



Kirstine Fratz

Das Buch vom

# ZEITGEIST

Und wie er uns vorantreibt

Kirstine Fratz  
Das Buch vom Zeitgeist

[www.fontis-verlag.com](http://www.fontis-verlag.com)

Für Oleanda

Kirstine Fratz

# **Das Buch vom Zeitgeist**

*Und wie er uns vorantreibt*

*fontis*  
BRUNNEN BASEL

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2017 by Fontis – Brunnen Basel

Umschlag: Spoon Design, Olaf Johansson, Langgöns

Foto Umschlag: koya979/Shutterstock.com

Satz: InnoSet AG, Justin Messmer, Basel

Druck: Finidr

Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-127-0

**«Wer sich mit dem Zeitgeist verheiratet,  
ist morgen verwitwet.»**

***Otto von Habsburg***



# Inhalt

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort von Dr. Dominik Klenk . . . . .                       | 9         |
| Prolog: Der Zeitgeist und die Liebe . . . . .                 | 12        |
| <b>1 Das ewige Versprechen des Zeitgeists . . . . .</b>       | <b>19</b> |
| <b>2 Die Macht des Zeitgeists. . . . .</b>                    | <b>24</b> |
| <i>Zeitgeist: Warum machen alle mit? . . . . .</i>            | <i>38</i> |
| <i>Zeitgeist: Der Kreislauf von Mangel und Begehren . .</i>   | <i>45</i> |
| <b>3 Das Zeitgeist-Spiel mit unserer Orientierung . . . .</b> | <b>59</b> |
| «Nonstop you» . . . . .                                       | 64        |
| <i>Der digitale Trimm-dich-Pfad . . . . .</i>                 | <i>69</i> |
| <i>Grenzbeamte in eigener Sache . . . . .</i>                 | <i>76</i> |
| <b>4 Zeitgeist-Bewusstsein. . . . .</b>                       | <b>81</b> |
| <i>Erkenntnis? Manchmal nur einen Schlafanzug</i>             |           |
| <i>weit entfernt! . . . . .</i>                               | <i>85</i> |
| <i>Mit den Zeitgeist-Kräften spielen . . . . .</i>            | <i>87</i> |
| <b>5 Eine kleine Geschichte der Zeitgeist-Dynamik . . .</b>   | <b>91</b> |
| <i>Zeitgeist-Ära «LSD» . . . . .</i>                          | <i>93</i> |
| <i>Zeitgeist-Ära «Kokain» . . . . .</i>                       | <i>94</i> |

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Zeitgeist-Ära «Ecstasy»</i> . . . . .                                                 | 97  |
| <i>Zeitgeist-Ära «Wellness»</i> . . . . .                                                | 100 |
| <i>Zeitgeist-Ära «Ritalin»</i> . . . . .                                                 | 103 |
| <b>6 Das Neue kommt in die Welt</b> . . . . .                                            | 110 |
| <i>Ausblick: Zeitgeist-Ära «Bewusstsein»</i> . . . . .                                   | 127 |
| <b>7 Designed to seduce</b> . . . . .                                                    | 148 |
| <i>Zeitgeistforschung in der Praxis</i> . . . . .                                        | 157 |
| <b>8 Der Zeitgeist-Blick</b> . . . . .                                                   | 164 |
| <i>Achtung, Zeitgeist-Falle: «Ich finde» versus «Was hat das zu bedeuten?»</i> . . . . . | 166 |
| <i>Das Eigene und das Fremde</i> . . . . .                                               | 172 |
| <i>Der Zeitgeist will «erwachsen» werden</i> . . . . .                                   | 175 |
| <b>9 Jenseits der Zeitgeist-Erwartungen</b> . . . . .                                    | 188 |
| <i>Zeitgeist-los, Variante 1</i> . . . . .                                               | 197 |
| <i>Zeitgeist-los, Variante 2</i> . . . . .                                               | 199 |
| <b>10 Die Chance</b> . . . . .                                                           | 205 |
| <i>Zeitgeist-Intuition®</i> . . . . .                                                    | 207 |
| <i>Die Zeit ist günstig – Zeitgeist als Personal Trainer</i> . . . . .                   | 209 |
| <b>11 Epilog: «Aufklärung 2.0» – Der Film</b> . . . . .                                  | 213 |
| Schlusswort . . . . .                                                                    | 227 |
| Glossar . . . . .                                                                        | 230 |
| Danksagung . . . . .                                                                     | 239 |

## Vorwort von Dr. Dominik Klenk

Aus Ideen werden Trends, aus Denkfiguren formen sich Lebensentwürfe, aus bewährter Praxis erwächst Kultur. Aber wer gibt ihnen Farbe und Form, wer verschafft ihnen Dynamik und Gewicht? Und wer macht sie wirksam in unserem eigenen Leben? Seit etwa 300 Jahren spricht man vom *Zeitgeist* als einer formgebenden Kraft, die hochwirksam, aber deren Substanz schwer zu fassen ist.

Mit dem Anbruch der Aufklärung bekam auch der Zeitgeist mächtig Wind unter die Flügel. Durch den «Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit» (Immanuel Kant) sollte jetzt etwas Neues anbrechen, etwas Erleuchtendes. Nicht mehr glaubensblind, sondern wissenschaftsbelegt sollte das neue Denken sein. Das hat einen sagenhaften Entwicklungsschub gebracht. Technische Neuerungen und Innovationen ohnegleichen haben gewaltige Kräfte freigesetzt und neue Optionen eröffnet.

Die Sehnsucht nach einem gelingenden Leben haben sie nicht gestillt. An ihr aber setzt er immer wieder an, der Geist der Zeit: Denn Freiheit wollen wir haben, Frieden und Fülle. Den Himmel auf Erden. Das ganze Paket der Verheißungen.

Und zwar jetzt. Als könnte man das Glück machen. Damit verführt er uns immer wieder aufs Neue, der Zeitgeist, dieser vielverheißende Kreislauf zwischen Mangel und Begehren.

Kirstine Fratz legt hier ein Logbuch vor. Genau genommen eine bemerkenswerte Anleitung zum Navigieren in den Stürmen der Zeit. Und da ist es wie beim Segeln: Um voranzukommen, müssen wir nicht gegen den Wind, sondern mit ihm segeln. Wer den Kurs halten oder sogar gegen den Wind vorankommen will, muss immer wieder klug kreuzen und auf Strömungen achten. Die Autorin zeigt, wie sich der Zeitgeist in unser Lebens-Segel spannen lässt, so dass seine Wucht uns nach vorne trägt. Sie entfaltet auf den folgenden Seiten eine kleine Kulturgeschichte, die nicht nur wind- und wettertauglich, sondern auch rausch-erprobt ist. Mit Mut und Mündigkeit können wir auch in bewegten Zeiten unser Boot steuern.

*Das Buch vom Zeitgeist* ist eine Lektüre für Unternehmer und Beweger, für engagierte Reformer und künftige Game-Changer, für Babysitter und Trendsetter. Oder für Menschen wie Sie und mich. Kirstine Fratz beobachtet scharf und lehrt jeden, genau hinzusehen: Ob wir nun meinen, abgeklärt über den Zeitgeist, erhaben über ihn oder ihm hoffnungslos ausgeliefert zu sein. Sie überzeugt mit analytischer Brillanz, fundierter Sachkenntnis und einer verblüffenden visionären Klarsicht, und sie unterhält mit Esprit, Humor und dem nötigen Schuss Selbstironie.

Was hat Anti-Aging mit Vampirismus zu tun? Mit welchen Versprechen bringen Männer heute Frauen an ihre Seite? Wieso lässt uns der Blick auf die alltägliche Realität eher kalt,

während uns die Aussicht auf Neues in ein «Fieber» versetzt? Was ebnet den Weg zum Erfolg – Achtsamkeit oder Selbstoptimierung? Mit diesen und ähnlichen Fragen peitscht der Zeitgeist die Emotionen in unserer Gesellschaft auf. Und mitten durch die Stürme und Strudel navigieren wir in der Hoffnung auf ein gelingendes Leben.

Dr. Dominik Klenk

## **Prolog: Der Zeitgeist und die Liebe**

Als ich sechzehn Jahre alt war, las ich den Roman «Das Bildnis des Dorian Gray» von Oscar Wilde. Darin geht es um die Geschichte eines jungen, schönen Mannes, der die Gelegenheit hat, alle erdenklichen Angebote seiner Zeit für ein gelungenes Leben wahrzunehmen. Sein Status in der Gesellschaft wächst dadurch immer mehr, und die Anerkennung seiner Zeitgenossen ist ihm sicher. Nach und nach entwickelt er sich zu einem bewunderten «Zeitgeist-Gewinner».

Doch am Ende seines Lebens stellt Dorian fest, dass er auf seiner Jagd nach den Verführungen und Versprechungen seiner Zeit die Verbindung zu sich selbst und zu tiefgehenden Gefühlen wie der Liebe unwiederbringlich verloren hat.

Damals dachte ich mir, dass ein so vielversprechendes Leben wie das von Dorian Gray doch eigentlich ein anderes Ende verdient hätte, und die Frage beschäftigte mich, ob es nicht hätte anders laufen können. Hätte die Liebe in diesem vermeintlich perfekten Leben nicht doch noch irgendwie zur Entfaltung kommen können? Es fiel mir schwer zu akzeptieren, dass ein solch blühendes Leben so elendig zu Ende gehen sollte.

Und so verwundert es nicht, dass ich am Ende meines Kulturwissenschafts-Studiums meine Magisterarbeit der Frage

widmete, inwieweit die heutigen Zeitgeist-Gewinner mit ähnlichen Themen zu kämpfen haben wie Dorian Gray seinerzeit. Ich wollte erforschen, ob und wie die Liebe Platz gefunden hatte in ihrem gelungenen Leben.

Also machte ich mich auf die Suche nach den absoluten Zeitgeist-Gewinnern, die es damals so gab. Meine Reise führte mich nach Ibiza, Paris, New York und Marrakesch. Und da traf ich sie: erfolgreiche Zeitgeist-Teilnehmer, hochdekoriert mit den Attributen, die damals signalisierten, dass man zu den «Gewinnern» gehörte. Ich begleitete unter anderem den Besitzer einer Model-Agentur, den Erben eines berühmten Vermögens und den Erfinder eines weltumspannenden Gastronomie-Konzepts. Alles Menschen, die mit Macht, Geld, Erfolg und Schönheit beschenkt waren. Dies ermöglichte ihnen den vollen Zugriff auf alle Segnungen des Zeitgeists.

Von diesem Privileg machten sie auch heftig Gebrauch und rasten um die Welt, um ja alles mitzubekommen, was ihre Zeit ihnen zu bieten hatte. Ihr Lebensstil war legendär, und sie tauchten immer wieder, von allen anderen Zeitgeist-Teilnehmern bewundert, in den einschlägigen internationalen Medien auf.

Ich durfte als forschende Beobachterin dabei sein, wenn sie ihre Partys feierten, sich zum Essen trafen, ihre Termine absolvierten und auf diversen Veranstaltungen ihre Präsenz zeigten.

Wie ich es in meinem Studium gelernt hatte, beobachtete ich die Szenerie, ohne sie mit vorschnellen Annahmen und Meinungen zu bewerten, um einen größtmöglichen Erkenntnisgewinn über die innere Dynamik dieses Lebensstils zu garantieren.

Wir lernten uns also allmählich besser kennen, das Umfeld gewann Vertrauen zu mir, und so bekam ich immer mehr Insiderwissen: Der Druck der Zeitgeist-Gewinner, ihren Status quo aufrechtzuerhalten und zu mehren, war gewaltig. Im Vertrauen gestand man mir, dass Selbstzweifel und ein tiefes Gefühl von Ungenügen der heimliche Antrieb waren, immer ganz vorne im Zeitgeist mitspielen zu müssen. Die Erwartungshaltung sich selbst und allen anderen gegenüber war enorm.

Besonders gut ließ sich die Dynamik dieser Erwartungshaltungen an einer traditionellen Konstellation beobachten: reicher, erfolgreicher Mann und schöne Frau. Beide natürlich Zeitgeist-aktuell mit entsprechenden Attributen ausgestattet. Er vor allem mit der Art und Weise, wie er das Geld verdiente und seinen Lebensstil präsentierte. Sie entsprach mit ihrem Erscheinungsbild und ihren Ambitionen dem aktuellen Schönheits- und Zeitgeist-Ideal. Beide erfüllten auf perfekte Weise die Erwartungen des jeweils anderen und gaben sich gegenseitig das gute Gefühl, durch die Verbindung den Zeitgeist-Status des jeweils anderen noch zu erhöhen.

Das Leben der beiden verlief eine kurze Zeit lang wie im Rausch. Viel Anerkennung, viel Reiz, viel Bestätigung und das gute Gefühl, alles richtig gemacht zu haben, bestimmten ihr Dasein.

Doch die Zeitgeist-Gewinner bemerkten bald: Sie bekamen ihre Erwartungen vom gelungenen Leben durch den anderen nur temporär erfüllt.

Irgendwann funktionierte diese Projektion nicht mehr einwandfrei und der andere entpuppte sich immer mehr als normaler Mensch, der hie und da durchaus vom Ideal abwich.

Der Rausch wurde langsam zum Kater, und das eigene Unge-nügen, das sich eben noch vom guten Gefühl überdecken ließ, machte sich wieder bemerkbar.

Sobald das passierte, wurden meist die Reize erhöht und neue Zeitgeist-Versprechen gemacht. Dazu gehörten angesagte Luxusreisen zu den neuen Hotspots der Welt, Designer-Shopping, Schönheits-Chirurgie und erhöhter Drogenkonsum – und dann ging es wieder eine Weile.

Doch nach einiger Zeit kam das Ungenügen der Zeitgeist-Gewinner wieder hoch, und sie beschimpften den jeweils anderen, weil auch sie oder er das furchtbare Gefühl in ihnen nicht vertreiben konnte.

Das war der Moment, in dem sich eine meiner Thesen über eine mögliche Dynamik der Zeitgeist-Gewinner bestätigte: Wenn sie an den Punkt gelangten, an dem sie alles konsumiert hatten, was ihnen Glück und Zufriedenheit versprach, und sie es trotzdem nicht erreicht hatten, entwickelten sie eine Art vampiristisches Verhalten. Um sich und den anderen zu spüren, tranken sie zwar kein Blut, labten sich jedoch am emotionalen Schmerz ihrer Partner, indem sie diese äußerst schlecht behandelten.

Ich war mit dabei, wenn sie sich aus Verzweiflung und Ent-täuschung gegenseitig anfeindeten und man das Gefühl bekam, dass die jeweiligen Eckzähne langsam lang und spitz wurden.

Irgendwann lesen wir dann in den einschlägigen Medien, wie fürchterlich schief die Beziehung von diesem oder jenem Zeitgeist-Super-Paar ausgegangen ist und wie sie sich Vorwürfe machten, dass der eine nicht so war, wie der andere es sich vorgestellt hatte. Doch im Prinzip ging es hierbei noch

um etwas anderes: Der eine hatte für den anderen einfach nicht eingehalten, was zu jener Zeit und in jenem Zeitgeist das Idealbild eines Partners und der gelungenen Liebe war.

Nach diesen Dramen gestanden mir die meisten von ihnen in ruhigen, unbeobachteten Momenten, dass sie immer noch auf die wahre Liebe hofften. Sie sehnten sich danach, dass da eine Frau oder ein Mann käme, die oder der so perfekt in ihre Vorstellungen passte, dass sie sich endlich nachhaltig verlieben könnten, und dann wäre alles gut – und alle ihre Zeitgeist-Ideale hätten sich erfüllt.

Es gibt Ausnahmen, doch die meisten meiner Zeitgeist-Gewinner haben es bis heute nicht geschafft mit der Liebe. Sie surfen weiter erfolgreich auf den Zeitgeist-Wellen und gaben sich den Anschein eines Elite-Partners. Mit der Zeit wurden sie langsam älter, die Reize der Welt ärmer und ihre Gefühle von Mangel immer stärker. Das ließ sich bald nur noch durch Weniges wirklich betäuben.

Ihre Reisen verlagerten sie an Orte wie Marrakesch, wo man sich hinter den Mauern des fensterlosen Riads an Reizen versuchte, für die man wahrlich lange spitze Eckzähne brauchte. Sie betäubten sich mit Rotwein und Valium, und man konnte zusehen, wie das Menschliche aus ihren Gesichtern wich und etwas Tierisches, teilweise vollkommen Entfesseltes, zum Vorschein kam.

Ab da wollte man sie dann eigentlich nur noch in den Arm nehmen und ihnen zusprechen: «Alles wird gut.» Doch dafür waren sie viel zu gefährlich, sie hätten mich wahrscheinlich sofort gebissen.

Aber vielleicht hatten sie das auch schon längst getan, ohne

dass ich es gemerkt hatte? Denn wenige Wochen nachdem ich meine Forschung abgeschlossen hatte, fühlte ich mich gar nicht wohl. Ich war sehr schwach und sehr blass. Ständig musste ich mich hinlegen und rang nach Luft. Ich magerte ab und war schließlich weiß wie eine Wand.

Nach etlichen Tests fand man heraus, dass ich eine schwere Blutarmut hatte.

Als mein Arzt mich fragte, was ich denn bitte in letzter Zeit angestellt hätte, sagte ich ihm scherzhaft, ich hätte Zeitgeist-Vampire erforscht.

«Wo und wie?», fragte er mich, und ich erzählte ihm von meiner Forschungsreise und davon, wie ich meine Beobachtungen im «Dracula Club St. Moritz» vor Zeitgeist-Gewinnern/Vampiren referiert hätte.

Er hielt kurz inne und murmelte: «Kann es vielleicht sein, dass ...?»

Doch sein wissenschaftlich geschulter Geist gewann schnell wieder die Oberhand, und er sagte: «Nein, das kann nicht sein.»

Damals dachte man bei solchen Phänomenen noch nicht an ganzheitliche energetische Zusammenhänge. Also blieb meine Blutarmut ein wissenschaftliches Rätsel.

Mit Hilfe großer Mengen von Eisenpräparaten und der liebevollen Zuwendung meiner Familie, allen voran meiner Mutter, erholte sich mein Blut innerhalb eines Jahres wieder.

Derweil nahm ich Abschied von meinen Zeitgeist-Gewinnern, wünschte ihnen alles Gute und bedankte mich für die große Reise, die ich mit ihnen hatte machen dürfen. Meine Vermutung, dass sie in ihrer Zeit mit ähnlichen Themen zu kämpfen hatten wie Dorian Gray in seiner Zeit, hatte sich be-

stätigt. Sie waren alles und hatten alles. Nach den aktuellen Zeitgeist-Maßstäben hätten sie ein gelungenes Leben führen müssen. Doch die Liebe zu anderen und zu sich selbst wollte den meisten trotz Pole-Position im Zeitgeist-Rennen nicht richtig gelingen.

Bei aller Erkenntnis war ich diejenige, die am Ende am meisten an dieser Erfahrung wachsen durfte. So habe ich nämlich viel über die Dynamik von Zeitgeist und Liebe gelernt. Ich durfte mein Bewusstsein dafür schärfen, was hinter den aktuellen Versprechen für ein gelungenes Leben steckt.

Dadurch verstand ich es in Zukunft zumindest ein wenig besser, ein selbst-bewusstes Leben im Spannungsfeld der wechselnden Zeitgeist-Kräfte zu führen.

Dieses Zeitgeist-Bewusstsein machte mich mündig, neue Bekanntschaften mit Menschen und mit Zeitgeist-Entwicklungen achtsam einzuschätzen.

Dem Geist der Zeit bin ich bis heute auf der Spur geblieben. Als Zeitgeist-Forscherin behalte ich seine Dynamik im Blick und erforsche seine neuen Versprechen vom gelungenen Leben, die dann wiederum unsere persönlichen Vorstellungen davon maßgeblich prägen.

Davon, wie diese Macht funktioniert und was der Zeitgeist jetzt und in Zukunft vorhat, erzähle ich in Vorträgen und berate auch Unternehmen darin, wie sie erfolgreich mit ihren Zukunftsprojekten den Nerv der Zeit treffen.

Das vorliegende Buch ist als Reise durch genau diese Themen gedacht und soll sichtbar machen, dass die Zeitzeichen augenblicklich günstig stehen für einen bewussten Umgang mit dem Zeitgeist und der Liebe.

## Kapitel 1

# Das ewige Versprechen des Zeitgeists

Sie sind ein Zeitgeist-Teilnehmer. – Sehr gut, ich bin es auch! Und so wie jeder Mensch wandle ich durch meine Zeit auf dieser Welt und versuche, halbwegs alles richtig zu machen, damit mein Leben und das der Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle, gelingt.

Glücklich möchte ich werden, irgendwann zurückblicken und sagen, mein Leben ist gut geworden. Ankommen will ich, das Gefühl haben, jetzt ist alles gut, jetzt habe ich es geschafft. Ich würde gerne keine Angst mehr haben, dass ich nicht glücklich bin mit dem Leben. Ich sehne mich danach, erlöst zu sein von dem Gefühl, dass alles noch im Werden ist und ich vielleicht irgendetwas übersehen habe, was noch zu tun ist, damit mein Dasein erfolgreich ist.

Doch was gehört eigentlich alles dazu, damit das Leben gelingt? Wie stelle ich mir mein Ich in dieser meiner Zeit vor?

Ich möchte schön sein, gesund natürlich, erfolgreich auch, verliebt sein wäre toll, den richtigen Partner finden noch besser. Viel Geld will ich haben, um tolle Sachen zu erleben und zu kaufen – natürlich auch für die Sicherheit und das Alter. Ich wünsche mir, dass es meinen Kindern gut geht und sie alle Chancen im Leben haben: eine gute Ausbildung, Glück