



Bessere Zeiten¹

Der moderne Mensch ist ein gehetztes Wesen. Er isst im Gehen, checkt Mails, wenn er im Bus sitzt, telefoniert auf dem Fahrrad, arbeitet eine Deadline nach der anderen ab und wünscht sich jedes Jahr von neuem: "Mehr Zeit für die Familie und für Freunde". Wie aber kann es sein, dass wir uns immer mehr Zeit wünschen, obwohl wir eigentlich immer mehr haben? Die Lebenserwartung in Deutschland liegt bei 80 Jahren. Sie hat sich in den vergangenen 130 Jahren verdoppelt. Zugleich hat sich die Arbeitszeit verringert: auf weniger als 38 tarifvertraglich festgelegte Wochenstunden, während es vor rund hundert Jahren noch 57 Stunden waren. Und machen wir uns auf den Weg, geht's auch rascher: Die Züge fahren immer schneller, man kann mal eben ins Flugzeug steigen und im Nu überall hinfliegen. Selbst die Schrittgeschwindigkeit der Passanten hat in Industrieländern innerhalb eines Jahrzehnts um zehn Prozent zugenommen. Wo immer man auch hinschaut: Zeitgewinne. Doch ehrlich, sind das die Zeiten, die wir wirklich wollen? Sieht so die beste aller Welten aus? Oder ist es nicht eher so, dass die Kunst, die Menschen zeitzufrieden und zeitsatt zu machen und ihnen Zeitwohlstand zu garantieren, unter allen Künsten am weitesten zurückgeblieben ist.

¹ : Wir danken Herrn Prof. Dr. Karlheinz A. Geißler, dass wir diesen Beitrag für die Woche der Wirksamkeit nützen dürfen. Und wünschen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser gutes Einstimmen auf WIRKSAM DURCH REDUKTION.

Mehr Informationen www.wochederwirksamkeit.at

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018



Zeit genug

Das Wichtigste vorab: Der Mensch hat Zeit. Er hat sogar viel Zeit. Tag für Tag kommt neue nach. Und das Schöne ist, man muss nichts dafür tun. Viel hingegen muss man tun, um keine Zeit zu haben. Es mangelt uns nämlich nicht an Zeit, wir tun zu viel. Das beste Mittel gegen Zeitmangel: Lasst euch nicht die Zeit, lasst euch die Arbeit stehlen.

Weder die Faulheit, noch die Bequemlichkeit, nicht ein zu viel an Freizeit und ebenso wenig der arbeitsfreie Sonntag gefährden die Zeitzufriedenheit. Das hingegen tut das maßlose Machen, das pausenlose „Müssen“, das hektische Tun, das immerzu auf dem Sprung sein und das „Nie-genug-haben“. Sollte diese Gesellschaft eine Leitkultur besitzen, dann heißt diese: „Immer schneller, immer weiter und immer mehr - genug ist nicht genug“.

„Schuld“ daran ist die mechanische Uhr. Sie hat die Zeit aus ihrer vormals engen Bindung an die Natur gelöst und sie hat der Welt das leere, qualitätslose Zeitmuster Takt auf- und den dem Menschen näheren Rhythmus zurückgedrängt. Der Lohn dafür ist ein ansehnlicher Geld-, Güter- und Ereigniswohlstand. Der Preis ist ein wachsender Zeitnotstand. Dieser ist es, der die Menschen umtreibt, nach besseren Zeiten Ausschau zu halten. Das hat auch Immanuel Kant so gesehen.

Geht es um Zeit, um ihre Gestaltung und deren Organisation, so Kant, werden sich die Menschen, die ihr gesamtes Leben mit der Sorge um sich beschäftigt sind, die Glücksuche so lang nicht ausreden lassen, wie sie die erlebte Welt nicht für die beste aller möglichen Welten halten. Auch weil sie das bedrückende Gefühl nicht loslässt, eventuell am richtige Leben vorbei zu leben. Weil ihre Zeit, weil das Leben begrenzt ist, stellt sich für den modernen Menschen dauerhaft die Frage, ob er sein zeitliches Dasein nicht besser und zufriedenstellender gestalten könnte. Betrachtet man den Aufwand, den die Menschen dahingehend betreiben und die Mühen, die sie sich

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



aufladen, um in Frieden und Zufriedenheit mit jener Zeit, die ihnen irgendwann einmal das Leben kosten wird, klar zu kommen, kann man Immanuel Kant nur beipflichten. Ein Teil dieser Anstrengungen, wie zum Beispiel der für Zeitreisen der unterschiedlichsten Art, auf die man den Erkenntnissen der Physik zufolge außerhalb des Kinos nicht zu hoffen braucht, läuft ins Leere, andere Initiativen versanden ohne Erfolg und Wirkung. Nicht zuletzt, weil viele „Glücksucher“ der unbescheidenen Neigung anheimfallen, der großen Umkehr den Vorzug vor den erheblich realistischeren kleineren Kurskorrekturen zu geben.

Lassen wir uns jedoch von den zu einem gelingenden Leben gehörenden Misserfolgen bei der Suche nach „besseren Zeiten“, nach stimmigen Zeitgestalten und einem gelingenden Dasein nicht abschrecken und starten wir die Glücksuche mit optimistischem Elan. Wohl wissend, dass die Vorstellungen vom guten und vom besseren Leben zwischen den Menschen sehr verschieden sind. Machen wir uns also auf den in vier Richtungen weisenden Weg. Dieser ist keine gut ausgeschilderte Straße, der man nur folgen muss, sondern ein Trampelpfad, den es in unwegsamem Gelände zu finden gilt.

Vom Zeitnotstand zum Zeitwohlstand

Sprechen wir gemeinhin von „Wohlstand“, sehen wir Personen vor uns, denen es weder an Geld noch an Gütern mangelt, die sich ihre Wünsche und Bedürfnisse relativ problemlos erfüllen können und die mehr Mittel zur Verfügung haben, als sie zu einem zufriedenstellenden Leben brauchen. Mit einem Wort: Wohlstandsbürger haben „genug.“ Obgleich das so ist, sind sie selten zufrieden, klagen über ihre Situation und wollen mehr. Glücklich sind sie nicht. Sie vermissen etwas - und in den allermeisten Fällen ist das Zeit. Obgleich sie zeitliche Wesen sind, leben und lieben sie die Zeit nicht. Was sie hingegen erleben und, wie's aussieht, vielleicht sogar auch lieben, ist die ungeliebte Zeittochter ihres Güterwohlstandes, die Zeitnot. Ihr Zeitleben, ist nicht zuletzt deshalb ein Zeitmangelleben weil sie sich bemühen, die Zeit zu beherrschen und nicht zu bewohnen. Erst wenn sich das ändert kann man seinen Frieden mit der Zeit machen. Es spricht Bände, wenn Politiker sich via Fernsehen veranlasst sehen,

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



ihre Mitbürger dazu aufzufordern, sich mehr um ihre Kinder zu kümmern, häufiger mit diesen zu reden und genauer hinzuschauen, was sie mit den Medien machen. Und es sagt viel über unsere Arbeitswelt aus, wenn sich Vorgesetzte aufgefordert fühlen, ihren Mitarbeitern nahe zu legen, mal wieder eine Pause zu machen.

Mehrheitlich kennen Wohlstandsbürger die Zeit nur als knappe Frist, als Deadline und das, was ihnen ständig fehlt. „Tut mir leid, keine Zeit!“ Darauf beschränken sich ihre sozialen Kontakte. Der Zeitdoktor diagnostiziert: „Angina temporis“. Das ist keine Herzkrankheit, das ist eine Verhaltensstörung. Zeitwohlstand hingegen kennt man in dieser unserer Gesellschaft der raschen Entscheidungen, der fixen Klicks und des schnellen Geldes, in der man sogar die Nasen mit Tempo putzt, nur als Sehnsucht und als schöne Hoffnung. Die Literatur eines Rabelais, eines Robert Walser, eines Marcel Proust, eines Hermann Hesse, eines Stan Nadolny, sie lebt von dieser Sehnsucht, diesen Ausbruchsfantasien aus der überregulierten Arbeitswelt, und die Leser und Leserinnen dieser Literatur leben ihre Hoffnungen und Wünsche nach Zeitwohlstand und Zeitvielfalt durch die Lektüre aus.

Materieller Reichtum, nichts anderes sagen die Klagen der Wohlhabenden über ihren Mangel an Zeit, macht weder zufrieden noch garantiert er die erwünschte Lebensqualität. Erkauft werden Geld- und Güterwohlstand durch Zeitnotstand. Zeitnöte, Hetze und Eile sind es denn auch, die es den Wohlhabenden verwehren, ihren materiellen Reichtum genießen zu können. „Wären wir ruhiger, langsamer, so ginge es uns besser, ginge es schneller mit unseren Angelegenheiten voran“ (Robert Walser).

Damit Wachstum und Wohlstand zu mehr Zeitzufriedenheit und zur Steigerung des Wohlbefindens beiträgt ist eine Veränderung der Vorstellungen und des Verständnisses dessen, was gemeinhin „Wohlstand“ genannt wird unverzichtbar. Wohlstand wäre nicht nur auf Geld- und Güterwohlstand einzuschränken, er wäre durch einen Reichtum an lebendigen Zeitqualitäten zu ergänzen und durch eine bunte Vielfalt gelebter Zeiterfahrungen anzureichern. Eine mit Zeitwohlstand, Zeitfülle und Zeitvielfalt reich gemachte Zeitkultur und eine zeitsensible

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zeitlandschaftspflege wären Voraussetzungen um den Zeitgenossen auf der Drehbühne des Lebens eine Fülle bisher unzugänglicher Spielräume des Handelns zu eröffnen in der sie die Melodie des Lebens spüren. Sie würde es erlauben, unverplante, planlose Zeiten zu leben und es möglich machen, den Zeitsignalen und dem rhythmischen Zeitmuster der inneren und der äußeren Zeitnatur zu folgen. Dies wäre zugleich ein wichtiger Schritt zu einer erweiterten Zeitsouveränität. Es kommt im Leben nicht in erster Linie darauf an, wieviel Zeit man hat, sondern wieviel man von der Zeit hat.

Ziel einer Zeitwohlstand anstrebenden Gesellschaft ist weder ein mehr an Fortschritt und auch nicht die Anhäufung des Geld- und Güterwohlstandes, das sind vor allem die Praxis des guten und besseren Lebens sowie die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und des Lebensglücks. Die Mitglieder einer solchen Gesellschaft sehen sich nicht nur als geldverdienende Bürger und Bürgerinnen und verstehen ihr individuelles und soziales Zeitleben nicht zuallererst als eine Aufgabe des Managements. Dort wo zeitlicher Wohlstand herrscht, ist „eine Stunde nicht nur eine Stunde; sie ist ein mit Düften, mit Tönen, mit Plänen und Klimaten angefülltes Gefäß“ (Marcel Proust). Es ist eine Lebenswelt in der, was „Wohlstand“ genannt wird, um die Kategorien des Wohlbehagens und Wohlbefindens ergänzt und erweitert werden. Nur so entkommt man dem an das Schicksal des Sisyphos erinnernden Schicksals, das bessere Leben mit großem Aufwand anzustreben, es die dabei entstehende Zeitnot jedoch verhindert, dass man diesem Ziel näher kommt.

Die meisten Menschen haben nur eine diffuse Vorstellung von dem, was Zeitwohlstand ist. Besser jedoch wissen sie, was sie an der Mehrung ihres Zeitwohlstandes hindert. Allein, es fehlt ihnen an Zeit, ihre Vorstellungen und Sehnsüchte in die Praxis umzusetzen. Eine erfreuliche Ausnahme – und ein Beispiel dafür, wie man es machen könnte - ist ein namentlich unbekannter Bahnreisende der einem Zugbegleiter demonstriert hat, wie Zeitsouveränität aussehen könnte:

In einem dieser unser Land durchquerenden schnellen Zügen, in denen den Passagieren aufgrund vieler Tunneldurchfahrten das Sehen und Hören vergeht,

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



moniert der die Fahrkarten kontrollierende Zugbegleiter bei einem der Passagiere, dass der nicht den für diesen schnellen Zug erforderlichen „besonderen Fahrschein“ gelöst hat. Er bittet ihn, ihm den fehlenden Betrag nachzuzahlen. Auf die Frage des Passagiers, warum dies denn nötig sei, klärte ihn der Zugbegleiter auf: „Weil dies ein so schneller Zug ist“. Die zeitsouveräne Reaktion des Fahrgastes: „Dann fahren Sie doch langsamer“.

Wohl dem, der sich solche Antworten leisten kann, er lebt im Zeitwohlstand.

Von der Uhreneinfalt zur Zeitvielfalt

Das Werden und Vergehen – nichts anderes ist es, was wir »Zeit« nennen - zeigt sich im alltäglichen Zeitleben als ein Strauß bunter, vielfältiger und abwechslungsreicher Zeitformen und Zeitqualitäten. Zeit existiert nur im Plural. Die Vielfalt der Zeitqualitäten ist breiter, farbenfroher und vielgestaltiger als unsere Sprache an Begriffen dafür bereitstellt. Sie reicht weit über die grobkörnige Alternative „langsam“/„schnell“ hinaus. Zwischen High-Speed und Slow-Motion tun sich in der Realität eine Menge bunter Farbspielereien des Zeitlichen auf. In der Uhr hingegen, mit der die Menschen der Zeit ein Gesicht gegeben haben, findet man diese Vielfalt nicht wieder. Das Angesicht der mechanisch hergestellten Uhrenzeit ist eintönig und faltenlos, die Zeiterfahrungswirklichkeit ist dies nicht.

Sollte, wie das häufig und gerne behauptet wird, die Zeit einem Fluss gleichen, dann ähnelt sie einem Fließgewässer mit Stromschnellen, Untiefen, Verwirbelungen, einem Strom mit Dämmen, Verästelungen, Schleifen und vielen Seiten- und Nebenarmen. Schlichter, simpler und ärmer hingegen stellen sich eine Zeitkultur dar, die sich an der mechanisch produzierten, von allen Qualitäten gereinigten Buchhalterzeit der Uhr ausrichtet und die Zeitsignale der Natur und die des Kosmos weitestgehend ignoriert. Das gilt vor allem für Zeitwelten, in denen die Ökonomie über die Zeitordnung bestimmt, das gilt für die Hoheitsgebiete der Bürokratie, für die Büro- und Laborlandschaften, die Maschinenhallen und Werkstätten der Produktion. Überall da, wo man die Zeit dem Zeitgötzen „Uhr“ opfert, machen die übers Ziffernblatt streifenden Zeiger Zeitdruck. Sie verknappen die Zeit durch die enge

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Anbindung ans Geld und versetzen die Menschen in einen „Eilt-sehr-Dauerzustand“. Die Uhr, ihr Takt und ihre Zeigerverläufe halten die Zeitgenossen auf Trab, wie die Peitsche des Jockeys das Rennpferd. Uhren liefern keine Zeit, sie produzieren Zeitnot und verpassen den unterschiedlichen Zeitwelten des Daseins, ob Arbeit oder Freizeit, Kultur oder Sport, ob Bildung oder Gesundheit, allesamt die gleich enge Zeituniform. Die Sehnsucht nach besseren Zeiten, die nach einer zeitzufriedeneren Existenz ist nur jenseits und abseits der Uhren-Einfalt, wo Zeitvielfalt das Leben bestimmt, einlösbar. Das nun bedeutet: Wir brauchen weniger Stunden, dafür mehr Stündchen, eine geringere Anzahl an Terminen, dafür eine Zunahme an Momenten und Augenblicken und neben dem Fortschritt und dem Weitermachen, muss es auch Zeiten der Rückschau, des Zögerns und des Verharrens geben. Die Stunden werden gezählt, die Stündchen erlebt, die Termine werden gemacht, die Augenblicke erfahren und genossen. Die Zeiten, die im Leben zählen, die es lebens- und liebenswert machen, sind die Zeiten, die nicht gezählt und auch nicht verplant werden. Wir alle kennen das Gejammere, tagtäglich hören wir es mehrmals und oft stimmen wir in den Chor der Wehklagenden ein: »Ach, wenn ich doch nur etwas mehr Zeit hätte...« Wirklich? Will, braucht man wirklich mehr Zeit? Mehr Zeit für Zahnarztbesuche? Mehr Zeit für die erzwungene Herumsteherei auf zugigen Bahnsteigen um auf verspätete Anschlüsse zu warten? Das kann doch nicht gemeint sein! Nein, wirklich nicht. Kein Mensch ersehnt sich mehr Zeit, um diese dann im Stau auf der Autobahn zu verbringen. Niemand wünscht sich, länger als notwendig, an der Supermarktkasse anzustehen. Mehr Zeiten fürs Kranksein, für eine ungeliebte Arbeit, mehr Zeit für die Steuererklärung, die Mülltrennung, den Hausputz – nicht einmal von Masochisten erwartet man solche Wünsche. Mehr Zeit ist, wie auch das mehr haben keine Garantie für mehr Lebensqualität und mehr Wohlergehen. Der Zeitwohlstand und die Zeitzufriedenheit wachsen nicht zwingend durch die Vermehrung von disponibler Zeit und die Ausweitung von Zeitoptionen.

Was aber vermessen wir eigentlich, wenn wir, wie so häufig, über zu wenig Zeit klagen? Was haben wir eigentlich zu wenig, an was mangelt es uns wenn wir unseren

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zeitmangel kommunizieren? Was wünschen wir uns eigentlich, wenn wir uns nach mehr Zeit sehnen? Zeit »pur«, wie sie die Uhr liefert, kann es nicht sein. Von der gibt es genug, davon kommt täglich neue nach, „sie liegt“ – so Walter Benjamin - jeden Morgen wie ein frisches Hemd auf unserem Bett“.

Ehrlichkeit gegen sich selbst vorausgesetzt, geht es bei den Zeitnöten, die der Gegenstand so vieler Klagen sind, nicht um ein „Mehr“ an Zeit. Nicht die Zeit fehlt uns, es fehlen uns zufrieden machende, zufrieden stellende Zeiterfahrungen. Es ist der Mangel an attraktiven Zeitqualitäten, den wir vermissen, wenn wir über fehlende und zu wenig Zeit klagen.

Die Klagen über Zeitmangel und über Zeitnöte sind Notrufe. Notrufe nach anderen, mehr Zufriedenheit garantierenden Zeiterfahrungen, nach zeitlichem Wohlbefinden. Das, was Goethe „gesteigertes Wohlseyn“ nannte, braucht Zeiterfahrungen die den Abstand zur Uhr und ihrer qualitätslosen Zeitansage voraussetzen. Solange die Gesellschaft und deren Mitglieder, wenn's um Zeit geht, immer wie gebannt auf die Uhr schauen und ihre Zeit und ihr Zeitenglück am Verlauf der Zeiger ausrichten werden die Probleme, die sie mit der Zeit haben, eher mehr als weniger. Den Schlüssel zu einem reichen, einem zufriedenstellenden und bunten Zeitleben findet man nicht, wo Zeiger und Ziffernblatt verkünden, was die Stunde geschlagen hat. Auch dort nicht, wo die Pünktlichkeitsdressur die Menschen zu Frühaufstehern mit vollem Terminkalender und einer Deadline nach der anderen gemacht hat. Den Schlüssel finden nur diejenigen, die Zeit einladen und zu ihrer Freundin machen, die rhythmische Zeiterfahrungen anstreben und die Zeitvielfalt der Natur suchen und schätzen. Dazu ist es nie zu spät. Alle jene, die darüber mehr wissen wollen, sei empfohlen, bei Johann Gottfried Herder in die Lehre zu gehen. Der schrieb 1799 in seiner Studie „Verstand und Erfahrung, Vernunft und Sprache“:

„Eigentlich hat jedes veränderliche Ding das Maß seiner Zeit in sich; dies besteht, wenn auch kein anderes da wäre; keine zwei Dinge der Welt haben dasselbe Maß der Zeit. Mein Pulsschlag, der Schritt oder Flug meiner Gedanken ist kein Zeitmaß für andere; der Lauf des Stromes, das Wachstum eines Baumes ist kein Zeitmesser für alle Ströme, Bäume und Pflanzen. Des Elefanten und der Ephemere (Eintagsfliege)

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Lebenszeiten sind einander sehr ungleich, und wie verschieden ist das Zeitenmaß in allen Planeten! Es gibt also (man kann es eigentlich und kühn sagen) im Universum zu einer Zeit unzählbar viele Zeiten; die Zeit, die wir uns als das Maß aller denken, ist bloß ein Verhältnismaß unserer Gedanken, wie es bei der Gesamtheit aller Orte einzelner Wesen des Universums jener endlose Raum war. Wie dieser, wird auch seine Genossin, die ungeheure Zeit, das Maß und der Umfang aller Zeiten, ein Wahnbild.“

Von „Time is Money“ zu „Time is Honey“

»Zeit ist Geld« - so die Erfolgsformel des Moralisten Benjamin Franklin, nachzulesen in seinen »Ratschlägen an einen jungen Kaufmann« (1784). Sie steht für die hektische, end- und maßlose Suche nach Zeit, nach stetig steigendem Tempo und immer mehr Geld- und Güterwohlstand. »Verschwende weder Zeit noch Geld, sondern mache das Beste aus beidem« heißt Franklins Mahnung an den jungen Kaufmann in seinem Traktat.

Was aber, dies die Frage, die Franklin niemals gestellt wurde, wenn das Beste gar nicht in Geld verrechnet werden kann? Was, wenn es die weder messbaren, noch planbaren Zeiten wären, die das Leben überhaupt erst lebens- und liebenswert machen? Was, wenn die Zeiten, die man zu sparen sich aufgefordert sieht, die besten und die wertvollsten des Daseins sind? Was, wenn es die Zeit-ist-Geld Imperative sind, denen man gehorcht, die jene Zeiterfahrungen verhindern, die zeitzufrieden und zeitsatt machen. Kurzum: Was, wenn im Leben jene Zeiten zählen, die nicht gezählt werden - und auch nicht gezählt werden können? Was, wenn Time nicht »Money« sondern »Honey« wäre? Dann hätten die wichtigsten Dinge und Zeiten des Lebens keinen Preis, dann wäre die Zeit, was sie in der Tat auch ist, ein Lebens- und kein Zahlungsmittel. Wir wären weniger blind und taub für die wirklich schönen Dinge des Lebens und eilten weniger rasch an ihnen vorüber.

Die Zeiten der Liebe, der Freundschaft, der Bildung, die Erfahrungen des Genusses und des Geschmacks, sie sperren sich ebenso wie die Luft, die Sonne, das Wetter,

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



das Vertrauen, die Zuneigung gegen eine Verrechnung in Geldeinheiten. Gehorcht man den »Zeit-ist-Geld« Imperativen, bleiben die Qualitäten der Zeit auf der Strecke und mit ihnen die Zeiterfahrungen und Zeiterlebnisse die zufrieden machen. Nicht je mehr sondern je weniger Zeit man in Geld verrechnet, umso reicher, zeitreicher wird man. Wo die Zeit nur mit Preisschild bekannt ist, wird die »Liebe auf den ersten Blick« zu einer kalkulierenden Zeitsparstrategie, die Tiefkühlpizza wird zur Familienmahlzeit und der Klappentext auf dem Buchumschlag zu einem schlechten Ersatz für die zeitaufwändigere Romanlektüre. Wer in der Zeit ausschließlich ein monetäres Gut sieht, wird blind für die Farben der Zeit und taub für die Töne der Zeitansage, kann die Zeiten weder schmecken noch genießen und sich auch nicht an ihnen erfreuen. Übertrieben haben wir es mit der Verrechnung von Zeit in Geld. Daher ist es an der Zeit, die Zeit aus ihrer Umklammerung durch das Geld zu befreien um ihre honigsüßen Qualitäten wieder wahrzunehmen und zu leben. Es wäre dann auch nicht mehr notwendig, sich auf der stressigen Suche nach immer mehr Zeit zu verausgaben und Gespräche mit der nicht immer ehrlichen Formel: „Tut mir leid, keine Zeit“ abzurechnen. Dann würden wir uns auch nicht mehr genötigt sehen und selbst verpflichten, die Zeiten zu sparen, sie, wo es auch immer geht, zu gewinnen, nicht zu verlieren, dann könnten wir die Zeiten endlich genießen, so wie wir das ja auch mit der Sonne tun, die bekanntlich scheint, ohne einen Preis dafür zu verlangen. Dann wären die Zeiten endlich »bessere Zeiten«, die es nicht mehr notwendig machten, in den Urlaub zu flüchten, um sie dort und dann zu leben und zu genießen.

»Besser« sind die Zeiten dort, wo die Schnellen nicht die Angesehenen und Erfolgreichen, die Langsamen nicht die Verlierer und Bedauernswerten sind. Sie setzen den Abstand zur Uhr und deren qualitätsloser Zeitangaben voraus, nur jenseits ihrer diktatorischen Zeitzeichen und Zeitbefehlen kann man auf sie treffen. Bessere Zeiten kann man von der Uhr nicht erwarten. Von ihr wird erwartet, dass sie die Zeit für ihre Verrechnung in Geld präpariert und dabei so zurechtstutzt, wie der Gärtner den Buchs. Die Ökonomie und das Verwaltungshandeln brauchen diese

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



begradigte, substanzleere, überraschungslose und berechenbare Uhrzeit. Sie profitieren von der Verrechnung der Zeit in Geld.

Geht es hingegen um eine zufrieden machende Gestaltung des Lebens und geht's um Daseinsfreude und Lebenslust hilft die „Time is Money“ Definition nicht weiter, sie greift dort zu kurz. In der Liebe, in der Erziehung, bei der Bildung, beim Genuss und in den Bereichen Kunst und Kultur ist Zeit weder ein Tausch-, noch ein Zahlungs- sondern ein Lebensmittel.

Lebensfreude ist keine Frage des Geldes und auch keine zeitlicher Kalkulation. Die Zeiten des Lebens, das sind die Zeiten des Gestaltens, des Erduldens und des Erfahrens, folgen nicht der kalkulierten Ordnung der Uhrzeigerverläufe. Sie springen vor und zurück, bewegen sich in Kurven, im Zick-Zack und im Auf und Ab. Die Zeiten des Lebens gleichen eher den ungeordneten, regellosen, unvorhersehbaren Bewegungen der Wolken. Sie sind nicht berechenbar. Vergangenheit und Gegenwart, Phasen der zeitlichen Leere, des raschen Zeitflusses aber auch Perioden, in denen sich die Zeit staut, vermischen und überlagern sich. Menschliche Erlebniszeit verläuft nicht linear und auch nicht chronologisch. Das mechanische Gleichmaß des Uhrzeigerlaufs und das gleichmäßige Ticken der Sekunden unterscheiden sich grundlegend von den Zeiten des menschlichen Lebens und Erlebens. Die Uhr sagt und garantiert uns, dass jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde gleich lang ist. Unsere Zeitgefühl, unsere Zeitnatur lassen uns jedoch wissen, dass die Stunden, die Minuten, die Sekunden unterschiedlich breit und verschieden schwer sind. Die Tage lassen sich zählen, doch wiegen kann man sie auch. Naturzeit ist lebendige, Uhrzeit tote, von einer Zeitmessmaschine hergestellte Zeit. Es sind Ereignisse die die Zeitsignale der Natur auszeichnen, es sind Zahlen die Uhrzeit signalisieren. Das quantifizierende Leben mit der Uhr und das qualifizierende Leben in der Natur lassen sich beim besten Willen und bei größter Anstrengung nicht zur Deckung bringen. Das Messbare reicht an keiner Stelle an das Erfahrbare und Erlebbare heran. Die charakterlose Uhrzeit unterscheidet nicht zwischen hellen und dunklen Stunden, differenziert nicht zwischen guten und schlechten Zeiten. Sie sträubt sich, ihre Zeit

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



mit so etwas wie Gefühlen, Erfahrungen und Stimmungen in Zusammenhang zu bringen. Die Uhrzeit, das ist ihre Aufgabe, entzaubert den Kosmos und reduziert die Natur auf kalkulier- und beherrschbare Wirkungszusammenhänge und Kräftespiele. Um die Qualitäten der Zeiten zu spüren und zu erfahren, braucht es die Distanz zur Uhr und den Kontakt zur äußeren und zur triebhaften inneren Natur. Nur dort, wo sich das Zeitleben jenseits von Termindruck, Zeitmanagement und Weckerrasseln entfalten kann, hat es eine Chance, befriedigend, bunt und zeitsatt gelebt zu werden. Nur dort kann man sagen: „Time is on my side“ – ins Deutsche übersetzt: „Verweile doch, du bist so schön.“

Uhr oder Leben, Zeitsignale des Chronometers oder Zeitzeichen der Natur? Wer hat, wenn's um Zeit geht, recht? Wem soll man folgen, wem den Vorzug geben? Die Antwort findet man bei Rilke im Brief an einen jungen Dichter: „Glauben Sie mir: das Leben hat recht, auf alle Fälle.“

Die Zeiten, das zeigt der Alltag des Lebens, könnten besser sein, wir könnten gesünder, zufriedener und genussreicher leben, würden wir den Fluss der Zeit aus dem kanalisiertem Bett des Zahlungsverkehrs befreien und würden wir die Zweckmäßigkeit der das Leben in weiten Teilen ignorierenden Gleichung „Time is Money“ durch die lebensfrohe, lebenszugewandte und geschmackvolle Gleichung „Time is Honey“ ersetzen, zumindest aber ergänzen.

Von toten zu lebendigen Zeiten

Seit etwa 600 Jahren leben die Europäer in und mit zwei verschiedenen Zeiten, mit zwei unterschiedlichen Zeitgebern, Zeitmustern und zwei Zeitansagen. Das eine sind die Zeiten der Natur und die Zeitsignale die vom menschlichen Körper und der äußeren Natur ausgesendet werden, das andere die Zeit der Uhr und deren strenge Zeigerlogik. Die gegen Ende des Mittelalters von einem Klosterbruder in Oberitalien erfundene, also nicht vom Himmel gefallene mechanische Uhr hat mit ihrem Angebot, den Lauf der Zeiger als Abbild vergehender Zeit zu interpretieren, eine

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



zweite Zeitreferenz in die Welt gesetzt. Durch diese mechanisch hergestellte Zeit wurden die Menschen, was die Organisation ihres Zeithandelns betrifft, um eine Option reicher. Seitdem müssen sie sich entscheiden: „Uhrzeit oder Naturzeit, tote oder lebendige Zeit?“ Jede Entscheidung über Zeit verlangt seit mehr als einem halben Jahrtausend eine Antwort auf die Frage: „Richte ich mein Zeithandeln an der mechanisch produzierten, inhaltsleeren Uhrzeit aus, oder sind es die Zeitsignale der Natur, die ich zur Leitlinie meiner Zeitentscheidungen mache?“

Stellt man sich, wie der Römer Marc Aurel vor 2000 Jahren, den Zeitverlauf als „Fluss“ vor, heißt die Alternative: Mäander oder Kanal - substanzlose, zählbare Uhrzeit, oder erzählbare qualitätsvolle Naturzeit? Doch nicht immer, nicht überall und auch nicht in jeder Lebenssituation ist es uns Zeitgenossen freigestellt, zwischen den Zeitansagen der Uhr und den Zeitzeichen der Natur frei und souverän zu wählen. In vielen Fällen wird ihnen die Entscheidung abgenommen und aufgezwungen. Was es dabei jedoch stets zu vermeiden gilt, ist die Verwechslung von Zeit und Uhr da sich das Zeitmuster der Uhrzeit und von dem der Naturzeit gravierend unterscheidet.

Von „Zeitmustern“ spricht die Zeitforschung wenn sie ihre erhellenden Suchscheinwerfer auf die Ordnungsstrukturen der Zeitverläufe richtet. Zeitmuster gewähren, eröffnen oder verschließen raum-zeitliche Spielräume des Erlebens, der Erfahrung, der Wahrnehmung und des Zeithandelns. Sie verleihen dem Zeithandeln eine Art »Zeit-Melodie«. Wir kennen zwei Zeitmuster, den Rhythmus und den Takt. Beide prägen unser Zeitleben und unser Zeiterleben. Dem Rhythmus folgt der Zeitfluss des Lebendigen. Er ist das Zeitmuster des lebenden Menschen. Der Mensch ist ein Teil der Natur und aus diesem Grund in seinem Zeitdenken und Zeithandeln nur begrenzt ungebunden und frei. Die von uns „Zeit“ genannten Dynamiken des Werdens und Vergehens sind daher nur in eingeschränktem Umfang subjektiver Verfügungsgewalt zugänglich. Menschen entscheiden zwar über das Zeitliche, entwickeln Vorstellungen und Bilder von „Zeit“, greifen in deren Verläufe ein und ordnen und organisieren sie nach ihrem Willen. Zeit aber widerfährt ihnen auch. Der Philosoph Hans Blumenberg bringt das Täter/Opfer Verhältnis unseres

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zeitlebens auf den Punkt: „Zeit ist das am meisten Unsrige und doch am wenigsten Verfügbare.“

Der Takt ist das Verlaufsmuster, dem die Zeit der mechanischen Uhr folgt. Uhren sind Takt-Maschinen. Der tote Gegenstand „Uhr“ vertaktet die Zeit und macht sie zähl- und teilbar. Der Gesang der Amsel ist rhythmisch, das Motorengeräusch des Autos und die Ordnung des Kalenders sind vertaktet. Der Rhythmus ist fließend und bestimmt das Werden und Vergehen der Natur. Ihm folgt auch der Prozess des menschlichen Alterns. Organismische Dynamiken verlaufen in Spiralen und Zyklen, sie entwickeln sich mit Maßen, kennen Grenzen und ein „genug“.

Der Takt hingegen sorgt durch eine mechanisch hergestellte Abfolge des Immergleichen für messbare Regelmäßigkeit und berechenbare Planbarkeit.

Rhythmus ist die Bewegungsfolge des Ähnlichen, die Wiederkehr des Verwandten, die Wiederholung des Vergleichbaren. Takte erzeugen gleiche und inhaltsleere Zeiteinheiten (Stunden, Minuten), Rhythmen hingegen unterschiedlich ähnliche (Jahreszeiten).

Ökologisch gesehen ist der Mensch von den rhythmisch pulsierenden Zeitimpulsen seines leiblichen Organismus abhängig, die ihm seine Zeitnatur vorschreibt.

Abhängig ist er auch von den Zeitverläufen der äußeren Natur und des gestirnten Himmel über ihm. Was wir gemeinhin „Zeitfreiheit“ oder „menschliche Willensfreiheit“ nennen, ist so gesehen eine Fiktion, da das Zeiterleben und die Zeiterfahrungen an die Prozessverläufe, die Gesetze und die Maße der Natur gebunden sind die keinen Tag dem anderen gleichen lassen. Tagtäglich gleich hingegen sind die mechanisch hergestellten Uhrzeigerverläufe. Das führt zu Problemen, die wir uns angewöhnt haben „Zeitprobleme“ zu nennen.

Nur dort, wo das Menschenrecht auf Zeit zugleich auch als Naturrecht auf eine eigene Zeitnatur verstanden und akzeptiert wird, lässt sich maßvoll, zufrieden, gesund und würdig, mit einem starken Wort: zeitsouverän leben.

Sprechen wir von „modernen“ Zeiten, dann reden wir von der zunehmenden Dominanz vertakteter Zeiten und einer wachsenden Distanz zu den rhythmischen

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zeiten der Natur. Die einst enge Korrespondenz zwischen den Zeiten des Arbeitens und Lebens und den sich periodisch wiederholenden Zeitverläufen der Natur haben sich im Verlauf der Moderne mehr und mehr aufgelöst. Nach inzwischen annähernd 600 Jahren Uhrzeit-Dressur haben die Menschen, vor allem die Mitteleuropäer, den Kontakt zu den Zeitsignalen und Zeitansagen ihrer inneren und der äußeren Natur weitestgehend verloren. Die ehemals enge Verzahnung zwischen individuellen und sozialen Zeitordnungen und den sich periodisch wiederholenden Zeitläufen der Natur ist zerbrochen. Für den „spätbarocken“ italienischen Filmregisseur Federico Fellini ein Anlass des Bedauerns. „Unser Land,“ so seine Klage in den Vorstudien zu seinem Film Orchesterprobe „ist arm an Rhythmus.“

Trennt der Takt scharf zwischen richtig und falsch, zwischen „Tick“ und „Tack“, so pendeln und schwingen die Rhythmen zwischen den Polen „angemessen“ und „unangemessen“. Sie reagieren sensibel auf Einflüsse, Belastungen und Dynamiken der Umwelt. Das ist auch ein Grund, weshalb die antiken Griechen im Rhythmus, der einen ordentlichen Wandel aber auch einen Wandel der Ordnung ermöglicht und garantiert, eine sozial-dynamisch Produktivkraft gesehen haben, die den Widerspruch von Freiheit und Kontrolle produktiv balanciert.

Rhythmische Verläufe öffnen Spielräume für Neues. Sie zeigen sich - in Grenzen – flexibel, elastisch und geschmeidig. Rhythmen sorgen für Bewegung, für pulsierende und abwechslungsreiche Abläufe, die zwischen Kontinuität und Diskontinuität, Höhen und Tiefen, Zufälligem und Geplantem, Werden und Vergehen schwingen. Rhythmen sind offener für Möglichkeiten, für Innovationen als der Takt.

Der Wissenschaftszweig, der die Zeiten und die Zeitmuster erforscht, die dem Fühlen und Erleben der Menschen Profil, Kontur und Charakter geben und die ihrer Wahrnehmung, ihrem Tun und ihrem Lassen Qualität verleihen, befasst heißt „Chronobiologie“. Es handelt sich dabei vor allem um jene Zeiten, die der zeitlichen Selbstbestimmung des Menschen entzogen sind, die von ihm nicht frei gewählt und nicht beliebig manipuliert werden können.

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Der wirkmächtigste Rhythmus im Drama unseres Alltagslebens ist der Wechsel zwischen Wachsein und Schlafen, zwischen Aktivität und Passivität. Alle Lebewesen synchronisieren ihre zeitliche Existenz mit der Erd-Drehung. Die Rhythmen des Herzschlags, der Hormonausschüttung, der Körpertemperatur, des Pulses, sie und andere mehr, bringen und halten den Organismus in Einklang mit den Rhythmen der äußeren Natur, mit dem Wechsel von Tag und Nacht. Es ist dem Menschen so wenig möglich seiner rhythmischen Zeitnatur zu entfliehen, wie es ihm verwehrt ist, sich von den Gesetzen der Schwerkraft zu befreien.

Gegen den in der Spätmoderne steigenden Druck zur Entrhythmisierung reagiert der menschliche Körper mit Ermüdung, Erschöpfung und im Extrem mit jener Form der psychischen Privatinsolvenz, für die sich die Metapher »Burnout« eingebürgert hat. Allein rhythmisches Zeithandeln und Zeiterleben garantiert Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlbefinden. Daher ist es auch nicht allzu überraschend, dass die Zahl singender und tanzender Menschen auf dieser Welt erheblich größer ist, als die Zahl jener, die eine Uhr tragen. Selbst dort, wo die Diktatur der Uhr und die Imperative des Takts die Unterdrückung des Rhythmus verlangen, lässt sich dieser nicht ausschalten und auch nicht, wie man das mit einem Regenschirm tun kann, für ein paar Stunden an der Garderobe abgeben. „Wir können die Natur nur beherrschen, indem wir uns ihren Gesetzen unterwerfen“ (Francis Bacon).

Was tun?

... damit die Zeit nicht gegen, sondern für die Menschen da ist? Die kurze Antwort: Wir müssen nicht die Zeit verändern, wir müssen unser Verhalten in der Zeit verändern. Die etwas längere Antwort heißt: Eine ökologisch ausgerichtete Zeitpolitik. Ihr Ziel wäre es, das zeitliche Dasein und die Ordnung der Alltagszeiten umfangreicher als dies bisher der Fall ist an den zeitlichen Naturgebundenheiten des Menschen auszurichten und das Wirtschaftshandeln mit den Zeitmaßen der Natur besser abzustimmen. So könnte eine zeitkulturell anspruchsvolle Neuorganisation von Arbeit und Freizeit, von fremdbestimmten und selbstbestimmten Zeiten in Gang gesetzt werden. Es spricht vieles dafür, die Arbeit in einer Art und Weise zu gestalten

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



und zu organisieren, die es möglich macht, sich in ihr nicht nur zu verausgaben, sondern auch zu erholen und zu bilden. Hierdurch ließe sich die Lebensqualität erhöhen, das Zeitleben verbessern und es ließe sich verhindern, gezwungen zu werden, in den Urlaub zu flüchten, um endlich mal wieder Zeit für sich und seine Lieben zu haben.

Dazu ist es notwendig, zwei Dinge wieder zu verlernen, die allen Heranwachsenden in der Schule beigebracht wurden und auch weiterhin beigebracht werden: Zum einen, damit aufzuhören, die Uhr mit der Zeit zu verwechseln, und zum zweiten von der Vorstellung zu lassen, man könne die Zeit in den Griff bekommen.

Leben ist multitemporal und rhythmisch. Man muss die abwechslungsreichen Schattierungen des irdischen Zeitgefüges, die vielfältigen Geschwindigkeiten, die farbigen Zeitqualitäten des Alltags nur entdecken, akzeptieren, schützen und pflegen. Nur dort lässt sich befreit von Zeitnöten, Zeitkonflikten und Zeitproblemen leben, wo das gesellschaftliche und das individuelle Zeithandeln in eine gelungene Balance mit den natürlichen Zeitmaßen und den Zeitgesetzen des Kosmos gebracht werden.

Konkret: Sie haben Zeitprobleme? Dann heißt die Lösung „Rhythmus.“

In die Richtung einer in diesem Sinne umfassend ökologisch ausgerichteten Zeitpolitik weist die Rio-Erklärung der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung (Agenda 21). Sie wirbt für eine Politik, die eine Annäherung der Zeiten der Ökonomie (Uhrzeiten) und der Zeiten der Natur (Naturzeiten) ermöglicht und vorantreibt.

Ökologisch orientierte Lebensstil- und Politikkonzepte, die mit den Begriffen der „Nachhaltigkeit“, der „Vorsorglichkeit“ und der „Zukunftsverträglichkeit“

argumentieren, zeigen in eine ähnliche Richtung. Ziel aller Anstrengungen, die wir Arbeit nennen, sind nicht endloses Wachstum und ein „immer-mehr“, Ziel ist das Erreichen des zuverlässig Guten und Verträglichen.

Wie die natürlichen Systeme ihre Stabilität und ihre Elastizität, ihre Fehlerfreundlichkeit und Überlebensfähigkeit dadurch vergrößern, dass ihr Reichtum an unterschiedlichen Arten, Formen und Qualitäten zunimmt, so erhöhen auch Gesellschaften und deren soziale Subsysteme mit der Breite und der Vielfalt ihrer

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zeitformen und Zeitqualitäten ihre Lebens- und Überlebenschancen. Je breiter die Mannigfaltigkeit und Vielfalt umso eher und besser sind Gemeinschaften, Familien, Arbeitsteams usw. in der Lage, mit neuen Situationen, Überraschendem und Unvorhersehbarem in produktiver Art und Weise umzugehen.

Rhythmisierte Zeitvielfalt ist das Fundament eines guten, eines gelingenden und zufrieden machenden Lebens. Es geht in diesem Leben nicht um eine optimale Nutzung der Zeit, die uns die gegen alle Inhalte gleichgültige Uhr anzeigt. Es geht um die Entwicklung von Fähigkeiten, Eigenzeiten wahrzunehmen und viele Zeiten und Zeitqualitäten rhythmisch zu leben. Wir könnten zum Beispiel die Produktivität der Langsamkeit, des Abwartens des Zögerns und die des geduldigen Zulassens (wieder) schätzen und fördern. Bewundert werden die Schnellen, geliebt aber die Langsamen. Wir brauchen Lebenswelten träger Produktivität, wollen wir nicht zum Objekt unseres selbst geschaffenen Geschwindigkeits- und Zeitverdichtungsrausches werden und darauf verzichten, Gemeinschaft, Liebe und Vertrauen zu erfahren, zu leben und zu genießen. So könnten wir im „Warten“ beispielsweise etwas anderes als „verlorene“, Zeit sehen. Warten könnte als Chance begriffen werden etwas Neues, etwas Unerwartetes an sich heran, auf sich zu kommen zu lassen – Warten könnte zu einer Zeit der Erwartung werden. Das Warten „stiehlt“ uns die Zeit nicht, den Wartenden wird sie „geschenkt“. Als eine der attraktiven Töchter der Zeit öffnet das Warten die Türen zu anregenden und erholsamen Ausflügen in die Welt der Phantasie, des Vorstellungsvermögens und der Ideenkraft. Warten heißt „Zeit haben“- und „hat man Zeit“, so der französische Dichter Apollinaire, „hat man Freiheit auch.“

Auch Pausen könnten und sollten wir wieder häufiger machen. Pausen erst machen rhythmisches Zeitleben möglich. Zeitwohlstand, das ist der Zustand in dem man der Zeit beim Vergehen zusieht ist daher immer auch Pausenwohlstand. Und Pausenwohlstand heißt, verfügbare Zeit zu haben, über die nicht verfügen wird. Wirklich freie Zeit ist nutzlos, sinnlos ist sie nicht. Sie ist die Zeit des „Unnützens“, die Zeit in der man nicht auf den Nutzen schaut und die gerade deshalb nützlich ist. Auf die nützlichen Dinge kann man verzichten, nicht verzichten hingegen kann man

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



auf die unnützen Dinge. „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“ (Pippi Langstrumpf).

Was ließe sich noch tun? Beobachten Sie sich wieder einmal selbst und überprüfen Sie bei dieser Gelegenheit, ob Sie die „kleinen Triumphe des Alltags“ wirklich nötig haben: Die ein wenig seltsame Befriedigung, die Sie erfahren, wenn Sie beim Umschalten der Ampel auf „Grün“ als erster Autofahrer starten. Das Erfolgserlebnis, vor der Kasse im Supermarkt, an der Hotelrezeption oder am Skilift einen Mitwartenden überholt zu haben der jetzt hinter Ihnen steht. Lassen Sie es! Und denken Sie daran: Mit Eile, Hetze und dem Einsatz der Ellenbogen kommt man nur mit viel Glück ans Ziel, ganz sicher aber kommt man ans Ende.

Zeitforscher: "Organisieren Sie Ihren Tag wie einen Emmentaler" 17. August 2017, Standard

Über einen bewussteren Umgang mit der Zeit hat der renommierte Wissenschaftler und Zeitberater Karlheinz Geißler ein Buch geschrieben

"Die Zeit geht nicht schneller als früher, wir laufen nur eiliger an ihr vorbei", schrieb der Schriftsteller George Orwell. Tatsächlich könnten Menschen heute mehr Zeit haben – die Lebenserwartung steigt, es wird weniger gearbeitet, Transportwege verkürzen sich. Nicht zuletzt auch dank digitaler Geräte könnte man vieles schneller und problemloser erledigen. Gleichzeitig sagt in Umfragen eine Mehrheit, dass sie das Gefühl hat, keine Zeit zu haben. Die Reaktion: sich selbst und sein Leben immer weiter zu beschleunigen, immer mehr Aktivitäten in einen Tag zu packen.

Das sei widersprüchlich und sonderbar, sagt der deutsche Zeitforscher Karlheinz Geißler – er ist der Meinung, dass wir es auch ganz anders machen könnten. Wie genau, darüber hat er gemeinsam mit seinem Sohn Jonas Geißler, Trainer und Zeitberater, ein Buch veröffentlicht: "Time is honey". Es soll den Weg zu "besseren Zeiten" aufzeigen.

Was bessere Zeiten sind? Jene, "in denen die Schnellen nicht die Besseren und Erfolgreicheren und die Langsamen nicht die Verlierer sind". Insofern kann das Buch also als eine Art Anleitung zur Langsamkeit, zum bewussteren Tun und vor allem auch Lassen verstanden werden. Ein Ratgeber, wie es wieder möglich werden soll zu genießen. Neben ausführlichen theoretischen Abschnitten – von der Kritik am Zeitmanagement bis zu derzeitigen kulturellen und wissenschaftlichen Konzepten – finden sich in den 254 Seiten auch Anregungen für den Alltag. Ein Auszug:

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



- **Zeitoasen schaffen**

Man solle sich immer wieder einmal Zeit für die Zeit schaffen, schreibt Geißler – gemeint ist eine möglichst störungsfreie Atmosphäre. "Versuchen Sie, auf Distanz zu Ihren Zeitvorstellungen zu gehen." Das könne durch Selbstbeobachtung geschehen, in der Badewanne, beim Waldspaziergang. Aber auch im Gespräch mit Freunden. Wer hat welches Bild von Zeit?

"Für den Uhrzeitmenschen hört Zeit auf, wo sie verspricht, lebendig, bunt und abwechslungsreich zu werden. Von diesen Zeiteinheiten gehen keine Überraschungen aus", schreibt Zeitforscher Karlheinz Geißler, der zum "Abstand von der Uhr" rät.

- **Die Uhr abnehmen**

Uhren "trägt man nicht, man erträgt sie nur", meint Geißler. Sein Argument: Uhren erzeugen einen wahrgenommenen Zeitmangel überhaupt erst. Daher empfiehlt der Zeitforscher, einmal täglich zu prüfen, wie oft man auf die Uhr schaut und bei welchen Gelegenheiten. Dann gelte es, einen Tag pro Woche ohne Uhr aus dem Haus zu gehen. "Sie werden sehen, nach und nach verbessert sich Ihr Zeitgefühl" – und es gelinge wieder besser, die Dinge rundherum zu genießen. Ein weiterer Tipp ist, nicht zu fragen, wie viele Minuten etwas gedauert hat, sondern nach der Zeitqualität, also "was man in dieser Zeit erlebt oder erfahren hat".

- **Den natürlichen Rhythmus einhalten**

Mehr vom Tag hätten jene, die ihren Tag entlang der natürlichen Dynamik leben – Geißler nennt sie die "Zeitnatur". Was man wann braucht, lasse sich am besten in freien Zeiten wie am Wochenende oder im Urlaub herausfinden.

- **Rituale und Routinen**

"Schaffen Sie sich kleine Rituale, die dem Alltag Zeitstruktur verleihen", empfiehlt Geißler. "Beginnen Sie bereits in der Früh damit, denn eigentlich ist es ja eine Zumutung, jeden Morgen das warme Bett verlassen zu müssen. Da braucht es einige Gewohnheiten, die einem helfen." Das könnten Frühstücksrituale sein, die gewohnte Tasse Kaffee, die Lektüre einer Tageszeitung. "Am Ort der Arbeit kann es dann weitergehen mit dem Zehn-Uhr-Espresso." Aber nicht alles sollte durchgeplant werden. Geißler: "Ein Tipp: Organisieren Sie Ihren Alltag wie einen Emmentaler Käse: mit festen Strukturen (unter anderem Ritualen und Terminen) und mit nicht allzu wenigen Löchern (in denen Sie die Zeit auf sich zukommen lassen)."

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at



Zwischenzeiten nutzen

Auch sogenannte Zwischenzeiten – den Arbeitsweg, die Kaffeepause – gelte es zu nutzen, sagt Zeitforscher Geißler. Denn sie brauche man, um sich auf das einzustellen, was danach kommt. Das gelinge zum Beispiel, indem man mit dem Rad und nicht mit dem Auto in die Arbeit fährt. Schaffen könne man sich auch Zeiträume, "in denen Sie dem Anspruch der 'Sofortness' nicht nachkommen." In denen man etwa nicht mobil erreichbar ist – und auch von anderen nicht erwartet, sofort auf Nachrichten zu reagieren.

Pausen machen

Regelmäßige Pausen "strukturieren den Alltag, schaffen Orientierung und entlasten von Zeitentscheidungen". Die spontanen "dienen der Belastungsreduktion, der Erholung und der Wiederherstellung der Arbeitskraft", schreibt Geißler. In den Pausen solle man tun, was man davor nicht getan hat. "Haben Sie lange gesessen, stehen Sie auf, sind Sie viel gelaufen, setzen Sie sich hin."

• Raum lassen für Muße

Vieles passiert und erlebt man nur, wenn man „es nicht gezielt herbeizuführen versucht“, sagt Geißler. "Es ist ihre Unplanbarkeit, die ihre Attraktivität ausmacht. Das gilt für die Liebe, und das gilt auch für die Muße und die Stunden des Selbst- und Weltvergessens." Aber kann man Muße lernen? Geißler gibt keine handfesten Tipps, aber Hinweise: „Weil Sie den Zustand des ‚Verweile- doch- du- bist-so-schön‘ nicht berechnen können, verplanen Sie nicht sämtliche Zeiten des Tages, lassen Sie Raum für Offenes und Überraschendes." Oder: "Üben Sie sich im Verschwenden." Und er hat sogar einen Musiktipp: "Feelin' Groovy" von Simon & Garfunkel – "über die Annehmlichkeiten des temporeduzierten Lebens und den Genuss der Dauer". Man könne auch eine Art "Let it be"-Liste erstellen, bei der man sich am Abend notiere, was man am nächsten Tag sein lassen will. **Es geht im Leben nicht darum, sich Gedanken zu machen, was man noch alles tun kann, es geht vor allem darum zu überlegen, wie man das, was man getan hat, auch genießen kann.** Und: "Widerstehen Sie der Versuchung, die frei gewordene Zeit irgendwie zu füllen, lassen Sie die Zeit auf sich zukommen. Dann hat Muße eine Chance."

Verfasser: **Karlheinz Geißler, Univ-Prof. Dr.** schreibt, lehrt und lebt in München

(www.timesandmore.com). Mehrere Buchpublikationen zum Thema „Zeit.“ Neueste

Veröffentlichung: Karlheinz Geißler/Jonas Geißler: **Time is Honey: Vom klugen Umgang mit Zeit**, Oekom Verlag München 2017

Woche der Wirksamkeit | Oktober 2018

Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas gemeinnützige Ges.m.b.H. | A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3 | Tel: +43-1-804 75 93-648 | Fax: +43-1-804 75 93-660 | www.kardinal-koenig-haus.at