Slow Work als Widerstand

Die Zeit zerrinnt uns zwischen den Fingern. *Slow Work* stellt der Logik von «höher, schneller, weiter» ein anderes Prinzip entgegen: eine Arbeitszeit, die sich an Fürsorge statt an Produktivität orientiert. Die Soziale Arbeit zeigt dabei besonders deutlich, was auf dem Spiel steht.

Autor:innen

Emilie Clavel, Politikwissenschaftlerin und Co-Geschäftsleiterin von AvenirSocial, sie ist auf Sozialpolitik spezialisiert.

Camille Naef, Expertin für Ökosoziale Arbeit, ist bei AvenirSocial für die fachlichen Grundlagen verantwortlich.

Das Gefühl, die Zeit zerrinne uns zwischen den Fingern, kennt wohl jede:r. Zwar wird moniert, die geleisteten Arbeitsstunden seien seit dem letzten Jahrhundert stark gesunken. Das ist aber nur die halbe Wahrheit: Gestiegen ist nämlich die Arbeitsintensität – die Menge der Aufgaben, die dafür verfügbare Zeit und die Komplexität. Im Sog von Wirtschaftswachstum und digitaler Revolution sorgt die Intensivierung der Arbeit für immer mehr Stress und Erschöpfung, mit direkten Folgen für die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen.

Dabei hätte die Coronakrise laut dem Philosophen Edgar Morin (2020) einen Paradigmenwechsel einläuten können. Aber nein: Unter dem Deckmantel der Flexibilisierung und der Versprechen von *New Work* hat sich der Arbeitsrhythmus weiter erhöht. Durch die Entmaterialisierung, die Digitalisierung und die aufkommenden generativen KI-Tools. Die Vorgabe, mit weniger Ressourcen und in kürzerer Zeit mehr zu leisten, gilt als Goldstandard der Produktivitätslogik.

Slow Work: eine Frage des Gleichgewichts?

Die Intensivierung der Arbeit ist eine Tatsache, die sich in allen Branchen feststellen lässt, besonders aber in personenbezogenen Berufen wie der Sozialen Arbeit, wo die Basis für die Ausübung immer stärker bröckelt. Wer sich mit der Zeit auseinandersetzt, die wie Sand zwischen den Fingern zerrinnt, stellt vieles infrage. Inspiriert vom *Slow Movement* bezeichnet *Slow Work* eine Arbeitsweise, die ein Gleichgewicht zwischen individuellen Rhythmen und organisatorischen Zielen anstrebt. Dabei setzt sie auf qualitative Ziele, Zeit zum Nachdenken und zur Erholung, Sinnhaftigkeit und die Humanisierung der Arbeit (Silvestre et al. 2024: 18).

Bei dem Ende der 1980er-Jahre in Italien als Gegenbewegung zur Standardisierung der Konsumgewohnheiten entstandenen *Slow Movement* ging es ursprünglich um gesunde und faire Ernährung, bevor die Bewegung sich auf andere Bereiche ausweitete. Während der Begriff oft romantisiert wird, lieferte Carl Honoré (2005) eine differenziertere Definition. Entschleunigung sei das Gleichgewicht, das uns das Hier und Jetzt auf sinnvolle, nachhaltige und bewusste Weise erleben lasse. Also alles andere als ein reaktionäres Vorhaben, um Gesellschaften in eine vorindustrielle Utopie zurückzukatapultieren.

Drei Pfeiler der Fürsorge

In personenbezogenen Berufen wie der Sozialen Arbeit ist Vivienne Bozalek (2020) eine der wenigen, die den Arbeitsrhythmus hinterfragen: Entschleunigung ist nicht als Verzicht, sondern als Widerstand gegen den Imperativ des «höher, schneller, weiter» zu werten. Dabei entsteht ein

Raum für Reflexion und Achtsamkeit gegenüber anderen. *Slow Work* stösst sich also nicht an der bei gewissen Interventionen zwingenden Dringlichkeit, sondern an der systemischen Spirale der Beschleunigung. Deshalb stützt sich *Slow Work* auf drei sich ergänzende Säulen: Selbstfürsorge, Fürsorge für andere und Fürsorge für die Umwelt – drei Dimensionen, die hier am Beispiel der Sozialen Arbeit veranschaulicht werden.

Bei der *Selbstfürsorge* als erste Säule geht es darum, die eigene Fähigkeit, aufmerksam und präsent zu sein, zu erhalten und so das eigene Wohlbefinden zu stärken. Für Angestellte impliziert dies beispielsweise ein Recht auf digitale Auszeit als ethische Grundlage der Tätigkeit in der Sozialen Arbeit. Dass ein institutionelles Bewusstsein dafür entsteht, zeigt ein im Kanton Neuenburg kürzlich vom Grossen Rat angenommenes Postulat, das ein Recht auf digitale Auszeiten zum Schutz der Gesundheit anerkennt. Ein erster Schritt in die richtige Richtung, der überall nötig ist.

Der zweite Pfeiler, die *Fürsorge für andere*, ist für beziehungsorientierte Berufe wesentlich – etwa für die Identität der Sozialen Arbeit. Die Profession ist historisch gesehen aus Care-Praktiken heraus entstanden, die mit Frauen assoziiert wurden und lange Zeit als Ausdruck «natürlicher» Eigenschaften wie Empathie oder emotionale Verfügbarkeit galten (Keller 2019: 27). Diese Vorstellung ist mitschuldig daran, dass der professionelle Wert dieser Praktiken unsichtbar gemacht wurde. Wie stossend dies ist, machen die feministischen Bewegungen deutlich: Sie haben diese Dimension explizit in den Mittelpunkt des für den 14. Juni 2027 angekündigten feministischen Care-Streiks gestellt und unterstreichen damit die Bedeutung einer für die Gesellschaft unverzichtbaren, aber weitgehend unsichtbaren Arbeit.

Der dritte Pfeiler, *Fürsorge für die Umwelt*, öffnet sich der Aussenwelt und ruft nach einer Rückbesinnung auf die Natur. Das zeigt die Charta für eine sozial-ökologische Soziale Arbeit in der Schweiz (AvenirSocial 2025: 5), die vorschlägt, natürliche Räume – Parks, Wälder, städtische und ländliche Lebenswelten – bewusst als Rahmen für Interventionen zu nutzen. Diese Orte stärken die Resilienz, prägen das soziale Miteinander, bauen Hierarchien zwischen Beziehungen ab und ermöglichen die Koexistenz von Mensch und Natur – ein Prinzip, das sich auch auf anderes übertragen lässt.

Zeit als Widerstand

Slow Work lädt somit dazu ein, die Arbeitszeit anders zu gestalten – mit Raum für sich selbst, für andere und für die Welt, in der wir leben. Fürsorge braucht Zeit. Diese Zeit lässt sich nicht beschleunigen, standardisieren oder beliebig verkürzen. Vielleicht beginnt genau hier der Widerstand: in der Weigerung, jede Minute dem Diktat der Produktivität zu unterwerfen.

Aus dem Französischen von Monika Gschwend.

Literatur

AvenirSocial (2025): *Charta für eine sozial-ökologische Soziale Arbeit in der Schweiz: Eine Adaption der People's Charter for an Eco-Social World*, 11.11.2025, www.avenirsocial.ch/2025_peoples-charter_avenirsocial_de/.

Bozalek, Vivienne (2020): Propositions for Slow social work, in: Bozalek, Vivienne/Pease, Bob (Hrsg.): *Post-Anthropocentric Social Work: Critical Posthuman and New Materialist Perspectives*, London/New York, S. 144–160.

Honoré, Carl (2005): *Éloge de la lenteur*, Paris.

Keller, Véréna (2019): Cent ans de travail social en Suisse, in: *Les Politiques Sociales*, S. 19–33.

Morin, Edgar (2020): *Changeons de voie: Les leçons du coronavirus*, Paris.

Silvestre, Maria João et al. (2024): Slow Work: The Mainstream Concept, in: *Social Sciences*, S. 1–24.