

„Switch-Happens“

Die Switch-Kolumne von Monica Deters vom 21. August 2026
Wie Millionen Menschen den Switch in eine neue Zeit erleben.



Wann wurde das Leben eigentlich so schwer?

Wir reden über Krisen, Kosten, KI und Zukunftsängste und merken kaum, wie die kleinen schönen Dinge aus unseren Gesprächen verschwinden.



Gestern saß ich mit einer lieben Freundin zusammen und irgendwann fiel uns auf, worüber wir eigentlich die ganze Zeit redeten. Über Arbeit. Über Geld. Über Menschen, um die wir uns Sorgen machen. Über Älterwerden. Über die politische Lage. Über Unternehmen, die Stellen abbauen. Über künstliche Intelligenz und die Frage, welche Berufe in ein paar Jahren überhaupt noch gebraucht werden. Über Rechnungen, Verpflichtungen und all das, was man dringend noch erledigen musste. Und und und... Ein ganz normales Gespräch also. Haha... Nur: schön war es unterm Strich eigentlich nicht.

Und plötzlich fragte ich mich: Wo sind eigentlich die schönen Dinge hin? Der Kinobesuch, auf den man sich die ganze Woche freut. Ein Nachmittag im Café. Ein Buch, für das man sich drei Stunden Zeit

nimmt. Freunde spontan zum Essen einladen. Sonntags herumtrödeln. Im Garten sitzen und nichts tun. Eine kleine Reise planen. Musik hören. Langeweile haben. Ja, sogar Langeweile. Wann haben wir zuletzt gelangweilt aus dem Fenster geguckt, ohne sofort nach unserem Handy zu greifen?

Früher war nicht alles leichter

Ich möchte die Vergangenheit gar nicht verklären. Auch wir, unsere Eltern und Großeltern hatten Sorgen. Teilweise sehr viel existenziellere als wir. Obwohl sich das gerade wieder ändert. Aber das Leben hatte für viele Menschen einen überschaubaren Rahmen. Arbeit war Arbeit. Feierabend war Feierabend. Nachrichten kamen morgens mit der Zeitung und abends mit der Tagesschau. Wer einen Beruf gelernt hatte, konnte einigermaßen

davon ausgehen, ihn lange auszuüben. Nicht immer glücklich. Nicht immer erfüllt. Aber mit einer gewissen Berechenbarkeit.

Heute tragen wir die ganze Welt in der Hosentasche. Jede Krise. Jeden Krieg. Jede wirtschaftliche Prognose. Jeden Stellenabbau. Jeden technologischen Durchbruch. Und natürlich auch noch das perfekte Leben der anderen. Wir wissen mehr. Aber wir tragen dadurch auch mehr.

Eine Welt im Dauerumbau

Hinzu kommt, dass tatsächlich gerade vieles gleichzeitig ins Rutschen gerät. KI verändert Arbeitsplätze und ganze Berufsbilder. Unternehmen stehen unter Kostendruck. Die Gesellschaft altert. Digitalisierung beschleunigt unseren Alltag. Sicherheiten, die jahrzehntelang selbstverständlich wirkten, werden brüchiger. Das lässt sich nicht weglächeln.

Wer Angst um seinen Arbeitsplatz hat, braucht keinen Kalenderspruch über positives Denken. Wer finanziell unter Druck steht, kann seine Stromrechnung nicht mit Lebensfreude bezahlen. Und trotzdem glaube ich, dass wir einen Fehler machen, wenn wir all diese Veränderungen auch noch rund um die Uhr in unserem Kopf weiterarbeiten lassen. Denn dann geschieht etwas Merkwürdiges: Wir versuchen, eine unsicherer werdende Welt durch noch mehr Kontrolle zu beherrschen. Wir planen mehr. Denken mehr. Sorgen uns weiter voraus. Optimieren uns. Informieren uns. Bereiten uns auf Eventualitäten vor, die vielleicht niemals eintreten. Und irgendwann fühlt sich selbst ein ganz gewöhnliches Leben wie ein Krisenstab an.

Vielleicht beginnt Zukunft woanders

Dabei könnte gerade diese neue Zeit uns zu einer ganz anderen Frage zwingen. Wenn Maschinen künftig mehr Routinearbeit übernehmen, wenn Erwerbsbiografien weniger geradlinig werden und wenn Arbeit möglicherweise einen Teil ihrer bisherigen Bedeutung verliert, was soll dann wichtiger werden? Vielleicht genau das, was wir gerade so sträflich vernachlässigen.

Zeit. Freundschaft. Neugier. Kreativität. Gemeinschaft. Muße. Die Fähigkeit, einen schönen Moment überhaupt noch zu bemerken.

Vielleicht besteht unsere Aufgabe in dieser neuen Zeit nicht nur darin, Menschen für neue Berufe fit zu machen. Vielleicht brauchen wir Menschen, die andere darin begleiten können, mit Veränderung umzugehen, ohne sich selbst darin zu verlieren.

Das Leben darf trotzdem schön sein

Nach dem Gespräch mit meiner Freundin bin ich noch lange über diesen einen Gedanken gestolpert. Wir können die großen Veränderungen unserer Zeit nicht einfach abstellen. Wir können KI nicht zurück in die Schachtel packen. Wir können wirtschaftliche Entwicklungen nicht persönlich kontrollieren. Wir können das Älterwerden nicht abschaffen und die Welt nicht jeden Morgen so bestellen, wie sie uns gerade gefällt. Aber wir können aufpassen, dass diese Dinge nicht unser ganzes Leben besetzen.

Vielleicht sollten wir wieder öfter ins Kino gehen. Den guten Kuchen bestellen. Zu der Nachbarn auf eine nicht geplante Tasse Kaffee gehen. Eine ganze Stunde komplett verträdeln. Uns mit Menschen treffen und einmal nicht darüber reden, was gerade alles schwierig ist.

Vielleicht brauchen wir sogar wieder ein bisschen mehr Langeweile. Nicht als Flucht vor der Wirklichkeit. Sondern als Erinnerung daran, dass die Wirklichkeit größer ist als ihre Probleme. Im Übrigen kommen einem die besten Gedanken und Ideen, wenn man eben nicht denkt.

Die Welt darf kompliziert sein. Dein ganzes Leben muss es nicht sein. Nimm dies als kleine liebevolle und switchige Erinnerung.

Die Switch-Kolumne von Monica Deters

Menschlich gefühlt. Eigenständig gedacht. KI-unterstützt geschrieben. Entdecke die MillionDreams-Academy www.million-dreams.de