplänen gehöre eine gewisse Hektik zum psychologischen Outfit. Wer mit wenig Schlaf auskomme, gelte als belastbar



schleunigte Entscheidungsfindung in der Politik den Abbau von Volksrechten, die Technisierung der Medizin schraube die Kostenspirale in die Höhe, Wirtschaftswachstum übernutze die natürlichen Ressourcen, steigende Leistungsanforderungen erhöhten die Krankheitsanfälligkeit der Belegschaft, und und...

### ENTSCHEUNIGTE WELTEN

Was tun, um diesen Beschleunigungsfallen zu entinnen? Baeriswyl plädiert für eine neue Zeitkultur, die davon ausgehe, dass alleine seine Zeit habe und alles seine Zeit brauche. Die Anzeichen einer stärker werdenden Gegenbewegung zur beschleunigten Gesellschaft häufen sich, entschleunigte Welten, in denen das Lob der Langsamkeit gesungen wird, sind im Entstehen: «Slow-Food»-Restaurants wenden sich gegen die «Iss- und Hopp-Gastronomie», legen ihren Schwerpunkt anstatt auf schnelles Servieren der Speisen auf Genuss, Geschmack und hochwertige Produkte. In Italien heisst die jüngste Bewegung gegen den Rausch der modernen Zeit «Citta slow» (langsame Stadt). Ihr Ziel: Mehr Lebensqualität durch Ruhe und Besinnlichkeit. Bereits mehr als dreissig Städte haben sich der Vereinigung angeschlossen. Vereine zur Verzögerung der Zeit werden gegründet, Verlangsamungskartelle vorgeschlagen, in denen sich die in der Beschleunigungsfalle Gefangenen absprechen, gemeinsam das Tempo zu drosseln.

Und schon ist eine neue Spezies Mensch geboren, die so genannten «Slobbies», wie die Soziologin Eva Gesine Baur den neuen Angestellten-Typus nennt: «Slow but better working people», Menschen, die zwar langsamer dafür besser arbeiten, bringen der Firma im Endeffekt mehr als Hektiker. Peter Glotz, Leiter des Instituts für Medien- und Kommunikationsmanagement an der Uni St.Gallen, nennt jene, die sich der Beschleunigungs-Gesellschaft ganz bewusst entziehen, «Down Shifters» (Verweigerer). Auch der amerikani-

sche Soziologe Gerald Celente mischt mit in der Gründung einer neuen Nomenklatur: Den Trend hin zu Gemütlichkeit und Bescheidenheit nennt er das «Simple-Life»-Fieber: Nach dem Motto «Weniger ist mehr» versuchen Berufstätige die zunehmende Hektik im Berufsalltag durch möglichst grosse Temporeduktion im Privaten zu kompensieren.

### MEGATREND RUHE

Linus Reichlin prognostiziert «Ruhe» in seiner Weltwoche-Kolumne gar als den neuen Megatrend der kommenden Jahre: In fünf Jahren werde der trendbewusste, urbane Mensch das Fenster öffnen, sich am hellen Tag aufs Bett legen und den Anseln zuhören. An Ruhe werde niemand mehr herum kommen, Anzeichen dafür gebe es zuhauf: «Firmen, die ihren Mitarbeitern vor kurzem noch Sandsäcke ins Büro gehängt haben, damit sie in der Mittagspause ihre bei der Arbeit offenbar nicht verbrauchte Energie abboxen können, schwanken jetzt um auf Ruheräume. Hier steckt der Mitarbeiter die Füsse aus und geniesst die Ereignislosigkeit. Kein Telefon klingelt, kein Sandsack muss geboxt werden – im Ruheraum geschieht auf wunderbare Weise gar nichts.»

Auch in Zürich gibt es erste Anzeichen dieses neuen Trends: Ende April ist der «erste öffentliche Ruheraum» für Manager und Gestresste eröffnet worden. Gegen Entrichtung einer Gebühr von fünf Franken kann man im «Restpoint» die Schuhe abstreifen, sich bio-rhythmisch kalkulierte zwanzig Minuten lang auf eine Pritsche legen. Hinter den «Betten für zwischendurch» steht die Firma «Ruhe & Arbeit», die Seminare und Beratungen für Unternehmen anbietet. Und schon wird «Ruhe» zur Geschäftsidee: Eine Monatskarte der Kategorie «Voll-Abonnement» kostet 160 Franken, dreimal Siesta pro Tag inklusive.

Wer seiner Seele kostenlos Raum geben will, findet seit Pfingsten im Soutol des Züricher Hauptbahnhofs eine Bahnhofskirche, einen Andachtsraum mit zwei Dutzend Stüh-



len, der von den beiden Landeskirchen getragen wird. In einem Gesprächszimmer stehen zwei Seelsorger für die Alltagsorgen der Bahnhofsbewohner zur Verfügung. Und wer weder Geld noch Zeit hat, sich auszuruhen, für den gibt es eine dritte Möglichkeit. Ganz im Sinne der Dienstleistungs-Gesellschaft kann neuerdings selbst Schlafen delegiert werden, an den Kunststudenten San Keller, der sich als «Day Sleeper» einen Namen gemacht hat (vgl. Marcel Elsener in Saiten Ausgabe 99): «Gegen ein Honorar kann San Keller eingeladen werden, für einen zu schlafen. Wenn er in Büros oder an anderen Arbeitsplätzen seinen Schlafsack ausrollt und acht Stunden schläft, setzt er überraschende Prozesse in Gang, entspannt nachweislich die Atmosphäre, so beispielsweise vor dem Moderationspult von Eva Wannennmacher bei 10 vor 10.»

### INSEL DER LANGSAMKEIT?

«Ich liebe die Schweiz, da komm ich mir immer so schnell vor», sagte Rüdiger Hoffmann, der als «Meister der Langsamkeit» bekannte Kabarettist aus Westfalen, kürzlich bei seinem Auftritt in der Kreuzlinger Bodensee-Arena. Die Schweiz – eine Insel der Langsamkeit? Zumindest Berlinerinnen und Berliner sind einstimmig dieser Meinung, wie eine nicht repräsentative Umfrage Anfang Juni ergab. Und auch der deutsche Fussballer Matthias Hamann, der ältere Bruder des Nationalspielers Dietmar, begründete seinen Wechsel von Neuenburg Xamax zu Tennis Borussia Berlin vor drei Jahren in einem Interview mit der «Berliner Zeitung» damit, er hätte sie einfach nicht mehr ausgehalten, die Langsamkeit des Schweizer Fussballs: «Da wird so gemütlich gekickt, da schläftste ein».

Diesen pointierten Aussagen widerspricht eine (halb-)wissenschaftliche Studie des amerikanischen Sozialpsychologen Robert Levine, der 1996 eine «Landkarte der Zeit» erstellt hat über den unterschiedlichen Umgang mit Zeit: In 31 Ländern verschiedene

der Kulturkreise liess er feststellen, wie schnell die Menschen auf der Strasse gehen, wie genau die öffentlichen Uhren die Zeit anzeigen und wie lange die Bedienungszeit an Postschaltern dauert. Überraschendes Ergebnis: Platz 1 in Levines Rangliste nimmt die Schweiz (Referenzstadt war Zürich) ein, vor Irland, Deutschland und Japan, zu den Schlusslichtern gehören Brasilien, Indonesien und Mexiko.

Was aber ergeben Tempomessungen innerhalb der vergleichsweise homogenen Schweiz, fragte sich das Magazin «Facts» Anfang dieses Jahres und liess zwei Studenten in zwölf Städten Messungen durchführen – in den folgenden fünf «Disziplinen»: Gehgeschwindigkeit, Arbeitsgeschwindigkeit, Essgeschwindigkeit, Rolltreppenstress und Ehe-dauer. Die Schlussrangliste ergibt folgendes Bild: Auf Platz 1 Zürich als schnellste Stadt, auf Platz 12 Delémont als langsamste. St. Gallen landet auf einem Mittelfeldplatz (5), erweist sich weder als besonders schnell noch als «Stadt der Langsamkeit». Noch sind in St. Gallen keine öffentlichen Ruheräume in Sicht, weshalb aber nicht mit dem Beispiel vorangehen und als erste Schweizer Stadt im öffentlichen Raum neben Sitzplätzen auch Liegestühle installieren? Eine Vorstufe könnten regelmässige Siesta-Installationen sein, ein Meer an Liegestühlen mitten in der Altstadt. In der Spisergasse zum Beispiel.

Mark Ritkin, 1965, heimlicher Siebenschläfer, Slowfooder, seit Jahren im Entschleunigungstraining

### Literatur

Baeriswyl, Michel: Chillout. Wege in eine neue Zeitkultur. Dtv 2000.

Glutz, Peter: Die beschleunigte Gesellschaft. Kulturkämpfe im digitalen Kapitalismus. Kindler Verlag 1999.

Levine, Robert: Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen. Piper Verlag, 1998

**Bilder:** Maturaschlaf am Hafen Romanshorn, Foto: Ruedi Steiner.

San Keller watches the stars. Foto: Archiv

