Veränderungserschöpfung
und Konflikte um sozialen Wandel

Dr. Linus Westheuser
Humboldt-Universität zu Berlin

Fachkongress Sucht und Gender, München, 22.07.2025

1

Hintergrund

- **Objektive Krisen**
  - „Veränderungsstress“
- **Krise der institutionellen Bearbeitung**
  - Wachstum, Wohlfahrt, Demokratie, Anerkennung
- **Krise der individuellen Bearbeitung: Veränderungserschöpfung**
  - Ressourcen, Handlungsfähigkeit, kognitive Flexibilität, soziale Einbettung
- **Veränderungskonflikte**
  - Konflikte um Themen, die Wandel augenscheinlich machen: Migration, Klimatransformation, Wandel von Normen und Identitäten

2

2

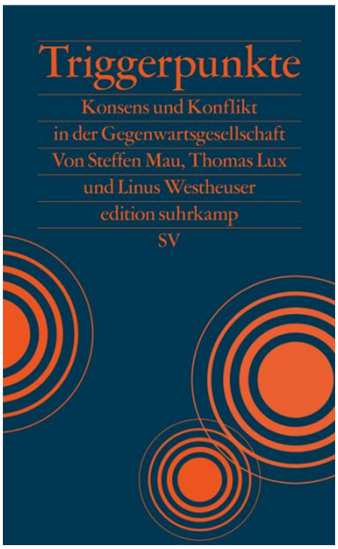
Studien

„Triggerpunkte“

- Telefonumfrage, 2500 Befragte, Juni 2022
  6 Fokusgruppen (2½ h) zu politischen Streitthemen
  Sekundäranalysen

„Veränderungserschöpfung“

- Online-Umfrage mit 2500 Befragten, Jan-Feb 2025
  (geplant: Fokusgruppen und Einzelinterviews;
  größere Telefonumfrage)



3

Veränderungserschöpfung

4

Veränderungserschöpfung

Ein Weltverhältnis, im Zuge dessen Menschen sich durch sozialen Wandel **überlastet** und **verohnmächtigt** fühlen

- Hintergrund Soziologie von Organisationen wie Schulen oder Unternehmen: Lähmung durch zu viel zu schnelle Veränderung, mangelnde Mitsprache und Handlungsfähigkeit
- Entscheidend für Bewältigung von Wandel: Ressourcen, Dispositionen, Erleben von Handlungsfähigkeit, soziale Einbettung

5

5

Veränderungserschöpfung = Überlastung + Verohnmächtigung

	ERSTER FAKTOR: ÜBERLASTUNG
1	**Ich habe oft das Gefühl, dass mir die Welt zu kompliziert wird.**
2	**In unserer Gesellschaft ändert sich so vieles; es ist schwer, da den Anschluss zu behalten.**
3	**Es erschöpft mich, dass sich in der Gesellschaft so viel verändert.**
4	**Heute ist alles so in Unordnung geraten, dass ich oft nicht weiß, woran ich mich noch halten soll.**
5	**Wenn ich an die vielen Veränderungen denke, fühle ich mich oft wie ein Spielball der Umstände.**
6	Im Großen und Ganzen werden gesellschaftliche Veränderungen gerecht gestaltet.
7	Deutschland verändert sich so stark, dass ich das Gefühl habe, das ist bald nicht mehr mein Land.
8	Wann immer Dinge geändert werden, müssen Leute wie ich am Ende die Rechnung bezahlen.
9	Wenn man an die Zukunft denkt, kann man eigentlich sehr zuversichtlich sein.
10	So wie die Dinge sich verändern, genießen Leute wie ich immer weniger Ansehen.
11	Wo es mit unserer Gesellschaft hingeht, bestimmen letzten Endes nur die Reichen und Mächtigen.
12	Ich bin froh, in einer dynamischen Gesellschaft zu leben, in der sich vieles ändert.
13	Wenn ich mich politisch engagiere und mit anderen zusammentue, könnte ich in der Gesellschaft etwas verändern.
14	Die Gesellschaft wird immer egoistischer, es gibt keinen Zusammenhalt mehr.

6

Veränderungserschöpfung = Überlastung + Verohnmächtigung

	ZWEITER FAKTOR: VEROHNMÄCHTIGUNG
1	Ich habe oft das Gefühl, dass mir die Welt zu kompliziert wird.
2	In unserer Gesellschaft ändert sich so vieles; es ist schwer, da den Anschluss zu behalten.
3	Es erschöpft mich, dass sich in der Gesellschaft so viel verändert.
4	Heute ist alles so in Unordnung geraten, dass ich oft nicht weiß, woran ich mich noch halten soll.
5	Wenn ich an die vielen Veränderungen denke, fühle ich mich oft wie ein Spielball der Umstände.
6	**Im Großen und Ganzen werden gesellschaftliche Veränderungen gerecht gestaltet.**
7	**Wann immer Dinge geändert werden, müssen Leute wie ich am Ende die Rechnung bezahlen.**
8	**Wenn man an die Zukunft denkt, kann man eigentlich sehr zuversichtlich sein.**
9	**So wie die Dinge sich verändern, genießen Leute wie ich immer weniger Ansehen.**
10	**Wo es mit unserer Gesellschaft hingeht, bestimmen letzten Endes nur die Reichen und Mächtigen.**
11	**Ich bin froh, in einer dynamischen Gesellschaft zu leben, in der sich vieles ändert.**
12	**Wenn ich mich politisch engagiere und mit anderen zusammentue, könnte ich in der Gesellschaft etwas verändern.**
13	**Die Gesellschaft wird immer egoistischer, es gibt keinen Zusammenhalt mehr.**

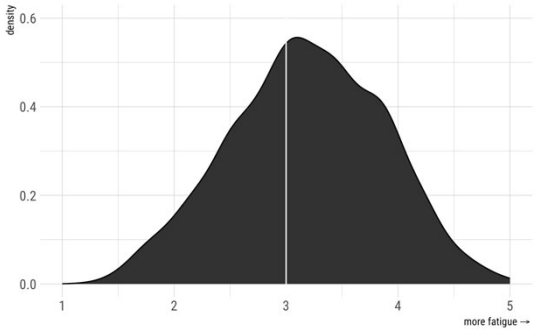
7

7

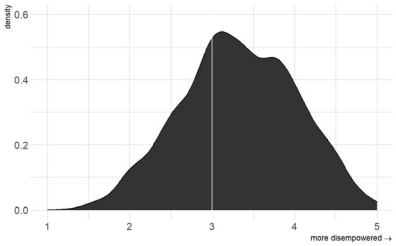
Veränderungserschöpfung ist weit verbreitet

Verteilung in der Bevölkerung

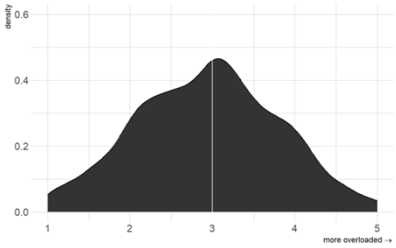
Veränderungserschöpfung



Verohnmächtigung



Überlastung



8

8

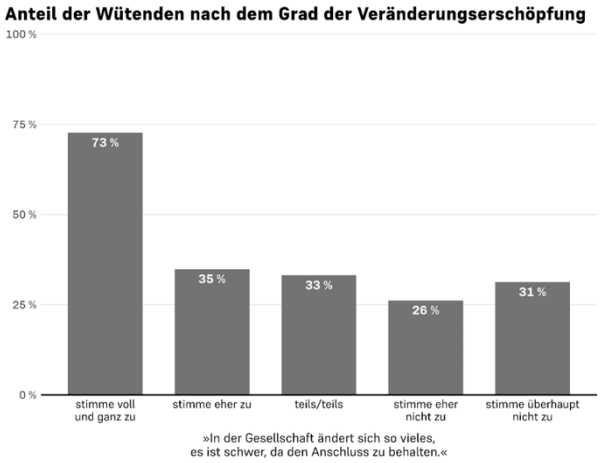
Veränderungserschöpfung ist sozial ungleich verteilt

- Starkes soziales Gefälle: Bildung, Klasse, Vermögen (nicht: Alter!)
- Bsp.: „In der Gesellschaft ändert sich so vieles, da ist es schwer, den Anschluss zu behalten“
  - *Zustimmung Bevölkerung 40%*
  - *Dienstleistungsarbeitende: 73%*
  - *Hochschulabsolventen: 29%*
- Sozialer Wandel als verohnmächtigend, nicht gestaltbar erlebt
- Subjekt des Wandels oder Verschiebemasse?
  - Hängt entscheidend von sozialer Stellung ab (z.B. Autonomie am Arbeitsplatz, politische (De-)Mobilisierung)

9

9

Veränderungserschöpfung hat politische Folgen: Wut

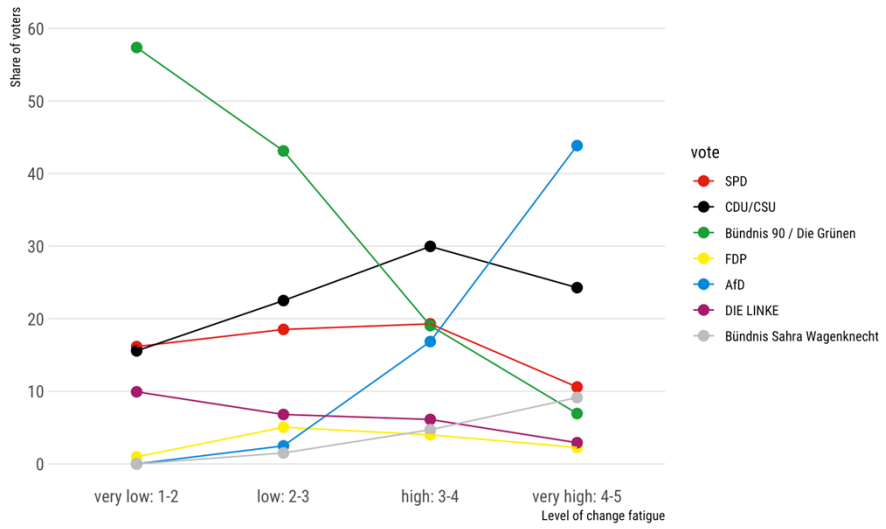


„Ich bin oft wütend, wenn ich politische Diskussionen verfolge”

10

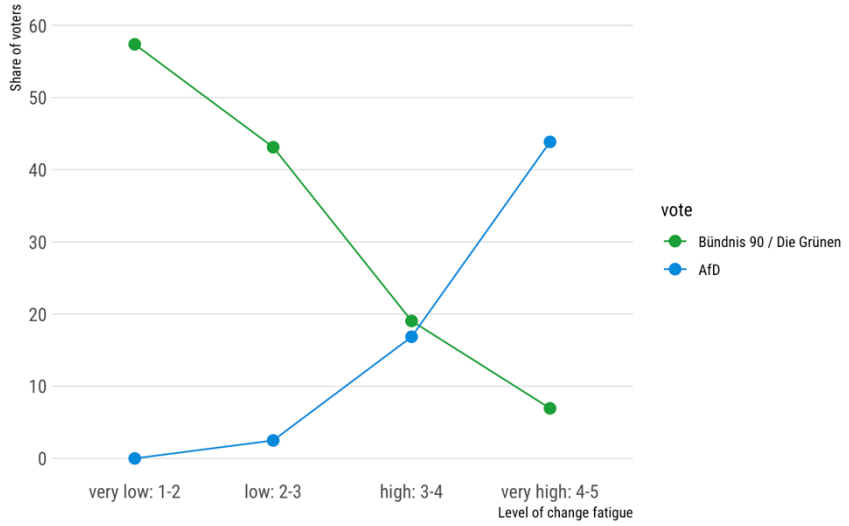
10

Veränderungserschöpfung hat politische Folgen: Wahlverhalten



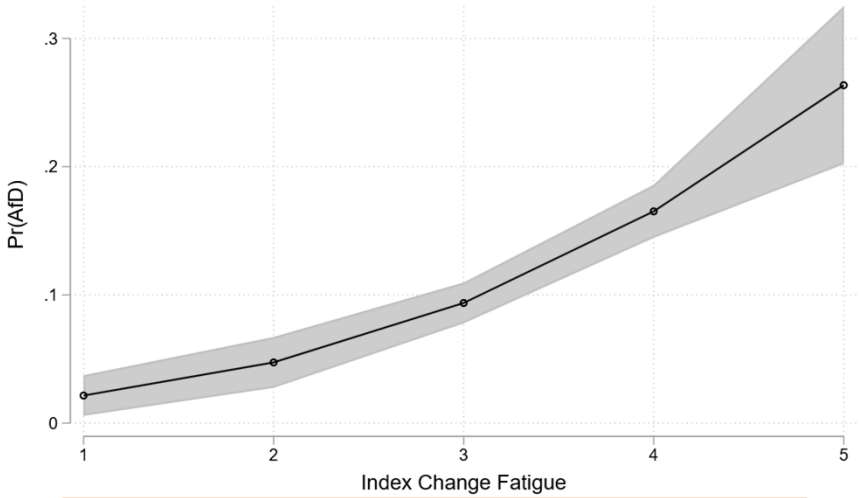
11

Veränderungserschöpfung hat politische Folgen: Wahlverhalten



12

Veränderungserschöpfung hat politische Folgen: AfD-Wahl



controlled for: gender, age, region, income, education, subjective status, unemployment, union memberhsip & migration attitude

13

Veränderungskonflikte

14

Vier Konfliktarenen

15

Vier Konfliktarenen

	Oben-Unten-Ungleichheiten	Innen-Außen-Ungleichheiten	Wir-Sie-Ungleichheiten	Heute-Morgen-Ungleichheiten
Einsatz				
Konflikttypus				
Kollektivbezug				
Triebkraft				

16

Vier Konfliktarenen

	Oben-Unten-Ungleichheiten	Innen-Außen-Ungleichheiten	Wir-Sie-Ungleichheiten	Heute-Morgen-Ungleichheiten
Einsatz	Ökonomische Ressourcen			
Konflikttypus	Verteilungskonflikte			
Kollektivbezug	Reiche und Arme			
Triebkraft	Rückkehr der Ungleichheit			

17

Vier Konfliktarenen

	Oben-Unten-Ungleichheiten	Innen-Außen-Ungleichheiten	Wir-Sie-Ungleichheiten	Heute-Morgen-Ungleichheiten
Einsatz	Ökonomische Ressourcen	Zugang und Mitgliedschaft		
Konflikttypus	Verteilungskonflikte	Grenzkonflikte		
Kollektivbezug	Reiche und Arme	Inländer und Ausländer		
Triebkraft	Rückkehr der Ungleichheit	Globalisierung		

18

Vier Konfliktarenen

	Oben-Unten-Ungleichheiten	Innen-Außen-Ungleichheiten	Wir-Sie-Ungleichheiten	Heute-Morgen-Ungleichheiten
Einsatz	Ökonomische Ressourcen	Zugang und Mitgliedschaft	Anerkennung	
Konflikttypus	Verteilungskonflikte	Grenzkonflikte	identitätspolit. Konflikte	
Kollektivbezug	Reiche und Arme	Inländer und Ausländer	Etablierte und Außenseiter	
Triebkraft	Rückkehr der Ungleichheit	Globalisierung	Wertewandel	

19

Vier Konfliktarenen

	Oben-Unten-Ungleichheiten	Innen-Außen-Ungleichheiten	Wir-Sie-Ungleichheiten	Heute-Morgen-Ungleichheiten
Einsatz	Ökonomische Ressourcen	Zugang und Mitgliedschaft	Anerkennung	Umweltgüter
Konflikttypus	Verteilungskonflikte	Grenzkonflikte	identitätspolit. Konflikte	Klima- und Zeitkonflikte
Kollektivbezug	Reiche und Arme	Inländer und Ausländer	Etablierte und Außenseiter	Verursacher und Betroffene
Triebkraft	Rückkehr der Ungleichheit	Globalisierung	Wertewandel	Klimakrise

20

Wir-Sie-Arena

21

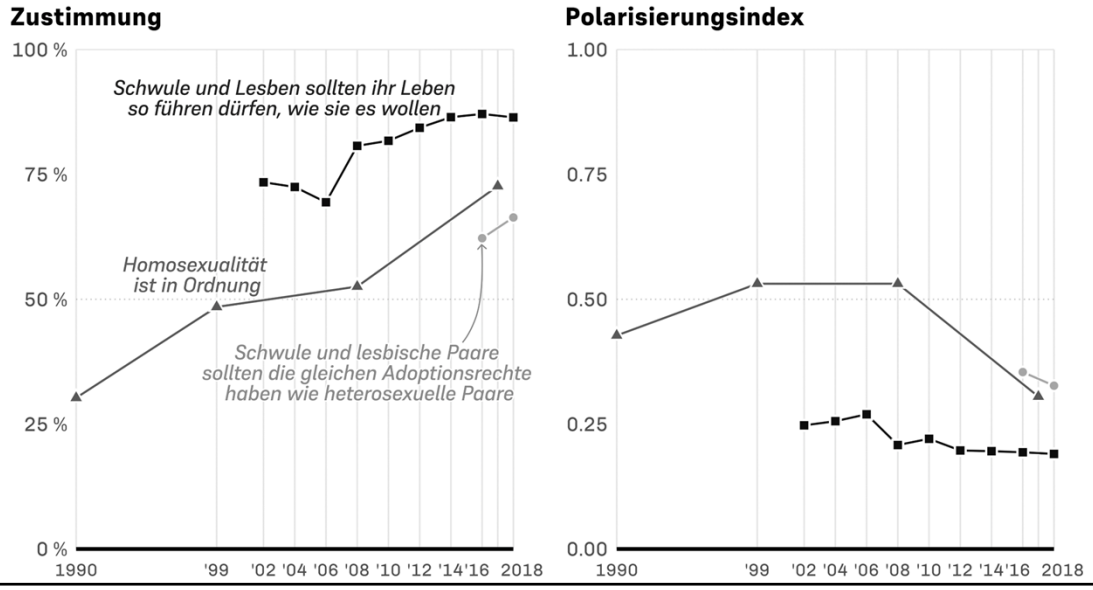
Wir-Sie-Ungleichheiten

- Ungleichheit von Anerkennung und Respekt: Etablierte / Außenseiter
- „Humandifferenzierung“ (S.Hirschauer): Unterscheidung, Markierung, Verunähnlichung, Hierarchisierung

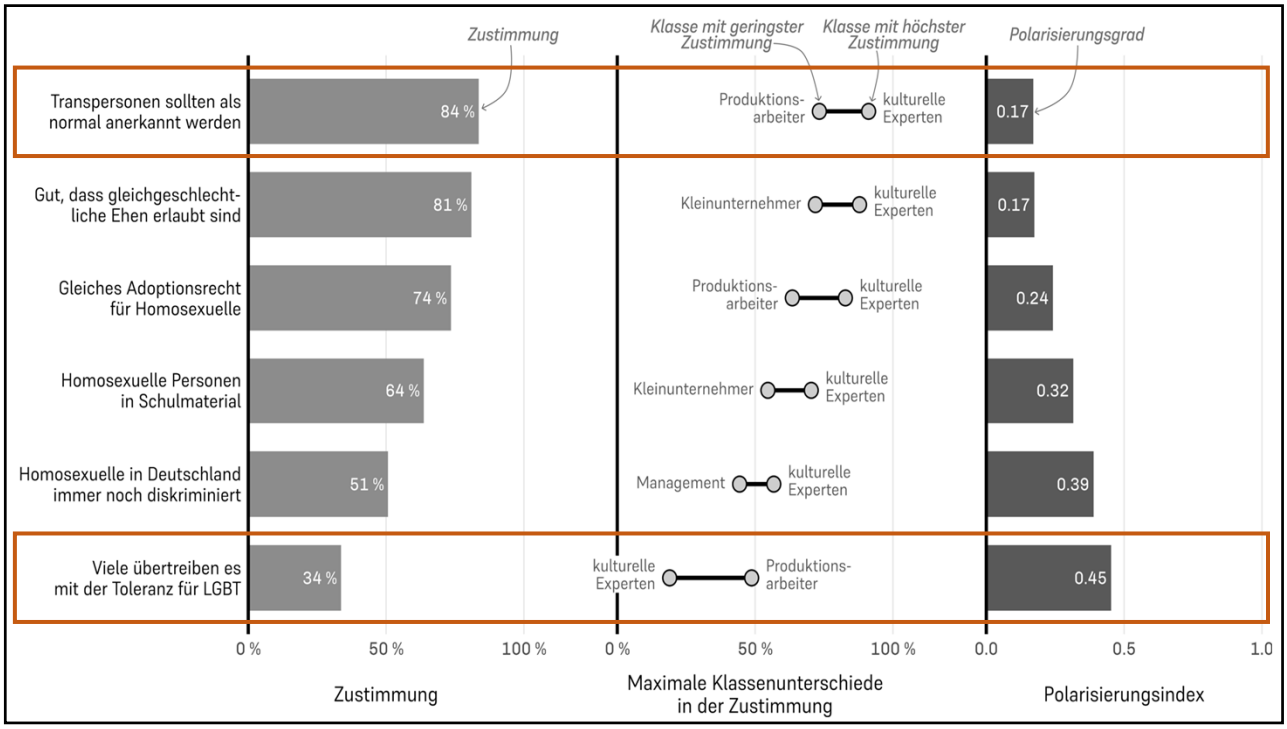
  → Naturalisierung von Ungleichheit
- Herausgefordert durch
  - Politische Infragestellung, Anerkennungs- und Inklusionsforderungen
  - Liberalisierender Normen- und Wertewandel
  - rechtlicher Wandel

22

LGBT-Rechte: Liberalisierung, keine Polarisierung



23



24

Erlaubnistoleranz

„Soll doch jeder eben machen, was er will und mit was er glücklich wird. Ist doch scheißegal, ob hier, ich sage mal, ein körperlich geschlechtlicher Mann – nehmen wir mal Olivia Jones da mit rein – wenn man auf einer Wellenlänge liegt, kommt man klar. Aber ich kann auch mit einem total »normalen« heterosexuellen Menschen nichts anfangen, teilweise. Also ich finde es wirklich traurig, dass man sowas überhaupt so thematisieren muss.“

Lisa, Drogerieverkäuferin Ost-Berlin (Fokusgruppe untere Mittelschicht)

25

Respekttoleranz

»Das Erste, was ich zu meinem Vater sagte, als mein Kind geboren wurde, war: ›Und wenn der schwul ist, ist super so!‹ Und er sagte, ›Ja, doch, ist super.‹ Also meine Eltern, die habe ich mittlerweile reformiert. [lacht]«

Mareike, Buchhalterin Essen (Fokusgruppe obere Mittelschicht)

26

Erlaubnis vs. Respekttoleranz

Modus des Normwandels	
Stillschweigende Inklusion der Außenseiter (im Gegenzug für Anpassung)	**Öffentliche Umwertung tradierter Normen (Anerkennung als Besondere)**
Diskriminierungsabbau	
Formale rechtliche Gleichbehandlung, keine Sonderrechte	**Aktive Herstellung von Gleichheit: Nachteilsausgleich und Empowerment**
Eingenommene Perspektive	
Etabliertenperspektive	**Außenseiterperspektive**
Alltagshandeln	
Forderung nach Veränderung des Alltagshandelns als Zumutung	**Pflicht zur Selbsthinterfragung, (Selbst-) Erziehung zu besserem Handeln**

27

Debatte „Genderstern“ (Fokusgruppe untere Mittelschicht)

Moderator: Ein Thema, was in den Medien immer wieder bespielt wird, ist ja auch der Gender-Stern.

Natascha: Was ist das?

Fred: Was für ein Stern?

Marlene: Judenstern, oder was? [lacht]

Moderator: Nein, das ist wenn man sagt, zum Beispiel [führt vor] »Lehrer … innen«.

Fred: Das verstehe ich nicht.

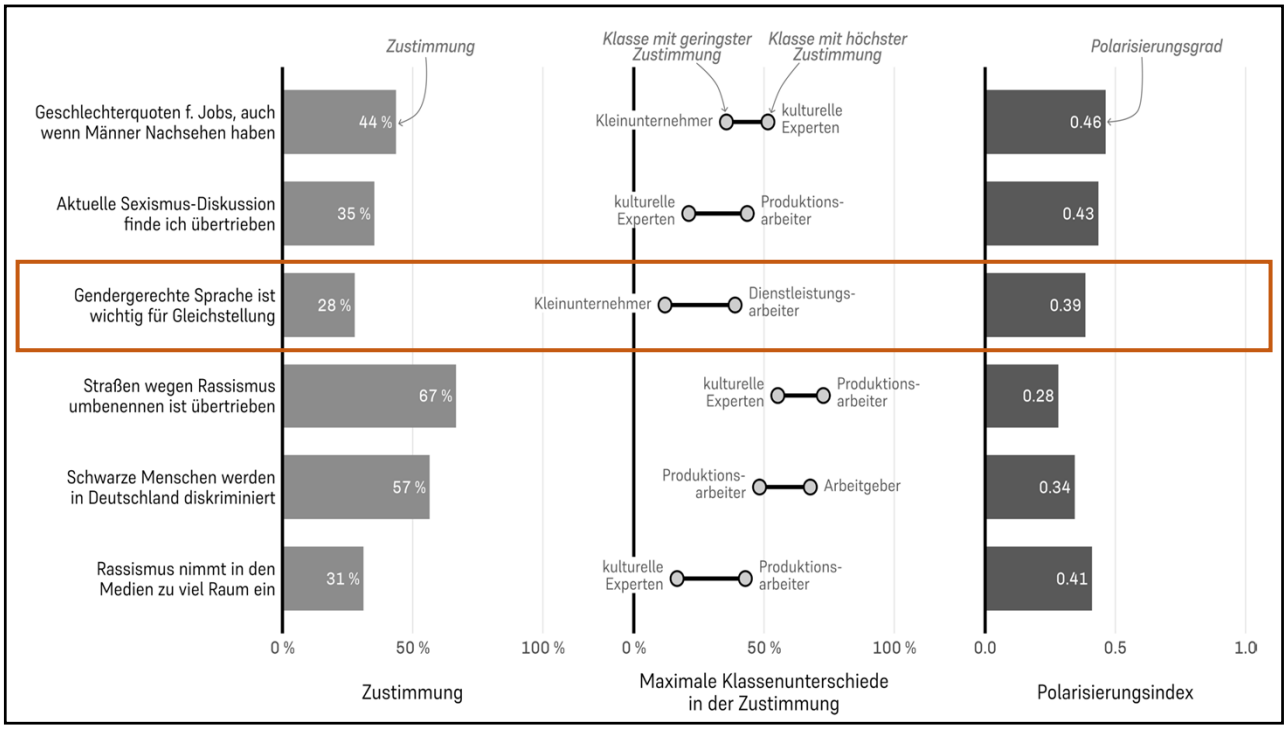
Hilde: Furchtbar diese Sprache.

Werner: Das ist absoluter Bullshit.

Marlene: Das meine ich. Da wird übertrieben. Da wird richtig übertrieben.

Hilde: Genauso wie Studenten, die heißen jetzt alle Studierende. Ich bleibe bei meinem Deutsch. Ich glaub, ich spinne. Also furchtbar diese Sprache. Nervt mich total. Alles, was ich gelernt habe, ist jetzt auf einmal falsch?

28



29

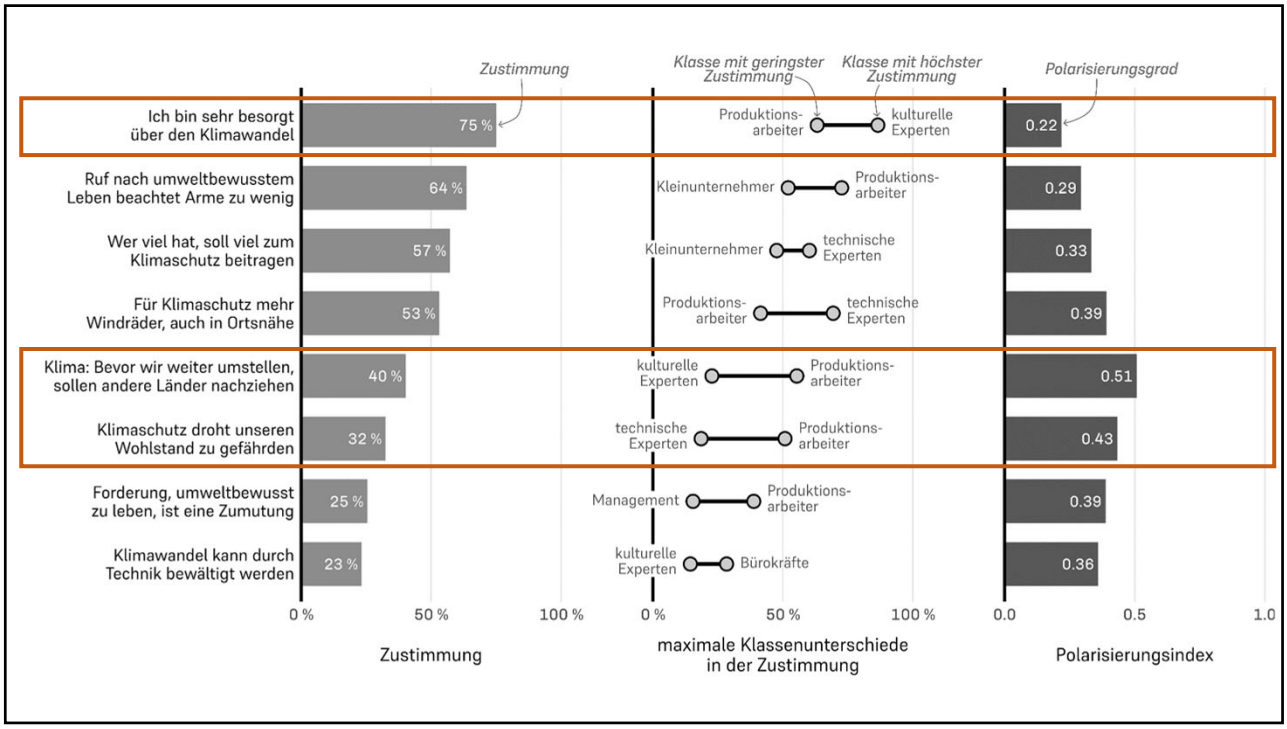
Veränderungskonflikte um die Grenzen des Normalen

- Häufigste Position in der Bevölkerung: Erlaubnistoleranz, „Ja, aber“ – breiteres Normalitätsverständnis, aber mit impliziten Grenzen
- Konflikt trotz breiter Liberalisierungstendenzen
  - „Tocqueville-Paradox“: Gleichheit erhöht Sensibilität für Ungleichheit
  - Reaktionäres Projekt: (Re-)Naturalisierung von Anerkennungshierarchien
  - Konflikte oft weniger um politische Inhalte als um gefühlte Grenzen
  - Normenwandel als Chiffre für Veränderung: Reaktanz bei irritierten Routinen
  - Normenwandel als Vorgaben „von oben“: Gefahr „exklusiver Inklusivität“ – impliziter Bildungs- und Klassenbias (→ Veränderungserschöpfung)

30

Heute-Morgen-Arena

31



32

Heute-Morgen-Arena: Konsens

- Wenig Klimaskepsis oder fehlendes Umweltbewusstsein; breites ökologisches »Krisenbewusstsein«
- Notwendigkeit von Klimaschutz innerhalb bestehender Spielräume (Dissens über deren Ausmaß)
- Sozialer Ausgleich: »Wer viel hat, darf auch mehr beitragen«

33

Heute-Morgen-Arena: Dissens

Primärer Gefahren- und Gerechtigkeitsbezug	
Folgen und Betroffene des Klimawandels	**Folgen und Betroffene der Transformation**
Zeitbezug	
Apokalypse: schnelles Handeln zum Verhindern zukünftiger Schäden	**Alltag: Behutsamer Wandel unter Berücksichtigung gegenwärtiger Ansprüche**
Wahrnehmung Deutschlands	
Als reicher Verschmutzer in der Pflicht; wirtschaftliche Chancen	**Übereifriger Vorreiter beim Klimaschutz; Gefahr im Standortwettbewerb**
Ethos	
Ethische Spielräume, heroischer Verzicht (wollen, können)	**Notwendigkeit, ungerechte Einschränkung (müssen, dürfen)**

34

Soziale verschiedene Blicke auf Klimaschutz

- **Ökologie der Mittelklasse**

  Gestaltungsspielraum, Wissen und Einsicht (Konsum), Sorge um zukünftige Schäden

  Ulrike: „Wir müssen uns doch fragen, was passiert, wenn unser Haus demnächst komplett überflutet ist. Dann ist unser kompletter Konsum, unsere drei Fernseher und auch die LED-Sparlampen sind dann weg. Es ist also gar keine Frage, ob wir da Lust drauf haben. Sondern es muss, glaube ich, auch weh tun. Deswegen darf der Sprit ruhig teurer werden und die Energie, wenn es hilft.“ (Ulrike)

- **Ökologie der Arbeiterklasse**

  Notwendigkeiten, ökonomische Vermittlung (Preise), Sorge um prekäre Gegenwart

  Ludwig: „Ick bin auch Umweltschützer, aber andererseits, ich komme so schon kaum über die Runden. Und ich weiß auch nicht, wie es mit den Spritpreisen weitergeht. Klimaschutz muss sein, aber ich muss auch irgendwie zur Arbeit kommen.“

35

Veränderungskonflikte um die Lasten sozialen Wandels

- Konflikt nicht um Klimawandel, sondern Transformationslasten
- Zeitverhältnisse zentral: „Ende der Welt“ versus „Ende des Monats“
- Gefühlte Akteurschaft: „wir alle“ oder „die da oben“?
- Klima als Veränderungskonflikt „im Werden“
  - Vertikal: Objektive ökologische Ungleichheiten zwischen Oben und Unten, Verursachern und Leidtragenden
  - Horizontal: Selbsterhaltung der unteren Mittelschicht versus ökologische Distinktion der oberen Mittelschicht

→ Veränderungskonflikte markieren Disruptionen gewohnter Normen und Verteilungsarrangements

36

Triggerpunkte

37

Triggerpunkte

- Gesellschaftliche Reiz- und Spannungszonen
- Übergang Konsens zu Dissens, Emotionalisierung, Reaktanz

Ungleichbehandlungen	Benachteiligungen oder Übervorteilungen *„Sonderrechte“ für Minderheiten*
Normalitätsverstöße	*Abweichung, Verschiebung des Normalen* *„arbeitsunwillige Arbeitslose“*
Entgrenzungsbefürchtungen	Kontrollverlust, Anspruchsinflation *„Grenzöffnungen“, „Scharia“*
Verhaltenszumutungen	Angriff auf Handlungsroutinen, Vorschriften *Gendern, Tempolimit*

38

Moralpaniken

"Ein Zustand, eine Episode, eine Person oder eine Gruppe wird als Bedrohung für gesellschaftliche Interessen und Werte definiert." (Cohen 1972, 28)

- **Bösewichte** mit schwacher Lobby, oft ohne Zugang zur Öffentlichkeit
- **Opfer** mit Identifikationswirkung, klassisch: Kinder
- **Chiffren**, Sinnbild für gesellschaftlichen Verfall

- Typische Beispiele
  - Gewalt an Schulen, Drogen, Killerspiele
  - Männliche Jugendliche der (migrantischen) Arbeiterklasse
  - Flüchtlinge und Migranten
  - Transferempfänger und „Sozialbetrug"
  - Wokeness, Politische Korrektheit

39

Fazit

40

Fazit

- Krisenhafter sozialer Wandel fördert Veränderungserschöpfung
  - Überlastung und Verohmächtigung als individuelle Seite institutioneller Krisen
  - Ungleichheit: Je weiter unten desto erschöpfter
  - Folgen: Rückzug, Rechtsradikalismus, Wut – Erosion sozialer Grundlagen der Demokratie
- Veränderungskonflikte an Bruchkanten des Wandels
  - Anerkennungskonflikte: Verschiebungen der Grenzen des Normalen
  - Klimakonflikte: Lasten der Transformation und Wahrnehmungen von Veränderung
  - Konflikte zwischen sozialen Gruppen geprägt von unterschiedlichen Blicken auf Wandel (Betroffenheit, Handlungsfähigkeit, Inklusion, Ressourcen)
- Moralische Tiefenstruktur: Triggerpunkte und Moralpaniken
  - Emotionalisierung, Moralisierung und Personifizierung sozialen Wandels anhand angstbesetzter Sozialfiguren („Messermänner“) oder Aufregerthemen („Genderstern“)
  - Triggerpunkte als Disruptionen impliziter Erwartungen (oft bewusst eingesetzt)

41

Diskussion

- Welche Instanzen können dafür sorgen, dass Wandel nicht überlastet?
- Kann Veränderungserschöpfung auf individueller Ebene bearbeitet werden?
- In welchen Kontexten kann heute kollektive Handlungsfähigkeit entfaltet werden?
- Was ist das Problem an einer Politisierung sozialen Wandels?
- Kann Emotionalisierung auch hilfreich sein? Sollte man Triggerpunkte meiden oder im Gegenteil selbst setzen?

> „Problematisch, manchmal traumatisch, wird Wandel in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle nur dann, **wenn er grundlegende Sicherheitslagen und -vorstellungen bedroht, unverstanden bleibt oder aufgezwungen wird**. Wandel verschiedenster Art, der diese kritischen Schwellen nicht übersteigt, vermögen zahlreiche Gesellschaften jeden offenbar als ‚normale‘ Beanspruchung zu verarbeiten.“ (H.-U. Wehler 1975, 24f.)

42

Vielen Dank

linus.westheuser@hu-berlin.de

43

Oben-Unten-Arena

44

Oben-Unten-Arena

- Konsens: Ungleichheitskritik, Wohlfahrt, Leistungsprinzip
- Ungleichheitsparadox: Wachsende Ungleichheit und Kritik, aber kaum laute Umverteilungsforderungen
  - Allgemeine Ungerechtigkeit versus eigener gerechter Anteil
  - Legitimation: Meritokratieglaube und Deservingness: verdienter Reichtum, unverdiente Ansprüche
  - Demobilisierung: Wenig Hoffnung auf kollektive Strategien
- Zwei Pfade der Entsolidarisierung
  - Untere Hälfte: Moralisierte Anspruchskonkurrenz
  - Oberes Drittel: Privatisierte Statusinvestition

45

“ ”

Rüdiger: Es ist ja letztens erst berichtet worden, dass die größten Vermögen eigentlich durch **Vererben entstehen und nicht durch Leistung**. [Marco: Jaha!] […] **Dann soll das doch umverteilt werden**! Die Angestellten partizipieren doch auch am Umsatz, durch ihren **Fleiß**. Und nicht nur der Vorstand. […] zwölf Millionen und 2500 Euro Gehalt – diese **Schere**, das kann doch kein Mensch mehr einsehen.

Goran: Noch mal was zu diesem Vorwurf, der von Ultra-Links erhoben wird. Dass es einen ganz kleinen Prozentsatz gäbe in diesem Land, der zu viel verdient. Das finde ich schon unverschämt. […] Vielleicht hat das in Deutschland auch mit **Neid** zu tun.

46

“ ”

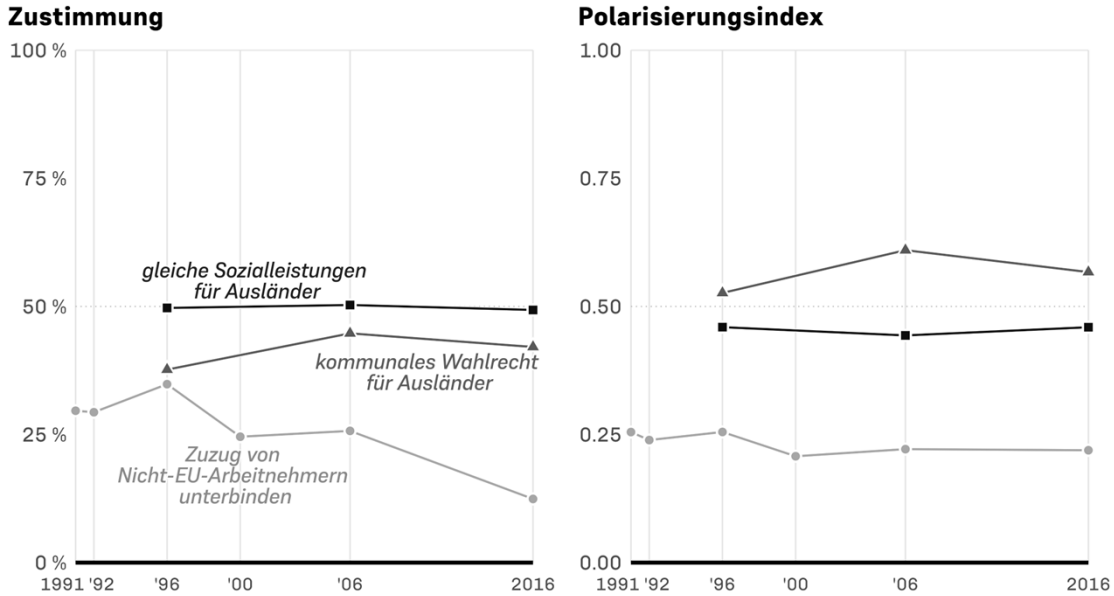
Es gibt genügend Menschen die mit dem Arsch zu Hause sitzen und so viel **Geld in den Arsch geschoben bekommen und dafür nichts tun**. Und **wir, die arbeiten gehen für das Geld**, kriegen nichts vom Staat. […] **Ich muss ja auch gucken**, wie ich mit meinem Geld klarkomme. […] Und nicht [zu meinem Partner] sagen zu müssen, »Ja, Schatz, das geht jetzt aber nicht, wir müssen jetzt fünf Tage Butterbrot essen.« Und das ist das, was mich halt bisschen ärgert. **Die kriegen und die kriegen**.

47

Innen-Außen-Arena

48

Keine zunehmende Polarisierung von Migrationseinstellungen



49

“ ”

Anna: Wir haben ja selber in unserem Land auch schon so viele Probleme. Ein Teil aufnehmen ist okay. Aber, wenn wir nicht mal selbst Geld für unsere Kinder haben, warum dann anderen…? **Also ich bin kein Rassist oder irgendwas. Aber ich muss für mein Kind alle Zuschläge dreifach beantragen. Und andere kommen und kriegen alles.** […] Und das ist auch so eine Sache, die auch sehr viel spaltet. Wenn ich in ein anderes Land komme, muss ich ja auch erstmal den normalen Weg gehen, wie alle anderen.

Torsten: Ich muss mich anpassen.

A: Bei uns ist es aber nicht so. Du kannst hier herkommen, dich **einfach hinstellen und fordern**.

50

“ ”

Martina: Wir haben es auch bei uns in der Stadt. Es gibt ein Frisör-Laden, betrieben von, ja gute Frage, Syrern wahrscheinlich. Die **wirklich super nett** sind. **Die sich wirklich toll integrieren**. Sei es mit der **Sprache**. Immer wieder nachfragen. Sich da **im Job engagieren**. Wirklich total höflich, nett und freundlich sind. **Natürlich nur im Job – wie die in der Freizeit sind, wie die da sind** … Und mein Partner fragt alle paar Wochen nach »Na, und wie sieht es mit deinen Papieren aus?« Und er sagt »Nein, immer noch nichts.« […] Er hat **einen festen Job. Hat eine Mietwohnung. Hat ein Auto. Er zahlt Steuern**. Aber Papiere kriegt er nicht.

51

Innen-Außen-Arena

- Akkomodation in der Migrationsgesellschaft
- Bedingte Inklusionsbereitschaft; Zustimmung um 60%:
  - Migration kulturell bereichernd
  - Migration gut für deutsche Wirtschaft
  - Gleiche Rechte nur für Migranten, die sich integrieren
- Konsens: Steuerung, Integrationspflicht (Arbeit, Sprache), Unterscheidung legitime/illegitime Migranten
- Dissens: Gute Migranten / schlechte Migranten
  - Migration steuerbar? Wie?
  - Mehrheit der Migranten legitim oder illegitim?
  - Mehrheit „Beitragende“ oder „Fordernde“?
  - Wer hat Schuld an scheiternder Integration?

52