


Entspannung:

„Laden Sie die Zeit ein“

15.04.2006

Professor Karlheinz Geißler analysiert den Zeitstress und gibt Tipps, wie Sie die tägliche Hast endlich hinter sich lassen

 Professor Karlheinz Geißler hat Philosophie, Ökonomie und Pädagogik studiert. Seit 1975 lehrt er Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Er forscht über den Umgang mit der Zeit und hat sich in mehreren Büchern zu unserer Zeitkultur geäußert, in der Hetze und Termindruck vielfach als Statussymbole gelten. Seit der massenhaften Verbreitung von Handys mache sich, so Geißlers Befund, der „Homo simultaneus“ breit: der Mensch, der viele Dinge gleichzeitig erledigt.

? – Viele Menschen in unserer Gesellschaft klagen permanent über Stress. Wie bekommt man dieses Problem in den Griff?

Ein gewisses Maß an Verzicht ist die einzige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

? – Verzicht funktioniert aber nur selten so einfach ...

Sicher. Die Politik, die Wirtschaft, alle fordern uns ständig zum Konsum auf. Wer sich entstressen will und auf Geld und Konsum verzichtet, entspricht nicht den Erwartungen.

? – Können Sie das näher erklären?

Bis zur Einführung des Kapitalismus war Zeit nicht an Geld gekoppelt. Doch seit etwa 500 Jahren entsteht Reichtum durch Arbeit – zumindest bei den Menschen, die nichts erben. Alle, die mehr verdienen wollen, um sich mehr leisten zu können, geraten heute unter Zeitdruck. Denn wir müssen immer schneller werden, damit die Wirtschaft weiter wächst. Dabei ist die Beschleunigung einzelner Arbeiten mittlerweile an ihre Grenze gelangt. Schneller werden wir gegenwärtig nur noch, wenn wir mehrere Tätigkeiten parallel erledigen, also die Zeit verdichten.

? – Was bedeutet das für den Alltag?

Manche Menschen werden darüber psychisch krank. Der französische Soziologe Alain Ehrenberg hat das anhand des Medikamentenkonsums sehr gut dokumentiert. Andere Leute reagieren, indem sie aus dem System ausbrechen. Sie gehen zum Beispiel ein Jahr auf Reisen. Aber diese Art von Verzicht können sich viele nicht leisten. Sie leben mit Widersprüchen zwischen menschlichen und wirtschaftlichen Bedürfnissen, die sich nicht auflösen lassen.

? – Gibt es Möglichkeiten, sich mehr Inseln der Ruhe zu schaffen?

Bestimmte Abhängigkeiten lassen sich nicht verändern. Wer Geld braucht, muss sich den zeitlichen Vorgaben des Arbeitgebers

anpassen. In einigen Bereichen bestehen allerdings kleine zeitliche Freiräume. Flexible Arbeitszeiten erleichtern es heute den Werktätigen, jenen Rhythmus zu leben, der ihnen gut tut.

? – Wie lässt sich dieser Spielraum sinnvoll nutzen?

Zeitprobleme haben immer mit den eigenen Ansprüchen an den materiellen Wohlstand zu tun. Deshalb sind auch Seminare zum Thema Zeitmanagement nichts anderes als Kurse, in denen sich die Teilnehmer mit ihrem Selbstmanagement auseinandersetzen. Sie beschäftigen sich zum Beispiel mit der Frage, ob ihnen eine Pause wichtiger ist als die Chance, in einem Internet-Auktionshaus noch schnell ein Schnäppchen zu ergattern. Überspitzt gesagt: Verkaufen Sie Ihr Handy, Ihren Computer und den Fernseher, dann haben Sie Zeit.

? – Führt Zeitgewinn automatisch zu größerer Zufriedenheit?

Nicht unbedingt. Viele Menschen lenken sich mit ihren Ansprüchen und ihren Gütern von sich selbst ab. Wenn sie Zeit haben, wissen sie nichts damit anzufangen. Sie langweilen sich. Ein Beispiel ist der so genannte Rentenschock: Sein ganzes Berufsleben lang ist der Arbeitnehmer daran gewöhnt, Zeit in Geld zu verrechnen. Er folgt dem Takt der Arbeitswelt und verlernt, das Leben an den eigenen Rhythmen orientiert zu gestalten. Mancher Rentner flieht dann über das Fernsehen vor der freien Zeit in die mediengesteuerte Fremdbestimmung.

? – Lässt sich der Fall in das tiefe Loch der Langeweile verhindern?

Die Lösung liegt nicht dort, wo man Langeweile vertreibt. Tut man dies, kommt sie wieder. Vielmehr gilt es, sie durchzustehen, ohne sich vom Fernsehen, von Konsum oder anderen Dingen ablenken zu lassen. Wenn das gelingt, folgt eine sehr produktive Zeit – die Muße. Muße bedeutet nichts anderes, als Zeit auf sich zukommen lassen. Wer nichts tut, kann genießen und nimmt Dinge wahr, an denen er bislang achtlos vorbeilief. So entstehen Begegnungen und manchmal auch gute Ideen. Leere Zeit lässt sich sehr schön nutzen, weil sie nicht genutzt werden muss.

? – Sie plädieren dafür, nicht jede Zeittücke mit Aktivität zu füllen?

Genau. Viele Abhängigkeiten von der Zeit sind selbst gemacht. Müssen so viele Leute wirklich dauernd rasen? Die Römer sahen beispielsweise keinen Grund zur Eile. Sie gingen langsam. Wer schnell lief, galt als verrückt – oder war Sklave. Ich verfechte auch den arbeitsfreien Sonntag. Jeder sollte mit anderen zusammen wenigstens einen Tag pro Woche haben, an dem er nicht im Sog der Arbeit Zeit in Geld verrechnet und einem vorgegebenen Zeitmuster folgen muss.

? – Warum ist das so wichtig?

Zufriedenheit finden wir letztendlich nur in unseren sozialen Beziehungen. Manche Menschen vergessen, dass das Prinzip „Zeit ist Geld“ im privaten Bereich nicht funktioniert. Darunter leidet die Familie. Daher brauchen wir Bereiche, die ausschließlich uns und unseren Nächsten vorbehalten sind. Allerdings glaube ich nicht, dass es gelingen wird, den arbeitsfreien Sonntag langfristig

zu halten.

? – Haben Sie einen Tipp, wie man sich mehr zeitliche Freiräume für das Privatleben eröffnet?

Jede Entscheidung darüber, was ich mit meiner Zeit anfangen, kostet Zeit und erzeugt Zeitstress. Feste Gepflogenheiten, so genannte Rituale, entlasten dagegen vom Stress.

? – Wie kann solch ein Ritual im familiären Bereich aussehen?

Denkbar wäre ein verbindlicher Termin für das gemeinsame tägliche Abendessen. Damit entzieht sich die Familie dem Stress, jeden Tag aufs Neue zu planen, ob und wann Eltern und Kinder sich treffen. Es entsteht Zeit, die keine kurzfristige Entscheidung erfordert, sondern einfach auf einen zukommen kann.

? – Gibt es noch andere Rituale, die den Stress verringern?

Ein sehr gutes Ritual besteht darin, am Jahresende eine persönliche Bilanz zu ziehen. Denn zum Entstressen gehört es unbedingt dazu, mit bestimmten Aspekten abzuschließen und bewusst etwas Neues anzufangen. Der Rückblick auf Erfolge und Probleme hilft dabei, den eigenen Standpunkt zu erkennen und sich von Ballast zu trennen. Das ist ganz entscheidend für die psychische Stabilität und die Zufriedenheit. Laden Sie die Zeit einmal wieder zu sich ein, und jagen Sie ihr weniger nach.

Apotheken Umschau

(Bildnachweis: Foto: Stockbyte/RYP)