



Situation und Konstellation

Autor: Stefan Knobel

Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa hat sich mit seinen großen Theorieentwürfen zu Beschleunigung und Resonanz international einen Namen gemacht. Mit seiner neusten Publikation «Situation und Konstellation» legt er nun ein bemerkenswert dichtes, faszinierendes Werk vor. Darin beleuchtet er sehr alltagsnahe Aspekte unserer gesellschaftlichen Entwicklung, die nachdenklich stimmen.

WORUM GEHT ES? Rosa stellt eine fundamentale Frage: Warum fühlen wir uns in manchen Momenten des Alltags handlungsfähig und wirksam, während uns andere Situationen völlig lähmen? Die Antwort sucht er im Zusammenspiel zweier Begriffe:

- **Die Situation**
Der unmittelbare Augenblick, in dem wir uns befinden – flüchtig, emotional geladen und oft unvorhersehbar (etwa ein zufälliges Gespräch in der Küche oder ein plötzlicher Konflikt im Meeting).
- **Die Konstellation**
Das unsichtbare Geflecht im Hintergrund – die Machtstrukturen, historischen Bedingungen, sozialen Rollen und Erwartungshaltungen, die gesellschaftlichen Regeln, die eine Situation überhaupt erst formen.

DIE KERNTHESE. Unsere gesellschaftliche Entwicklung führt dazu, dass Situation und Konstellation immer radikaler auseinanderklaffen. Wir versuchen, eine Situation im Hier und Jetzt zu retten, etwa durch Achtsamkeit oder Zeitmanagement, scheitern jedoch, weil uns die strukturelle Konstellation aus Leistungsdruck und digitaler Dauererreichbarkeit von vornherein den Atem abschnürt. Die individuellen Spielräume – die Autonomie in der Sprache des LQ-Modells – werden immer enger, weil in immer mehr Lebensbereichen starre Regeln entstehen, die unumstößlich

sind oder die wir für unumstößlich halten. Das führt zum Verlust der Handlungsenergie, weil die menschliche Lebendigkeit dort entsteht, wo wir Menschen eigenverantwortlich handelnd auf Situationen reagieren können. Wenn Ermessensspielräume und die Reaktionsmöglichkeit verschwinden, stellt sich schleichend das Gefühl von Erschöpfung, Sinnverlust und Ohnmacht ein.

WAS DAS BUCH STARK MACHT. Rosa schreibt gewohnt elegant und zugänglich. Statt akademischer Trockenheit nutzt er treffende Alltagsbeispiele mit hohem Wiedererkennungswert. Er zeigt messerscharf auf, dass individuelle Erschöpfung kein persönliches Versagen ist, sondern ein strukturelles Problem. Das Werk ist eine schlüssige Weiterführung seiner Resonanztheorie: Gelungene Situationen sind demnach solche, in denen die Konstellation es uns erlaubt, in eine echte, unverfügbare Beziehung zur Welt zu treten.

Rosa liefert kein starres Zehn-Punkte-Programm, um die Handlungsspielräume zurückzugewinnen. Der Weg gegen das Schwinden von Spielräumen führt bei Rosa vor allem über den Mut zur Unverfügbarkeit, die Wiederbelebung von Vertrauen und die Stärkung der situativen Urteilskraft.

KRITIKPUNKTE. Wer Rosas frühere Werke kennt, wird hier wenig radikal Neues finden; das Buch liest sich eher wie eine präzise Nachjustierung seines etablierten Denksystems. Die Lösungsansätze «Mut zur Unverfügbarkeit» sowie «Vertrauen und Stärkung der situativen Urteilskraft» können eine Richtung anzeigen. Sie sind aber sicherlich nicht ausreichend, wenn man zum Beispiel etwas gegen den zunehmenden Dokumentationswahn in der Pflege unternehmen möchte. Vielleicht bräuhete es andere Konstellationen wie beispielsweise ein deutlich abgespecktes Dokumentationssystem, das sich nur auf das Wesentliche in der Pflege reduziert, um das Situative zurückzugewinnen.

FAZIT. «Situation und Konstellation» ist ein kluges, kompaktes Buch zur Selbstaufklärung. Es nimmt den Druck, im Augenblick stets alles perfekt meistern zu müssen, und schärft den Blick für die unsichtbaren Fäden, die unseren Alltag oft durchziehen. Es ist eine lohnende Lektüre für alle, die verstehen wollen, warum sich das moderne Leben oft so kräftezehrend anfühlt. Und auch für all jene, die sich in ihrem Umfeld gegen das Schwinden persönlicher Handlungsspielräume und Autonomie stemmen wollen. ●



Rosa, Hartmut (2026): Situation und Konstellation. Vom Verschwinden des Spielraums. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-518-58833-8.



Sehen und hören Sie Hartmut Rosa persönlich

Haus am Dom Podcast (2026): Hartmut Rosa – Situation und Konstellation: Vom Verschwinden des Spielraums. In: Youtube. https://youtu.be/ViUPHQZpj4w?si=7_tv6sWDFszZkvBp (Zugriff: 23.8.2026).



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____