

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 96 (2016)  
**Heft:** 1033  
  
**Artikel:** Ich bin überfordert - gut so  
**Autor:** Rittmeyer, Florian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-736246>

### **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:** 24.02.2026

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



CHEFREDAKTOR FLORIAN RITTMAYER

## INTRO

# Ich bin überfordert – gut so

Zum Auftakt ein Geständnis: ich bin überfordert. Seit kurzem führe ich ein kleines Unternehmen, das wachsen will, wachsen muss. Berufliche und private Aufgaben vermehren sich wie Brote und Fische in der Bergpredigt. Das verursacht Stress. Und Stress gilt als Quelle vieler Übel.

Andererseits plagt mich der Gedanke, dass künstliche Intelligenz und die Automatisierung der Arbeit alle Lebensbereiche verändern. Beide Entwicklungen rasen voran, hin zu Fortschritten mit unabsehbaren Folgen. In seinem neuen Buch «Rise of the Robots» beschreibt Martin Ford, wie Maschinen Aufgaben übernehmen, die heute von gut ausgebildeten Anwälten, Radiologen und Journalisten ausgeführt werden. Ford spricht von Horden von arbeitslosen Hochqualifizierten, zornigen Neoluddisten und prognostiziert vor allem eines: die fehlende Konsumkraft unser aller Zukunft. Seine Conclusion? Der Aufstieg der künstlichen Intelligenz entzieht dem Mittelstand Möglichkeiten, mit Leistung und guter Ausbildung sozial aufzusteigen. Oder einfacher: die Zukunft wird erst richtig stressig.

Ich würde meinen: ja, sicher, Freiheit ist eine anstrengende Sache. Sie wissen schon: die Verantwortung, für sich selbst zu sorgen. Wenn Roboter meine Arbeit billiger und besser machen können, muss ich mich anpassen und neu positionieren. Die ständige Neujustierung klingt nicht bloss stressig, sie ermüdet auch. Doch nur für den Moment. Denn Überforderung kann ebenso als Treiber dienen, sich mehr zuzumuten, als einem lieb ist! Die Art, wie man über Überforderung und Stress denkt, kann das Erleben der Überforderung ändern.

Der menschliche Körper hat im Laufe der Jahrtausende erstaunliche Antworten auf mentalen Druck gefunden. Hirndrüsen schütten das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin aus, wenn wir uns gestresst beziehungsweise überfordert fühlen. Die Psychologin Kelly McGonigal plädiert deshalb dafür, Stressreaktionen nicht zu verteufeln, sondern ins eigene Leben einzubringen – und so eine «Biologie des Mutes» zu schaffen. Die Überforderung zwingt uns – ganz positiv gedacht –, über uns hinauszuwachsen. Darum: robotische Arbeit den Robotern! Konzentrieren wir uns auf die Verbesserung unserer menschlichen Fähigkeiten! In diesem Sinne: der «Monat» bleibt dran. Packen wir's an!

PS: Am 28. Februar stimmen die Schweizer Stimmbürger darüber ab, ob kriminelle Ausländer automatisch ausgeschafft werden sollen. Rechtsstaat heisst, jeden schwerwiegenden Einzelfall auch einzeln zu prüfen. Alles andere ist Tonnen- oder eben Roboterideologie. ◀