

ZEITBERATER JONAS GEISSLER ÜBER DAS RASENDE TEMPO DES LEBENS

Die VERDICHTUNG der ZEIT

Manchmal scheint sie im Nu zu verfliegen, manchmal still zu stehen – die Zeit. Die entscheidende Frage ist wohl, wie wir sie am klügsten nutzen. Der Münchner Jonas Geißler beschäftigt sich genau mit diesem Thema: Als Coach und Trainer berät der studierte Soziologe und Medienmanager Unternehmen und Privatpersonen zum Thema Zeit. Wir sprachen mit ihm über unser Leben nach der Uhr:

Zeit kann man aus verschiedenen Perspektiven sehen. Welche Definition gilt für Sie?

Jonas Geißler: Zeit ist für mich das Leben. Solange ich lebe, bin ich in der Zeit.

Seit wann spielt Zeit für den Menschen überhaupt eine Rolle?

Geißler: Lange hat der Mensch im Einklang mit der Natur gelebt. Die Sonne gab vor, wann es Zeit war zum Arbeiten oder zum Ruhem, zum Säen oder Ernten, Essen oder Schlafen. Man sprach kaum über Zeit. Das Wetter war entscheidend. In den romanischen Sprachen hat das Spuren hinterlassen: Die Begriffe für Zeit und Wetter sind die selben. Im Französischen steht „les temps“ für Zeit und Wetter. Im Spanischen und Italienischen verhält es sich ebenso. Das englische Wort „time“, also Zeit, lässt sich auf Tide zurückverfolgen – auf die Gezeiten des Meeres, dessen Rhythmus das Leben der Fischer bestimmte.

Wann änderte sich das?

Geißler: Vor rund 600 Jahren, als sich italienische Mönche ärgerten, dass sie im Winter eine wichtige Gebetszeit immer wieder verschliefen. So erfanden sie die mechanische Räderuhr. Damit warfen sie aber auch die Natur aus der Zeit! Ihr Messgerät funktionierte unabhängig vom Wetter. Zeit war plötzlich eine erfassbare Größe.

Und es begann das Zeitalter des Messens?

Geißler: Genau! Damit wurde auch die Idee der Optimierung geboren. Zeit wurde zu Geld – und zwar im großen Stil, quasi als Gesellschaftsprogramm. Die Kapitalisierung begann.

Der Grundstein für unsere heutige Lebenssituation...

Geißler: Mit allen Vorteilen wie großem Wohlstand. Aber auch mit Nachteilen beispielsweise für unsere Gesundheit. Denn: Wenn wir eine begrenzte Größe wie die Zeit mit einer unbegrenzten Größe, nämlich dem Geld, verrechnen, liegt der Gedanke der Optimierung nahe. Wir versuchen also, in der gleichen Zeit immer mehr zu produzieren und zu verkaufen. Heute haben wir sogar Wachstumsbeschleunigungsgesetze, weil wir wachsen müssen – als Gesellschaft und als Wirtschaft. Den Grundstein dafür legte die Uhr.

Ist das nur negativ?

Geißler: Die Uhr arbeitet nach dem Muster: Eines nach dem anderen. Ein Takt ohne Abweichung. Mensch und Natur aber funktionieren nach dem Rhythmus Wiederholung mit Abweichung. Beispiel: Abends werden wir müde, aber jeden Abend auf andere Weise. Wir vertakten also mit der Uhr rhythmische Systeme. Und das hat auch Nachteile – häufig gesundheitlicher Art.

Sollten wir uns in 600 Jahren nicht daran gewöhnt haben?

Geißler: Seit etwa 30 Jahren verändern wir erneut den Umgang mit der Zeit. Lange haben wir nach dem Prinzip der Uhr gelebt – Schritt für Schritt. Pünktlich, verlässlich, berechenbar. Wie die Produktionsstraße in einer Fabrik oder der Fahrplan der Bahn. Computer und Internet haben vieles geändert: Mehrere Prozesse können parallel zueinander ablaufen. Verdichtung ist das Zauberwort. Auf dem Punkt zu sein ist wichtiger als Pünktlichkeit. Damit haben derzeit verschiedene Branchen zu kämpfen. Printmedien zum Beispiel oder auch die Deutsche Bahn. Es geht nicht mehr darum, dass mein Zug pünktlich ist. Es muss nur individuell ein Verkehrsmittel zur Stelle sein, wenn ich es benötige – aber nicht mehr um 15.32 Uhr an Gleis 6.

Studien zeigen, dass der moderne Mensch noch nie so viel Zeit hatte. Warum ist die Wahrnehmung eine andere?

Geißler: Die Medizin hat unsere Lebenszeit verlängert. Und wir haben auch mehr Freizeit. In einer Welt der Verdichtung steigen aber auch unsere Möglichkeiten, wie wir diese Zeit verbringen können, überproportional an. Der Druck, die richtige Wahl aus dem Überangebot zu treffen, stresst uns ungemein.

Wie halten Sie es damit?

Geißler: Ich befreie mich bewusst von Ansprüchen und Erwartungen, übe mich in Gelassenheit.



”

Manchmal ist es gut, das Leben vom Ende her zu denken.

Es lohnt sich, Dinge zu verpassen!

Menschen fühlten sich noch nie so gehetzt wie heute: Mitarbeiter in Großraumbüros werden durchschnittlich alle sieben Minuten von der Arbeit abgelenkt. Während Chefs früher etwa 1 000 Briefe pro Jahr bearbeitet haben, sind es heute 30 000 E-Mails. „Wir sollten wieder lernen, Dinge zu verpassen“, rät der Münchner Soziologe und Unternehmensberater Jonas Geißler. Gemeinsam mit seinem Vater, dem Zeitforscher Karlheinz Geißler, hat der 39-Jährige das Institut für Zeitberatung gegründet. Geißler ist Experte für Systemische Organisationsentwicklung, Team- und Führungskräfteentwicklung und Zeitberatung. Der Familienvater verhilft Menschen zu mehr Arbeits- und Lebenszeitqualität, mehr Zeit-Zufriedenheit und zu mehr Produktivität. Er hat mehrere Bücher geschrieben, u. a. *Time is honey* – vom klugen Umgang mit der Zeit (Oekom Verlag, 17,95 Euro, links) ◀



Bei Vorträgen wie jüngst bei der BKK Mobil Oil (Foto) vermittelt Geißler einen produktiveren Umgang mit der Zeit

Fotos: Silvia Béres, BKK Mobil Oil (2)

Ich gönne mir Zeit zum Nachdenken, Spazierengehen – ohne Zweck. Die Frage ist: Laufe ich von A nach B? Oder laufe ich, weil ich es gerne tue?

Und wie arbeiten Sie?

Geißler: Ich bündele meine Aufgaben in Blöcken. Ich arbeite konzentriert rund 90 Minuten. Alles andere wird ausgeblendet. Dann telefoniere ich oder bearbeite Mails. Ich vermeide diese Dringlichkeitssucht, die oft in Büros zu beobachten ist: „Kannst du mal kurz? Schau mal hier! Ich bräuchte noch das!“ Dabei bleiben Produktivitätsreserven, nach denen Geschäftsführer immer suchen, auf der Strecke. Das sind auch die Tage, an denen die Leute erledigt und unzufrieden heimgehen, ohne zu wissen warum.

Was sind die schlimmsten Zeiträuber?

Geißler: Alles, was unsere Konzentration unterbricht und nach sofortiger Aufmerksamkeit schreit. Smartphone, Smartuhren, Push-Nachrichten auf dem Laptop, Social Media.



Haben Sie Tipps?

Geißler: Überlegen Sie sich, was für Sie wesentlich ist. Beobachten Sie Ihren Umgang mit der Zeit. Was läuft gut? Entdecken Sie Zeit, die Ihnen Kraft gibt. Ein Ritual. Der Ratsch beim Kaffee. Ein Lob. Auch die Produktivität.

Und in der Freizeit?

Geißler: Echte Beziehungen machen uns soziale Menschen glücklich. Der Soziologe Hartmut Rosa prägte den Begriff der Resonanzzeit. Das kann ein intensives Gespräch sein, gemeinsam Musik oder Sport machen – man steht in Resonanz miteinander. Nun, die Deutsche Nationalmannschaft hat gerade keine Resonanzzeit, würde ich sagen (*lacht*). Es flutscht – oder eben nicht. Diese Resonanz kann ich auch in der Arbeitszeit erleben.

Am Sonntag schenkt uns die Zeitumstellung eine Stunde. Wie verbringen Sie die?

Geißler: Ich genieße sie mit meiner Familie – ohne viel Action. Ich lasse die Zeit einfach auf mich zukommen.

Wenn Sie nur noch eine Stunde zu leben hätten, wie würden Sie diese Zeit nutzen?

Geißler: Ich würde sie mit meinen liebsten Menschen teilen und genießen. Und einen schönen Abschied gestalten.

Das klingt melancholisch...

Geißler: Es ist manchmal gut, das Leben vom Ende her zu denken. Weil einem dann wahre Wichtigkeiten im Hier und Jetzt auffallen.

► Interview: Katrin Basaran