



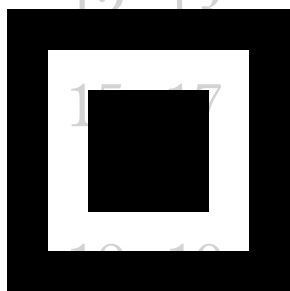
Generation 2.0X

05–09

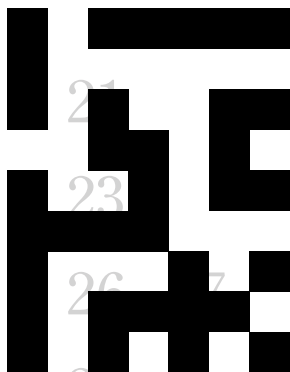
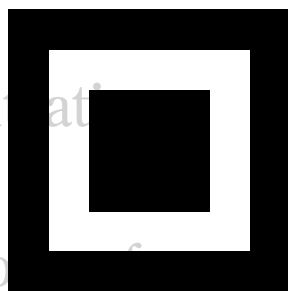
Einstieg

Generation 2.0X

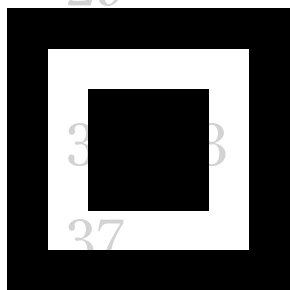
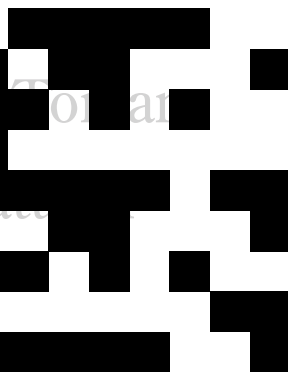
Text 1.5X



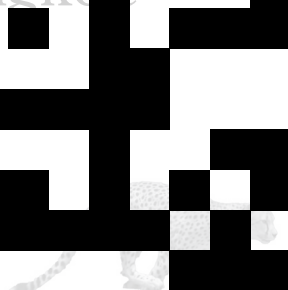
Interaction Map



Byo-ban

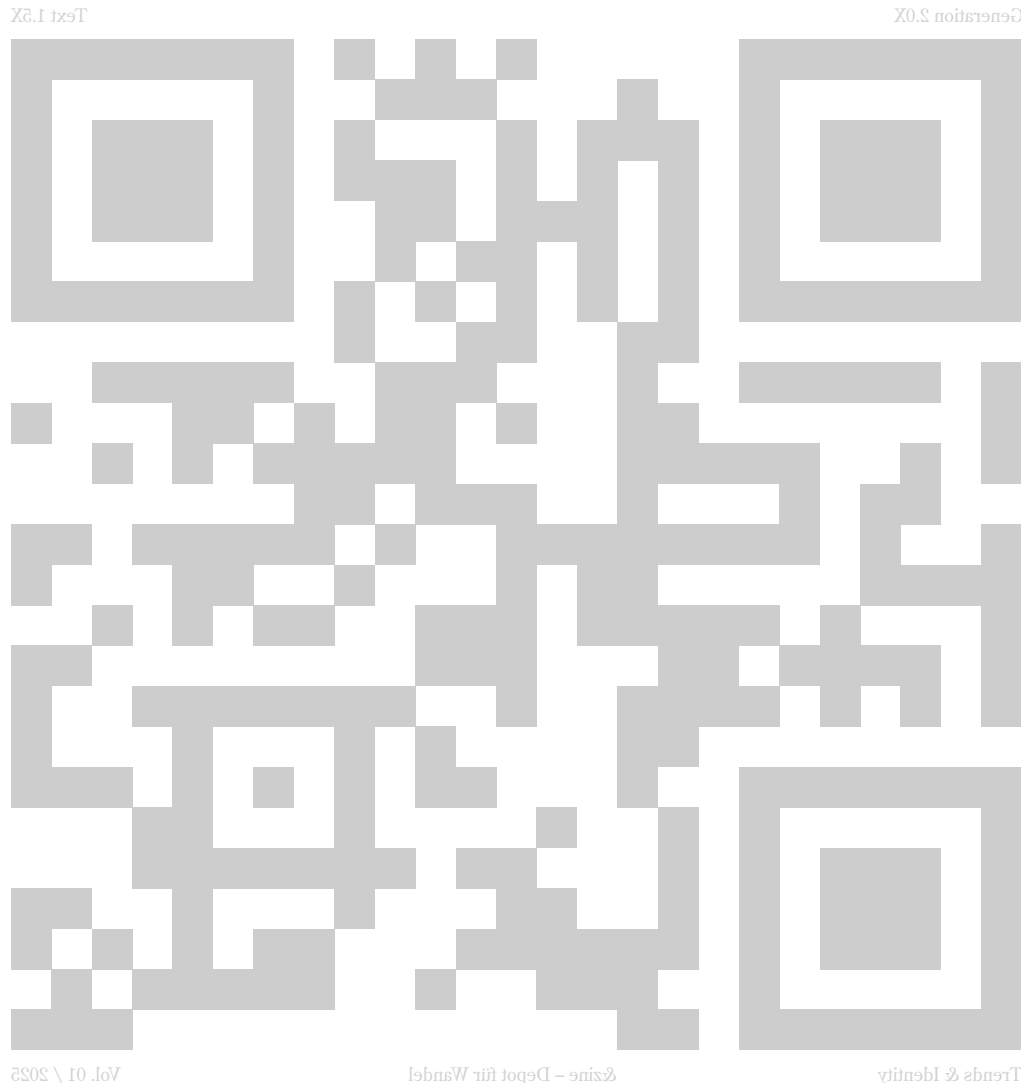


Black Geschwindigkeit



Generation 2.0X

05–09	Einstieg
12–13	Interaction Map
15–17	Bessere Konzentration dank Speed
18–19	Ganze Generation auf Dopamin
21	TikTok gibt den Ton an
23	Scrollen statt blättern
26–27	Notbremse
29	1,5x Geschwindigkeit bald Norm?
32–33	Fazit
37	Quellen



Generation 2.0X

Einstieg	05-09
Interaction Map	12-13
Bessere Konzentration dank Speed	15-17
Ganze Generation auf Dopamin	18-19
TikTok gibt den Ton an	21
Scrollen statt blättern	23
Notbremse	26-27
1,5x Geschwindigkeit bald Norm?	29
Fazit	32-33
Quellen	37



Einstieg

An einem Wochenende verbringen Jugendliche in der Schweiz bis zu 4,5 Stunden an ihrem Smartphone und konsumieren Medieninhalte in rasantem Tempo. Viele Technologien von heute sollen Abläufe beschleunigen und effizienter machen. Für manche Menschen geht diese Entwicklung zu schnell, für andere wiederum offenbar nicht schnell genug. Besteht also eine Nachfrage nach noch mehr Tempo oder zwingen uns die Umstände einfach dazu, uns anzupassen?

Filme werden schneller geschnitten, TikToks immer kürzer genau wie unsere Aufmerksamkeitsspanne. Das



Einstieg



daraus resultierende Phänomen, das dieser Trendreport untersucht, ist Speedwatching beziehungsweise Speedhearing, also das Konsumieren von Inhalten in erhöhter Geschwindigkeit. Dieses Verhalten zeigt sich bei Reels und TikToks ebenso wie bei Filmen, Serien, YouTube-Videos, Sprachnachrichten, Vorlesungen, Hörbüchern, Musik oder Podcasts.

Medien verschieben sich immer stärker ins Digitale und werden so aufbereitet, dass sie möglichst mühelos konsumiert werden können, zum Beispiel Podcast hören statt Zeitung lesen oder TikToks anstatt Filme zu schauen. Damit wird einem jedoch die Geschwindigkeit vorgegeben. Dadurch, dass die Generation Z in unsi-



Hörbüchern, Musik oder Podcasts. Sprachnachrichten, Vorlesungen, Filmen, Serien, YouTube-Videos, Reels und TikTok ebenso wie bei digitalen Inhalten in erhöhter Geschwindigkeit. Dieses Verhalten zeigt sich bei Speedbrowsing, also das Konsumieren ist Speedwatching beziehungsweise das dieser Trendreport untersucht, daraus resultierende Phänomene,

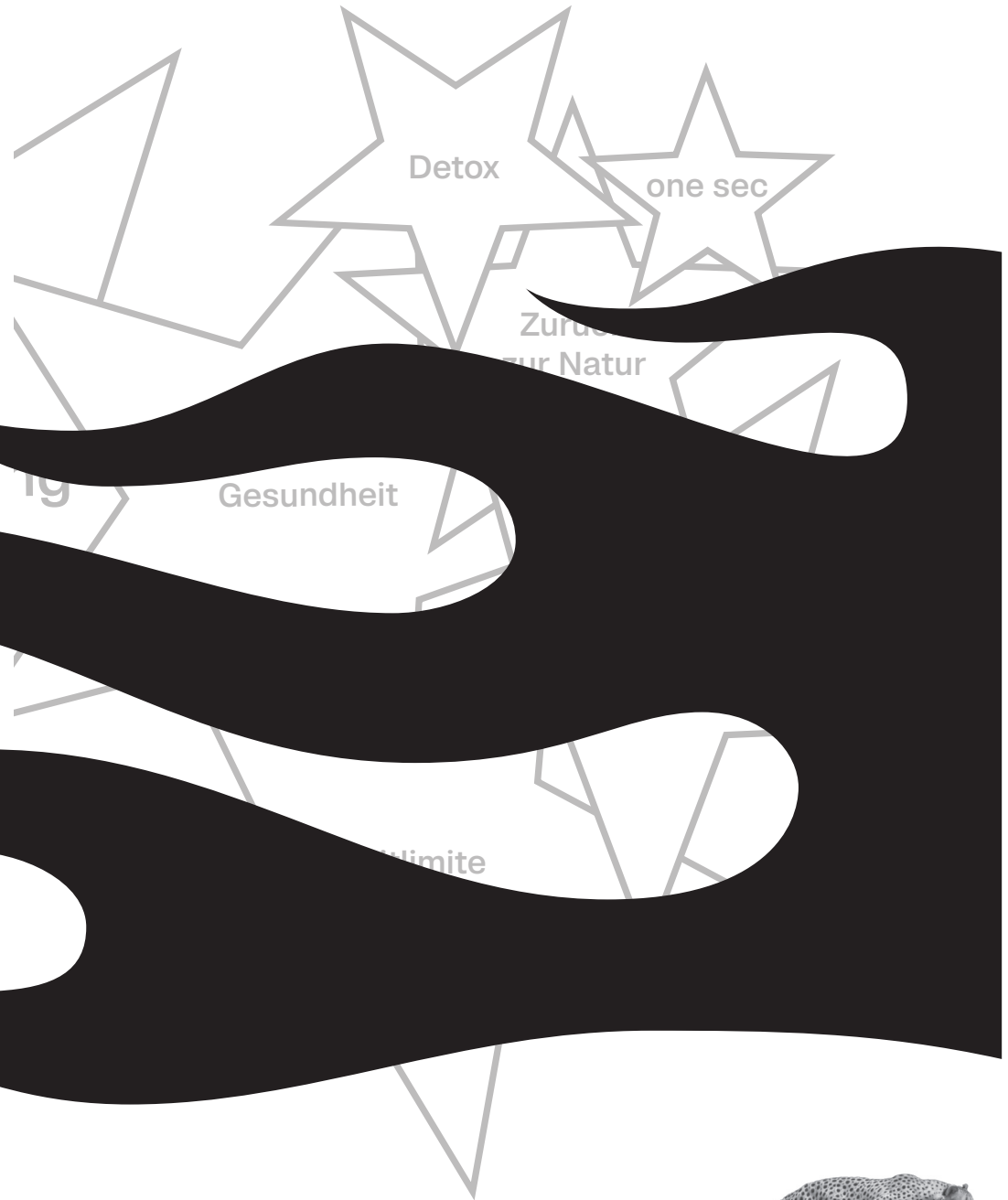
durch, dass die Generation Z in unsicheren oder TikTok anstatt Filme zu spielen Podcast hören statt Zeitung lesen konsumiert werden können, zum Beispiel, dass sie möglichst mühelos in Digitalen und werden so aufstärken Medien verschoben sich immer stärker ins Digitale und werden so aufstärken Medien verschoben sich immer stärker

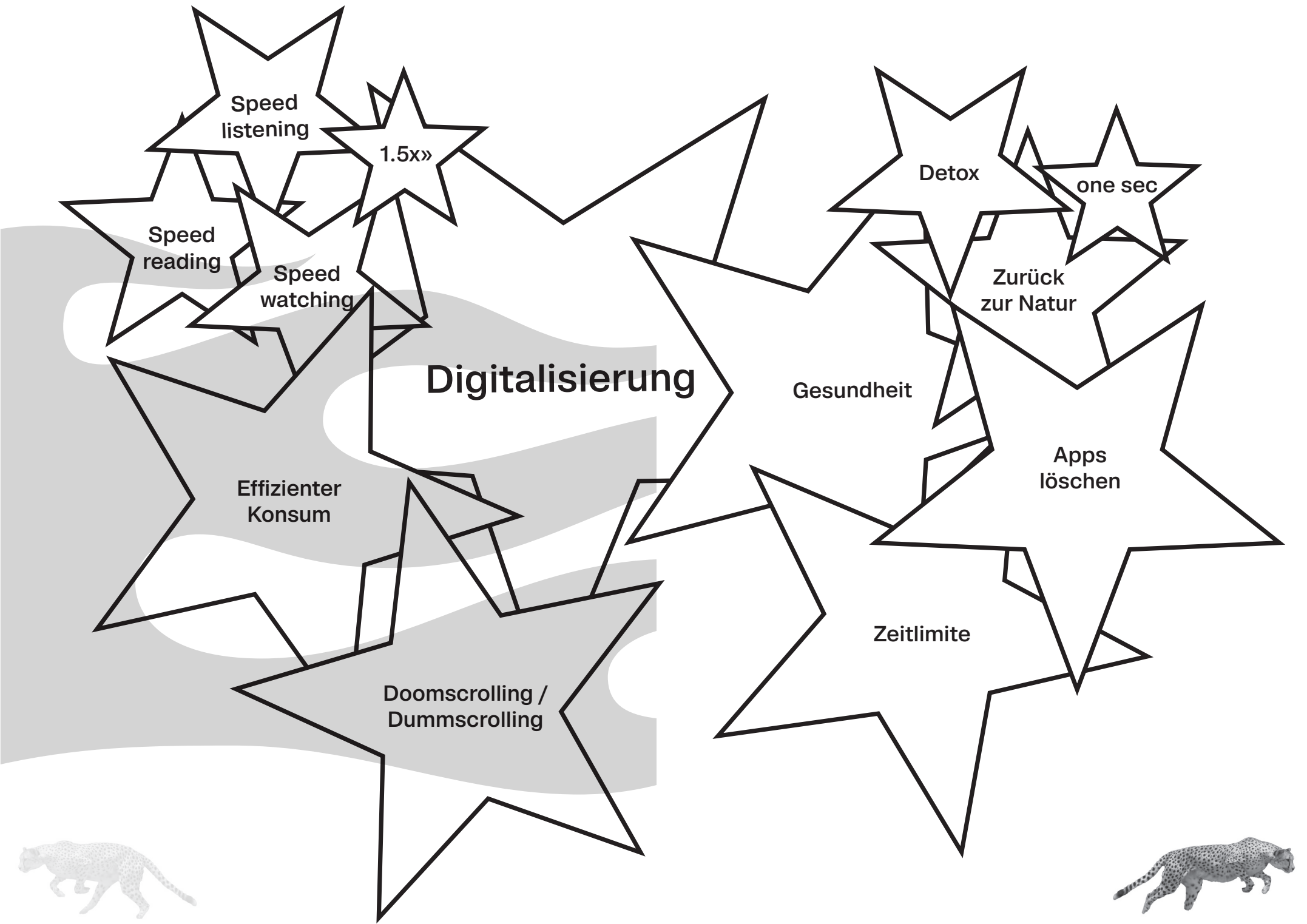


chere Zeiten steckt, ist das Verlangen nach Kontrolle, Sicherheit und Struktur grösser geworden. Diese Kontrolle holt man sich auch in scheinbar nebensächlichen Situationen wie Speedwatching oder Speedlistening zurück.



charen Zeiten steckt, ist das Verlan-
gen nach Kontrolle, Sicherheit und
Struktur grösser geworden. Diese
Kontrolle holt man sich auch in
scheinbar nebensächlichen Situationen
wie Speedwatching oder Speedisten-
ing zurück.





Bessere Konzentration dank Speed

Unser Gehirn kann laut Neurowissenschaftler Henning Beck rund 300 Wörter pro Minute erfassen. Die durchschnittliche Sprechgeschwindigkeit liegt allerdings nur bei etwa 150 Wörtern pro Minute. Da erscheint es in Anbetracht ständiger Leistungssteigerung als logische Konsequenz, sich Inhalte in doppelter Geschwindigkeit anzuhören und so in der Theorie doppelt so schnell durch den Prüfungsstoff zu gehen.

Doch wie zeigt sich das in der Praxis?

Viele Student:innen schauen aufgezeichnete Vorlesungen in erhöhter Geschwindigkeit. Manche tun das als taktische Lernstrategie, um sich durch das höhere Tempo gewissermassen besser zu konzentrieren, andere einfach, um Zeit zu sparen. Bei manchen spielt eine niedrigere Aufmerksamkeitsspanne eine Rolle.

Doch was macht das mit uns und ist es sinnvoll? Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass das Aufnehmen von Inhalten in mehrfacher Geschwindigkeit, bis zur doppelten Geschwindigkeit (x2.0), zu keinen Einbussen in Leistung oder Wissensaufnahme führt (Proceedings of the Tenth International Conference on Learning Analytics & Knowledge: Lang et al., 2020). Im Gegenteil: Manche verzeichneten sogar bessere Ergebnisse bei Teilnehmer:innen mit erhöhtem Tempo. Natürlich hängt dies dennoch stark von der Person und der Art des Inhalts ab.

Bessere Konzentration dank Speed

Unser Gehirn kann laut Neurowissenschaftler Henning Beck rund 300 Wörter pro Minute erfassen. Die durchschnittliche Sprechgeschwindigkeit liegt allerdings nur bei etwa 150 Wörtern pro Minute. Da er scheint es in Anbetracht ständiger Leistungssteigerung als logische Konsequenz, sich Inhalte in doppelter Geschwindigkeit anzuhören und so in der Theorie doppelt so schnell durch den Prüfungsstoff zu gehen.

Doch wie zeigt sich das in der Praxis?

Viele Student:innen schauen aufgezeichnete Vorlesungen in erhöhter Geschwindigkeit. Manche tun das als taktische Lernstrategie, um sich durch das höhere Tempo gewissermaßen besser zu konzentrieren. Bei anderen ist es einfach, um Zeit zu sparen. Bei manchen spielt eine niedrigere Aufmerksamkeitsspanne eine Rolle.

Doch was macht das mit uns und ist es sinnvoll? Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass das Aufnehmen von Inhalten in mehrfacher Geschwindigkeit, bis zur doppelten Geschwindigkeit (x2.0), zu keinen Einbußen in Leistung oder Wissensaufnahme führt (Proceedings of the Tenth International Conference on Learning Analytics & Knowledge; Lang et al., 2020). Im Gegenteil: Manche verzeichnen sogar bessere Ergebnisse bei Teilnehmer:innen mit erhöhtem Tempo. Natürlich hängt dies dennoch stark von der Person und der Art des Inhalts ab.



Ältere Menschen hingegen haben oft Mühe, beschleunigten Inhalten zu folgen und sie zu verstehen. Ab einer Geschwindigkeit über der doppelten (x2.0) wird es aber auch für jüngere Gehirne zu schnell. Grundsätzlich ist unser Gehirn jedoch in der Lage, sich an die Geschwindigkeit von Sinnesreizen anzupassen – seien sie visuell oder auditiv. Manche Menschen gewöhnen sich so sehr an ein erhöhtes Tempo, dass ihnen die normale Geschwindigkeit (x1.0) fast wie Slow Motion seltsam langsam vorkommt.

Der Dopaminusspiegel wächst stetig. Die Unterhaltung passt sich unserem Zeitgeist an und folgt damit dem Trend der stetigen Beschleunigung. Das betrifft verschiedenste Medien. Vergleichst man Filme von vor 50 Jahren mit einem zeitgenössischen Kinofilm, so fällt der Unterschied enorm. Ständig muss etwas passieren im besten Fall etwas, das in uns einen kleinen Dopaminusschuss auslöst. Oft ist selbst das nicht genug, und wir greifen zum Second Screen und scrollen nebenbei auf einem zweiten Bildschirm zu lesen hören wir Podcasts oder Hörbücher parallel dazu.



Ältere Menschen hingegen haben oft Mühe, beschleunigten Inhalten zu folgen und sie zu verstehen. Ab einer Geschwindigkeit über der Dopplergrenze (ca. 1,5x) wird es aber auch für jüngere Gehirne zu schnell. Grund: Sämtlich ist unser Gehirn jedoch in der Lage, sich an die Geschwindigkeit von Sinnesreizen anzupassen – seien sie visuell oder auditiv. Manche Menschen gewöhnen sich so sehr an ein erhöhtes Tempo, dass ihnen die normale Geschwindigkeit (x1,0) fast wie Slow Motion vorkommt.



Ganze Generation auf Dopamin

Der Dopaminausstoss wächst stetig. Die Unterhaltung passt sich unserem Zeitgeist an und folgt damit dem Trend der stetigen Beschleunigung. Das betrifft verschiedenste Medien. Vergleicht man Filme von vor 50 Jahren mit einem zeitgenössischen Kinofilm, ist der Unterschied enorm. Ständig muss etwas passieren im besten Fall etwas, das in uns einen kleinen Dopaminausstoss auslöst. Oft ist selbst das nicht genug, und wir greifen zum Second Screen und scrollen nebenbei auf einem zweiten Gerät. Statt zu lesen hören wir Podcasts oder Hörbücher parallel dazu.

Den grössten Einfluss hatte vermutlich die Einführung von Kurzvideoformaten auf Social Media und die Möglichkeit, in wenigen Sekunden eine erstaunliche Menge an Inhalten zu konsumieren. Doch was ist, wenn selbst das noch zu langsam ist? Das Internet ist voller digitaler Inhalte, aber unsere Zeit ist begrenzt. Genau hier setzt das Phänomen Speedwatching und Speedlistening an.

Auch in der Unterhaltung werden Inhalte immer häufiger in erhöhter Geschwindigkeit konsumiert. Besonders beliebt ist dies bei Hörbüchern, bei denen man das bevorzugte Sprechtempo einstellen kann. Nachdem WhatsApp die Funktion einführte, Sprachnachrichten schneller abspielen zu können, folgten TikTok und Instagram mit ähnlichen Möglichkeiten. Durch das Gedrückthalten des Fingers am Bildschirmrand lassen sich Videos nun in doppelter Geschwindigkeit ansehen. Ebenso werden Serien, YouTube-Videos und Filme gespeedwatcht. So spart man Zeit und kann das Tempo der Inhalte an die eigenen Bedürfnisse anpassen.

Was man dabei nicht vergessen sollte: Bei doppelter Geschwindigkeit gehen Emotionen, etwa in einer Sprachnachricht, verloren. Zudem kann der Konsum einer grossen Menge an Inhalten in kurzer Zeit auf Dauer abstumpfen.



Den grössten Einfluss hatte vermutlich die Einführung von Kurzvideos
formaten auf Social Media und die Möglichkeit in wenigen Sekunden
eine erstaunliche Menge an Inhalten zu konsumieren. Doch was ist,
wenn selbst das noch zu langsam ist? Das Internet ist voller digitaler
Inhalte, aber unsere Zeit ist begrenzt. Genau hier setzt das Phänomen
Speedwatching und Speedlistening an.

Auch in der Unterhaltung werden Inhalte immer häufiger in erhöh-
ter Geschwindigkeit konsumiert. Besonders beliebt ist dies bei Hör-
büchern, bei denen man das bevorzugte Sprechtempo einstellen
kann. Nachdem WhatsApp die Funktion eingeführt, Sprachnachrich-
ten schneller abspielen zu können, folgten TikTok und Instagram mit
ähnlichen Möglichkeiten. Durch das Gedrückthalten des Fingers am
Bildschirmrand lassen sich Videos nun in doppelter Geschwindigkeit
ansetzen. Ebenso werden Serien, YouTube-Videos und Filme gespeed-
watcht. So spart man Zeit und kann das Tempo der Inhalte an die eige-
nen Bedürfnisse anpassen.

Was man dabei nicht vergessen sollte: Bei doppelter Geschwindigkeit
gehen Emotionen, etwa in einer Sprachnachricht, verloren. Zudem
kann der Konsum einer grossen Menge an Inhalten in kurzer Zeit auf
Dauer abstimmen.



TikTok gibt den Ton an

Wir können froh sein, dass Lieder heute noch länger als 30 Sekunden sind, denn das ist die Zeitspanne, die Spotify als einen Klick zählt und für die Künstler:innen bezahlt werden. Und mehr Klicks bedeuten mehr Geld, so Dr. Pop. Das ist nur ein Grund, weshalb auch Popmusik dem Trend der Beschleunigung folgt. Wie es sich kommerzielle Filme nicht leisten können, mit einem sanft aufbauenden Intro zu starten, sieht es bei der Popmusik ähnlich aus. Anstelle eines Gitarrensolos und eines langsamen Aufbaus starten Popsongs heute lieber direkt mit dem Refrain.

Dazu kommt, dass Lieder, wenn sie einen nicht auf Anhieb abholen, einfach geskippt werden. Auch in der Musikbranche bleibt der Einfluss von Social Media, besonders TikTok, nicht aus. Das Medium bestimmte schon immer, wie Musik gemacht wurde: früher für Radio oder Vinylplatten, heute für Spotify und TikTok. So wird spezifisch darauf geachtet, dass sich Ausschnitte als TikTok-Sound eignen mit dem Potenzial, viral zu gehen. Ist ein Lied immer noch zu langatmig, schaffen Speed-up-Versionen vor allem auf TikTok und mittlerweile auch in Spotify-Playlists Abhilfe.



Funny Tiktok Beispiel



TikTok gibt den Ton an

Wir können froh sein, dass Lieder heute noch länger als 30 Sekunden sind, denn das ist die Zeitspanne, die Spotify als einen Klick zählt und für die Künstler:innen bezahlt werden. Und mehr Klicks bedeuten mehr Geld, so Dr. Pop. Das ist nur ein Grund, weshalb auch Popmusik dem Trend der Beschleunigung folgt. Wie es sich kommerzielle Filme nicht leisten können, mit einem sanft aufbauenden Intro zu starten, sieht es bei der Popmusik ähnlich aus. Anstelle eines Gitarrensolos und eines langsamen Aufbaus starten Popsongs heute lieber direkt mit dem Refrain.

Dazu kommt, dass Lieder, wenn sie einen nicht auf Anhieb abholen, einfach geskippt werden. Auch in der Musikbranche bleibt der Einfluss von Social Media, besonders TikTok, nicht aus. Das Medium bestimmte schon immer, wie Musik gemacht wurde: früher für Radio oder Vinylplatten, heute für Spotify und TikTok. So wird spezifisch darauf geachtet, dass sich Ausschnitte als TikTok-Sound eignen mit dem Potenzial, viral zu gehen. Ist ein Lied immer noch zu langatmig, schaltet Speed-up-Versionen vor allem auf TikTok und mittlerweile auch in Spotify-Playlists ab.



Funny Tiktok Beispiel



Scrollen statt blättern

Dass immer kürzere und schnellere Inhalte die Medienwelt dominieren, zeigt sich am konkreten Beispiel von SRF 2. Das einzige deutschschweizer Radio mit einem „Wissenschaftsmagazin“ wird wegen Sparmassnahmen gestrichen. Damit wird die Wissenschaftsredaktion um bis zu ein Drittel reduziert. Eine Studie, die SRF 2 Kultur in Auftrag gegeben hat, ergab, dass die Hörer:innenschaft insgesamt eher kürzere Wortbeiträge schätzt als lange, ausführliche Formate.

Die Studie basiert jedoch auf einer Publikumsbefragung mit nur 24 Personen. Aus dieser kleinen Stichprobe schliesst SRF, dass die Hörer:innen von SRF 2 Kultur keine Wissenschaft mehr hören wollen. SRF betont zwar, dass Wissenschaft weiterhin wichtig sei, und versucht die Beiträge dort zu platzieren, wo sie stärker erwartet und häufiger gehört werden in kürzeren Wortbeiträgen.

Dieser Entscheid stösst jedoch auf viel Kritik. Denn SRF sollte nicht nur auf Quoten und Reichweite achten, sondern auch Themen abdecken, die nicht unbedingt die grössten Hörer:innenzahlen erzielen. Gerade in einer Zeit, in der sich Fake News, Verschwörungstheorien und wissenschaftsfeindliche Bewegungen verbreiten und in der Figuren wie Trump offen gegen wissenschaftliche Erkenntnisse hetzen, wäre es umso wichtiger, das Wissenschaftsmagazin zu erhalten.

Dies ist ein Beispiel dafür, wie sich die Berichterstattung im Moment verändert, um den scheinbaren Ansprüchen der Hörer:innen zu entsprechen und immer kürzere, schnellere Wortmeldungen umzusetzen.





sprechen und immer kürzere, schnellere Wortmeldungen umzusetzen. verändert, um den scheinbaren Ansprüchen der Hörer:innen zu ent- Dies ist ein Beispiel dafür, wie sich die Berichterstattung im Moment

es umso wichtiger, das Wissenschaftsmagazin zu erhalten. wie Trump offen gegen wissenschaftliche Erkenntnisse hetzen, wäre wissenschaftseindliche Bewegungen verbreiten und in der Figuren rade in einer Zeit, in der sich Fake News, Verschwörungstheorien und öken, die nicht unbedingt die grössten Hörer:innenzahlen erzielen. Ge- nur auf Quoten und Reichweite achten, sondern auch Themen abde- Dieser Entscheid stösst jedoch auf viel Kritik. Denn SRF sollte nicht

figer gehört werden in kürzeren Wortbeiträgen.

sucht die Beiträge dort zu platzieren, wo sie stärker erwartet und häu- SRF betont zwar, dass Wissenschaft weiterhin wichtig sei, und ver- rern von SRF 2 Kultur keine Wissenschaft mehr hören wollen. Personen. Aus dieser kleinen Stichprobe schliesst SRF, dass die Hö- Die Studie basiert jedoch auf einer Publikumsbefragung mit nur 24

re Wortbeiträge schätzt als lange, ausführliche Formate.

gegeben hat, ergab, dass die Hörer:innenschaft insgesamt eher kürze- bis zu ein Drittel reduziert. Eine Studie, die SRF 2 Kultur in Auftrag- massnahmen gestrichen. Damit wird die Wissenschaftsredaktion um schweizer Radio mit einem „Wissenschaftsmagazin“ wird wegen Spar- ren, zeigt sich am konkreten Beispiel von SRF 2. Das einzige deutsch- Dass immer kürzere und schnellere Inhalte die Medienwelt dominie-

zu erleben. Wer dies nicht schafft, fühlt sich schnell unter Druck gesetzt. prägt. Es geht nicht nur um Zeit drussen, sondern darum, sie bewusst Die Rückkehr zur Natur ist ebenfalls vom schnelllebigen Alltag ge-

gende Inhalte runterfahren und eine Verschnappause zu schaffen. Videos und Meditationsmusik versucht man ebenfalls, durch beru- schnell erfassen will, geht klassische Lektüre oft verloren. Durch Yoga- Auch das Lesen ist betroffen: Während Speedreading Texte möglichst

bewusstere digitale Gewohnheiten zu entwickeln.

bieten Plattformen wie Instagram selbst. Solche Massnahmen helfen, daran, ob man sie wirklich jetzt nutzen möchte. Ähnliche Funktionen zess. Sie geben kurze Pausen, bevor man eine App öffnet, und erinnern Technische Hilfsmittel wie die App One Sec unterstützen diesen Pro-

Abschalten, selbst wenn man dafür zeitweise uninformatiert bleibt. reicht oft nicht echte Entschleunigung erfordert meist konsequentes gitalisierung und Doomscrolling zu lösen. Doch ein bisschen Abstand- fache Handys oder suchen Ruhe in der Natur, um sich von ständiger Di- Menschen setzen Zeitlimits auf Apps, ersetzen Smartphones durch ein-

wünschten, statt Entschleunigung wird alles noch schneller. Handgriif plötzlich zum Vorspulen. So entsteht das Gegenteil des Ge- Bildschirm zu tippen, um das Video anzuhalten. Jetzt führt derselbe erwartetes Problem: Viele Nutzer:innen waren es gewohnt, auf den Mit der neuen Vorspul-Funktion auf Instagram entstand dabei ein un-

Text in Ruhe lesen zu können.

tun? Oft bleibt nur die Möglichkeit, das Video zu pausieren, um den oder Instagram-Videos bereits als zu schnell. Was kann man dagegen Menschen empfinden sogar die normale Geschwindigkeit von TikTok- seres Alltags wächst auch das Bedürfnis nach Entschleunigung. Viele Entschleunigung in der Schnelllebigkeit. Mit der Beschleunigung un-



Notbremse

Entschleunigung in der Schnelllebigkeit. Mit der Beschleunigung unseres Alltags wächst auch das Bedürfnis nach Entschleunigung. Viele Menschen empfinden sogar die normale Geschwindigkeit von TikTok- oder Instagram-Videos bereits als zu schnell. Was kann man dagegen tun? Oft bleibt nur die Möglichkeit, das Video zu pausieren, um den Text in Ruhe lesen zu können.

Mit der neuen Vorspul-Funktion auf Instagram entstand dabei ein unerwartetes Problem: Viele Nutzer:innen waren es gewohnt, auf den Bildschirm zu tippen, um das Video anzuhalten. Jetzt führt derselbe Handgriff plötzlich zum Vorspulen. So entsteht das Gegenteil des Gewünschten, statt Entschleunigung wird alles noch schneller.

Menschen setzen Zeitlimits auf Apps, ersetzen Smartphones durch einfache Handys oder suchen Ruhe in der Natur, um sich von ständiger Digitalisierung und Doomscrolling zu lösen. Doch ein bisschen Abstand reicht oft nicht, echte Entschleunigung erfordert meist konsequentes Abschalten, selbst wenn man dafür zeitweise uninformiert bleibt.

Technische Hilfsmittel wie die App One Sec unterstützen diesen Prozess. Sie geben kurze Pausen, bevor man eine App öffnet, und erinnern daran, ob man sie wirklich jetzt nutzen möchte. Ähnliche Funktionen bieten Plattformen wie Instagram selbst. Solche Massnahmen helfen, bewusstere digitale Gewohnheiten zu entwickeln.

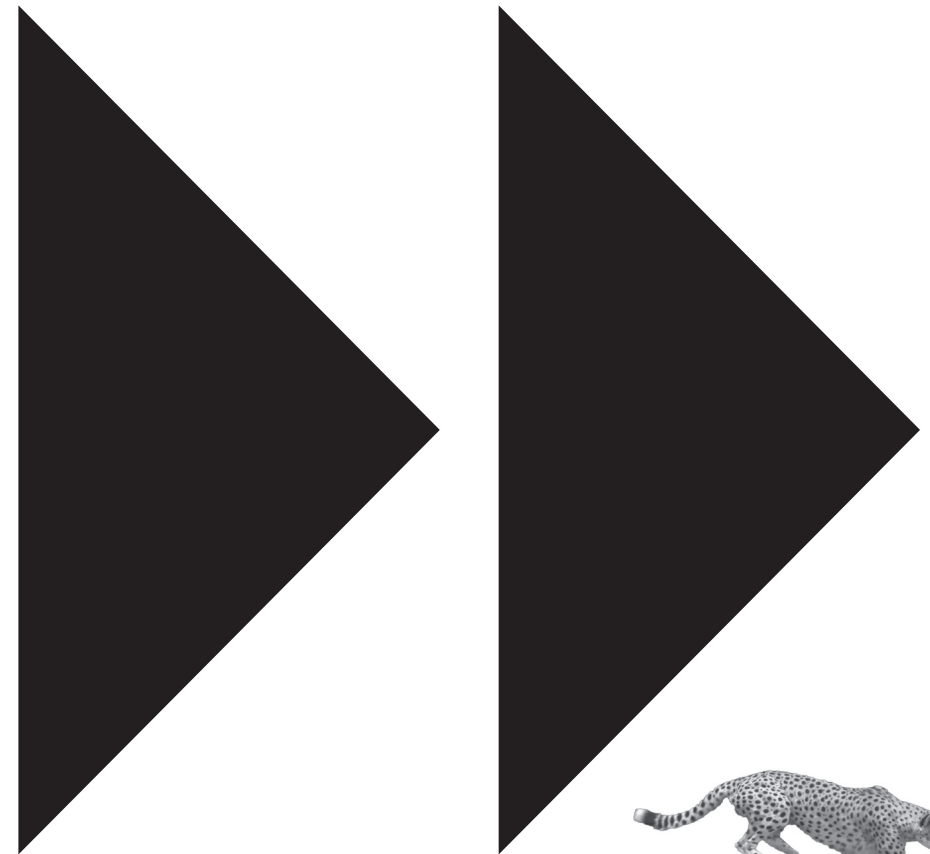
Auch das Lesen ist betroffen: Während Speedreading Texte möglichst schnell erfassen will, geht klassische Lektüre oft verloren. Durch Yoga-Videos und Meditationsmusik versucht man ebenfalls, durch beruhigende Inhalte runterzufahren und eine Verschnaufpause zu schaffen.

Die Rückkehr zur Natur ist ebenfalls vom schnelllebigen Alltag geprägt. Es geht nicht nur um Zeit draussen, sondern darum, sie bewusst zu erleben. Wer dies nicht schafft, fühlt sich schnell unter Druck gesetzt.



Schliesslich zeigt Burnout, dass Entschleunigung manchmal eine gesundheitliche Notwendigkeit ist. Dauerhafte Überlastung zwingt Körper und Geist zum Abschalten als Reaktion auf Überreizung und Stress.

Entschleunigung ist also keine einfache Balanceübung, sondern eine bewusste Entscheidung: digital, naturverbunden oder einfach durch Ruhezeiten. In einer Welt, die immer schneller wird, kann sie schlicht überlebenswichtig sein.



Schließlich zeigt Burnout, dass Entscheidung manchmal eine gesundheitliche Notwendigkeit ist. Dauerhafte Überlastung zwingt Körper und Geist zum Abschalten als Reaktion auf Überreizung und Stress.

Entscheidung ist also keine einfache Balanceübung, sondern eine bewusste Entscheidung: digital, naturverbunden oder einfach durch Ruhezeiten. In einer Welt, die immer schneller wird, kann sie schlicht überlebenswichtig sein.



1,5x Geschwindigkeit bald Norm?

Mit immer neuen Funktionen, die uns Content schneller konsumieren lassen, stellt sich die Frage: Leben wir dadurch wirklich „schneller“ – oder nur anders? Können wir dadurch in derselben Zeit mehr aufnehmen und „länger“ leben?

Vielleicht ist dies der nächste evolutionäre Schritt: eine Welt, in der wir mehr lernen, mehr erleben und mehr schaffen – alles in kürzerer Zeit. Doch gleichzeitig stellt sich die Frage nach der Tiefe unseres Erlebens. Wenn wir ständig versuchen, alles schneller zu erfassen, verlieren wir die Momente des Innehaltens, des Nachdenkens – jene Momente, die unser Leben reich und bedeutungsvoll machen.

Gleichzeitig könnte daraus eine Lebensweise entstehen, in der wir immer weniger fühlen, in der ständiger Optimierungsdruck kaum noch Raum für uns selbst lässt. Eine Lebensform, in der der Kapitalismus dies ausnutzt und immer mehr fordert, bis wir daran zerbrechen.

Vielleicht liegt der eigentliche Wert nicht darin, schneller zu leben oder mehr zu schaffen, sondern bewusst zu entscheiden, wann wir Tempo zulassen und wann wir entschleunigen. Letztlich entscheidet nicht die Geschwindigkeit, sondern die Qualität, wie wir Zeit erleben – und wie „lang“ unser Leben sich anfühlt. In einer Welt, die immer schneller wird, ist es nicht die Quantität, die zählt, sondern das bewusste, reflektierte Erleben jedes Augenblicks.





Vielleicht liegt der eigentliche Wert nicht darin, schneller zu leben oder mehr zu schaffen, sondern bewusst zu entscheiden, wann wir Tempo zulassen und wann wir entschleunigen. Letztlich entscheidet nicht die Geschwindigkeit, sondern die Qualität, wie wir Zeit erleben – und wie „lang“ unser Leben sich anfühlt. In einer Welt, die immer schneller wird, ist es nicht die Quantität, die zählt, sondern das bewusste, reflektierte Erleben jedes Augenblicks.

Vielleicht ist dies der nächste evolutionäre Schritt: eine Welt, in der wir mehr lernen, mehr erleben und mehr schaffen – alles in kürzerer Zeit. Doch gleichzeitig stellt sich die Frage nach der Tiefe unseres Erlebens. Wenn wir ständig versuchen, alles schneller zu erfassen, verlieren wir die Momente des Innerhaltens, die Nachdenkens – jene Momente, die unser Leben reich und bedeutungsvoll machen.

Gleichzeitig könnte daraus eine Lebensweise entstehen, in der wir immer weniger fühlen, in der ständiger Optimierungsdruck kaum noch Raum für uns selbst lässt. Eine Lebensform, in der der Kapitalismus dies ausnutzt und immer mehr fordert, bis wir daran zerbrechen.

Mit immer neuen Funktionen, die uns Content schneller konsumieren lassen, stellt sich die Frage: Leben wir dadurch wirklich „schneller“ – oder nur anders? Können wir dadurch in derselben Zeit mehr aufbauen und „länger“ leben?

1,5x Geschwindigkeit bald Norm?



Wir bemerken es auch an uns selbst: Es fällt schwer, einen ganzen Film zu schauen, ohne nebenbei das Handy zur Hand zu nehmen. Unsere Reizschwelle ist gestiegen, unser Bedürfnis nach kontinuierlicher Stimulation ebenso. Und doch: Speedwaching oder Speedhearing kann auch Potenzial haben. Wir können schneller lernen, mehr Wissen aufnehmen und uns in kürzerer Zeit weiterbilden. Vielleicht ist das sogar Teil einer natürlichen Entwicklung. Unser Gehirn wurden größer, unser Zugang zu Wissen wächst unaußersahbar, und das kollektive Archiv der Menschheit wird immer umfangreicher. Die Idee, niemals alles wissen zu können, ist frustrierend und vielleicht erscheinen gerade deshalb solche Beschleunigungstools wie ein Schritt in Richtung eines unmöglichen, aber faszinierenden Ziels.

auch durch Entschleunigung: durch Pausen, durch bewusstes Entschleunigen und durch digitale Zurückhaltung.

Zeit nicht nur durch Beschleunigung gewonnen werden kann, sondern wenig Präsenz beim Scrollen wirklich bleibt. Diese Tools zeigen, dass ten bereits ist, wie oft wir aus Ketten nach dem Handy greifen und wie Kontrolle. Sie erinnern uns daran, wie tief automatisiert unser Verhalten ist. Bildschirmiterminits oder andere Formen digitaler Selbst-parallel dazu immer mehr bewusste Gegenbewegungen auf. Apps wie „mehr Leben“ in dieselbe Zeit packen könnten. Andererseits tauchen nur weitere Mittel, um jede Sekunde unseres Lebens produktiv zu nutzen oder das kontinuierliche Optimieren unseres Konsumverhaltens sind tionen wie das Abspielen von Inhalten in 1,5-facher Geschwindigkeit. Einerseits wird unsere Gesellschaft insgesamt immer schneller. Funk-

Wir finden diese Thematik sehr spannend, auch wenn sie in unserer Welt eher subtil und unauffällig abläuft. Wir sind uns nicht sicher, ob wir diese Entwicklung bewerten sollen deshalb bewerten wir sie vorerst gar nicht.



Fazit

Wir finden diese Thematik sehr spannend, auch wenn sie in unserer Welt eher subtil und unauffällig abläuft. Wir sind uns nicht sicher, wie wir diese Entwicklung bewerten sollen deshalb bewerten wir sie vorerst gar nicht.

Einerseits wird unsere Gesellschaft insgesamt immer schneller. Funktionen wie das Abspielen von Inhalten in 1,5-facher Geschwindigkeit oder das kontinuierliche Optimieren unseres Konsumverhaltens sind nur weitere Mittel, um jede Sekunde unseres Lebens produktiv zu nutzen. Es entsteht die Vorstellung, dass wir durch schnelleren Konsum „mehr Leben“ in dieselbe Zeit packen könnten. Andererseits tauchen parallel dazu immer mehr bewusste Gegenbewegungen auf: Apps wie One Sec, Bildschirmzeitlimits oder andere Formen digitaler Selbstkontrolle. Sie erinnern uns daran, wie tief automatisiert unser Verhalten bereits ist, wie oft wir aus Reflex nach dem Handy greifen und wie wenig Präsenz beim Scrollen wirklich bleibt. Diese Tools zeigen, dass Zeit nicht nur durch Beschleunigung gewonnen werden kann, sondern auch durch Entschleunigung: durch Pausen, durch bewusstes Entscheiden und durch digitale Zurückhaltung.

Wir bemerken es auch an uns selbst: Es fällt schwer, einen ganzen Film zu schauen, ohne nebenbei das Handy zur Hand zu nehmen. Unsere Reizschwelle ist gestiegen, unser Bedürfnis nach kontinuierlicher Stimulation ebenso. Und doch: Speedwatching oder Speedhearing kann auch Potenzial haben. Wir können schneller lernen, mehr Wissen aufnehmen und uns in kürzerer Zeit weiterbilden. Vielleicht ist das sogar Teil einer natürlichen Entwicklung. Unsere Gehirne wurden grösser, unser Zugang zu Wissen wächst unaufhaltsam, und das kollektive Archiv der Menschheit wird immer umfangreicher. Die Idee, niemals alles wissen zu können, ist frustrierend und vielleicht erscheinen gerade deshalb solche Beschleunigungstools wie ein Schritt in Richtung eines unmöglichen, aber faszinierenden Ziels.

Am Ende bleibt die Frage offen, welche Strategie uns wirklich „mehr Zeit“ schenkt: die Beschleunigung, um mehr Inhalte zu bewältigen, oder die Entschleunigung, um die Zeit wieder bewusster wahrzunehmen. Vielleicht liegt der Wert nicht im Entweder-oder, sondern im Gleichgewicht zwischen beiden.



Am Ende bleibt die Frage offen, welche Stufe die wirklich „mehr
Zeit“ schenkt: die Beschleunigung, um mehr Inhalte zu bewältigen,
oder die Entschleunigung, um die Zeit wieder bewusster wahrzunehmen.
Vielleicht liegt der Wert nicht im Entweder-oder, sondern im
Gleichgewicht zwischen beiden.

20X





Quellen:

Texte:

Einstieg

- <https://www.zeit.de/wissen/2025-02/speedwatching-medien-konsum-geschwindigkeit-streaming>
- <https://www.derstandard.de/story/2000132002310/speedwatching-was-schnelleres-netflixen-dem-gehirn-bringt>
- <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/speed-listening-schnelleres-abspielen-von-audios-kann-zum-lerneffekt-beitragen>
- <https://www.rnd.de/kultur/popmusik-warum-songs-immer-kuerzer-werden-und-was-tiktok-damit-zu-tun-hat-K6WA2YZDEBFLN6SNUD5IZJ2GU.html>

Bessere Konzentration dank Speed

- <https://www.derstandard.de/story/2000132002310/speedwatching-was-schnelleres-netflixen-dem-gehirn-bringt>
- <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/speed-listening-schnelleres-abspielen-von-audios-kann-zum-lerneffekt-beitragen>
- <https://www.20min.ch/story/gesundheits-videos-mit-doppelter-geschwindigkeit-ab-diesem-alter-schadet-es-103373862>
- https://www.reddit.com/r/WissenIstMacht/comments/1k2kh15/doppelte_geschwindigkeit_halbes_verstandnis/
- <https://www.blick.ch/gesellschaft/sped-up-songs-speed-watching-und-schnellesen-warum-tempo-nicht-des-teufels-sein-muss-id18347953.html>

Ganze Generation auf Dopamin

- <https://www.rnd.de/kultur/popmusik-warum-songs-immer-kuerzer-werden-und-was-tiktok-damit-zu-tun-hat-K6WA2YZDEBFLN6SNUD5IZJ2GU.html>
- <https://www.zeit.de/wissen/2025-02/speedwatching-medien-konsum-geschwindigkeit-streaming>
- <https://www.blick.ch/gesellschaft/sped-up-songs-speed-watching-und-schnellesen-warum-tempo-nicht-des-teufels-sein-muss-id18347953.html>
- https://www.tiktok.com/@zeit/video/7481345401459690774?_r=1&_t=ZN-91MRSbDglWw

TikTok gibt den Ton an

- <https://www.rnd.de/kultur/popmusik-warum-songs-immer-kuerzer-werden-und-was-tiktok-damit-zu-tun-hat-K6WA2YZDEBFLN6SNUD5IZJ2GU.html>
- <https://www.blick.ch/gesellschaft/sped-up-songs-speed-watching-und-schnellesen-warum-tempo-nicht-des-teufels-sein-muss-id18347953.html>
- https://www.tiktok.com/@zeit/video/7481345401459690774?_r=1&_t=ZN-91MRSbDglWw

Scrollen statt blättern

- https://www.srf.ch/audio/wissenschaftsmagazin/das-ende-des-wissenschaftsmagazins?id=AU-DI20250208_NR_0027

Notbremse

- <https://www.zeit.de/wissen/2025-02/speedwatching-medien-konsum-geschwindigkeit-streaming>
- <https://www.20min.ch/story/gesundheits-videos-mit-doppelter-geschwindigkeit-ab-diesem-alter-schadet-es-103373862>
- <https://www.blick.ch/gesellschaft/sped-up-songs-speed-watching-und-schnellesen-warum-tempo-nicht-des-teufels-sein-muss-id18347953.html>

1.5x Geschwindigkeit bald Norm?

- <https://www.zeit.de/wissen/2025-02/speedwatching-medien-konsum-geschwindigkeit-streaming>
- <https://www.derstandard.de/story/2000132002310/speedwatching-was-schnelleres-netflixen-dem-gehirn-bringt>
- <https://www.20min.ch/story/gesundheits-videos-mit-doppelter-geschwindigkeit-ab-diesem-alter-schadet-es-103373862>

Bilder:

- <https://www.youtube.com/watch?v=KheqfpUpr0>
- https://www.tiktok.com/@zeit/video/7481345401459690774?_r=1&_t=ZN-91MRSbDglWw

Herausgeberin
Trends & Identity
Autoren
Ludovica Eichelberg
Tristan Fallegger
Kursleitung
Prof. Dr. Bitten Stetter
Patrik Ferrarelli
Alexandra Viert
Druck
Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK),
Inhouse
Copyright
Der Nachdruck von Artikeln ist unter
Quellenangabe gestattet.
Zürcher Hochschule der Künste Toni-
Areal,
Pfingstweidstrasse 96, 8031 Zürich
Anregungen und Kritik
Bitten.Stetter@zhdk.ch



Julia

ey ich denk sogar warum kann man das leben nicht vorspulen?das wär so geil

3-13 Antworten



4



Ich muss die Zeit sparen um noch mehr davon zu verschwenden

3-13 Antworten



810



Yuno Haitani

Das Problem 2x Geschwindigkeit macht mich aggressiv. Ich und mein ADHS kann das nicht

3-14 Antworten



2



Fran

ich hab ADHS und ich kann informationen anderes gar nicht aufnehmen/behalten

3-13 Antworten



31



89

ich guck das tik tok auf 2x

3-13 Antworten



1616



DbKaito

Bin ich der einzige der dieses video auf x2 speed geschaut hat?

3-13 Antworten



10



Änna

Wünscht manchmal man könnte auf 3x stellen

3-13 Antworten



123



R_S

Pro Tipp: Netflix kann auch schneller abgespielt werden 🤖

3-13 Antworten



1



ella_105

Ich kann nicht glauben, dass ich diese riesige Summe von 49.410 \$ in 6 Tagen verdient habe. Mein Wochenende war fantastisch, alles dank @Jenn Lehmann | Forex Trading

3-13 Antworten

