



## „Schneller, höher, weiter“: Studie zur Beschleunigung unserer Lebenswelt und die Rolle von Supervision und Coaching

### **Zusammenfassung der Studie**

*Text: Ingrid Sitzenstuhl*

Das Alltagsgefühl spätmoderner Menschen in der sogenannten entwickelten westlichen Welt ist gekennzeichnet durch den als Normalfall erlebten Zeitdruck und der Sehnsucht nach mehr Zeit. Ein Lösungsversuch ist in einem Umfeld hektischer Betriebsamkeit immer mehr Termine immer schneller abzuhaken und die Tage mit vielfältigen Aktivitäten – festgehalten auf To Do Listen zu füllen – oft ohne jede Möglichkeit zur Besinnung. Gründe für diese Erscheinungen liegen darin, dass:

- › Heutige westliche Gesellschaften strukturell auf Wachstum, vermehrte Innovationsdichte und damit auf Beschleunigung angewiesen sind, was zugesetzt als „Dynamische Stabilisierung“ genannt werden kann, um damit auszudrücken, dass eine von dieser Form der Wirtschaft geprägten Gesellschaft sich nur im Modus der Steigerung zu reproduzieren und zu erhalten vermag. Solange Wirtschaftswachstum volkswirtschaftlich und politisch als tragende Säule für steigenden Wohlstand und Vollbeschäftigung und damit als wesentliches Potential angesehen wird, wird sich dieser Zustand weiter verschärfen. Verloren geht dabei der Blick auf Bereiche langsamer Produktivität: Zeitformen wie das Warten, die Pausen und das Innehalten, das Trödeln und das Abschalten geraten in die Defensive oder gehen ganz verloren. Und bedingt durch die Globalisierung befindet sich die westliche Welt in einem rasanten Umbruch, der durch Beschleunigung gekennzeichnet ist und zugleich durch eine erhöhte Komplexität und zunehmende Entscheidungsoptionen.
- › Die beschriebenen Entwicklungen können im – Sinne eines Zuviels – leicht zu Überforderung führen und weil viele Menschen eine derart dynamisierte Welt nicht mehr verstehen, kommt es zu psychischen und physischen Erkrankungen.
- › Supervision und Coaching kommt hierbei die Aufgabe zu bei ihren Supervisanden\*innen und Coachees diese komplexe und dynamische Konstellation über ihre Orientierungsfunktion beweglich zu gestalten. Um dies tun zu können müssen sie den Umgang mit der Beschleunigungsdynamik in ihrem eigenen Leben betrachten. In der Studie wird aufgezeigt wie sich Supervisor\*innen/Coaches in einer beschleunigten Welt orientieren, wie sich diese Dynamik in ihren Narrativen zeigt und welche subjektiven und vergleichbaren Orientierungsstrukturen sichtbar werden.

*Ingrid Sitzenstuhl, MSc., ist Diplom-Sozialarbeiterin, Diplom-Supervisorin und Coach (DGSv) und Inhaberin einer Praxis für Supervision, Coaching und Gruppenanalyse in Köln. Sie lehrt und forscht an der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Köln, im Fachbereich Sozialwesen.*

Kontakt: [i.sitzenstuhl@katho-nrw.de](mailto:i.sitzenstuhl@katho-nrw.de)