Schriftenreihe
Verkehr
Heft 25

Nahverkehrs-Tage 2015

Nahverkehr und Freizeit:
Neue Kunden durch Innovative Konzepte gewinnen

Institut für Verkehrswesen
Fachgebiet Verkehrsplanung
und Verkehrssysteme
Universität Kassel

kassel
university
press

Schriftenreihe Verkehr der Universität Kassel

Herausgeber:

Institut für Verkehrswesen

Herausgegeben vom

Institut für Verkehrswesen der Universität Kassel

In Kooperation mit

Regionalmanagement Nordhessen GmbH

Nahverkehrstage 2015

Nahverkehr und Freizeit:
Neue Kunden durch Innovative Konzepte gewinnen

kassel university press

Gefördert durch:

EUROPÄISCHE UNION:
Investition in Ihre Zukunft
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

ISBN print: 978-3-7376-0016-3
ISBN online: 978-3-7376-0017-0
URN: http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0002-400177

Schriftenreihe Verkehr
Heft 25 – August 2015

Herausgeber:
Institut für Verkehrswesen
Universität Kassel
34109 Kassel

2015, kassel university press GmbH, Kassel
www.uni-kassel.de/upress

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar

Vorwort des Herausgebers

Der Öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) steht vor großen Herausforderungen. Der demografische und sozioökonomische Wandel führt in vielen ländlichen Räumen zum Rückgang der Fahrgastnachfrage, während in wachsenden Städten Sanierung und Ausbau der überlasteten Nahverkehrssysteme aufgrund ungeklärter Finanzierung zurückgestellt werden. Schrumpfende Finanzmittel der öffentlichen Hand zwingen dazu, vorhandene Instrumente der Nutzerfinanzierung stärker zu nutzen und über neue Finanzierungsinstrumente nachzudenken. Im Rahmen der Nutzerfinanzierung können zusätzliche Erlöse einerseits durch eine höhere Ergiebigkeit, d. h., höhere Einnahmen pro Fahrgastfahrt bzw. Kilometer, und andererseits durch zusätzliche Fahrgastfahrten erzielt werden. Dabei ist zu beachten, dass die zusätzliche Nachfrage möglichst in nachfrageschwachen Zeiten gewonnen wird, da ansonsten ggf. Angebotsausweitungen erforderlich werden und damit zusätzliche Kosten entstehen.

Vor diesem Hintergrund greifen die Nahverkehrs-Tage 2015 mit dem Freizeitverkehr ein Segment des Personenverkehrs auf, in dem zusätzliche Nachfrage außerhalb der Nachfragespitzen gewonnen werden kann. Etwa zwei Drittel aller Wege in Deutschland werden durch Freizeit- und Gelegenheitsaktivitäten verursacht, jeder dritte Weg zählt zum Freizeitverkehr. Der ÖPNV spielt bei Freizeitwegen im Alltag mit einem deutschlandweiten Modal-Split-Anteil von etwa 7 % allerdings nur eine untergeordnete Rolle. Neben alltäglichen Freizeitwegen zählen auch Tagesausflüge und private Kurzurlaubs- und Urlaubsreisen zum Segment des Freizeitverkehrs. Analog zur Alltagmobilität hat der Öffentliche Verkehr (ohne Flugverkehr) auch bei privaten Reisen und Tagesausflügen nur eine geringe Bedeutung. Gerade im Freizeitverkehr und insbesondere im durch lange Reiseweiten charakterisierten Reise- und Ausflugsverkehr werden zukünftig weitere Zuwächse erwartet. Parallel laufende Entwicklungen wie eine weitere Digitalisierung

des Verkehrs und die Zunahme alternativer Angebotsformen, die den klassischen ÖPNV ergänzen (Car-, Bike- und Ridesharing), bieten auch im Freizeitverkehr die Chance, neue Kunden für den Öffentlichen Verkehr zu gewinnen.

Die Nahverkehrs-Tage 2015 widmen sich diesen Herausforderungen und beantworten die Frage, wie zusätzliche Nachfrage und Erlöse im Freizeitverkehr gewonnen werden können. Aktuelle Erkenntnisse zum Freizeitverhalten und Freizeitverkehr ergänzt durch einen Blick in die Zukunft geben einen Einstieg in das Tagungsthema. Da der Freizeitverkehr weniger durch Routinen geprägt ist als der Arbeits- und Ausbildungsverkehr und damit Informationen über entsprechende Angebote eine höhere Bedeutung haben, werden anschließend empirische Studien zu Informationsgewohnheiten und (digitalen) Möglichkeiten der Informationsgewinnung vorgestellt. Abgerundet wird das Programm durch die Vorstellung unterschiedlicher Best-Practice-Beispiele, bei denen u. a. Angebots-, Kommunikations- und Tarifmaßnahmen analysiert werden.

Für die Unterstützung der Nahverkehrs-Tage 2015 danke ich sehr herzlich der Kasseler Verkehrs-Gesellschaft, dem Nordhessischen Verkehrsverbund, dem Mobilitätsnetzwerk MoWiN.net, der Kasseler Sparkasse und dem Landkreis Kassel. Mein besonderer Dank gilt den Mitarbeitern des Clusters Mobilität beim Regionalmanagement Nordhessen, allen voran Irina Weißbeck, für die Organisation der Veranstaltung und die Erstellung des Tagungsbandes. Den Moderatoren und Referenten der Tagung sei ebenfalls sehr herzlich gedankt.

Kassel, im September 2015 Carsten Sommer

Inhaltsverzeichnis

Programm 1

Verkehrsmittelwahl bei Freizeitwegen:
Analyse auf Basis von Modalgruppen 5
Claudia Nobis

Determinanten des Verkehrsmittelwahlverhaltens
von Besuchern in Nordhessen 25
Dominik Bieland, Claudia Witte

Informationsgewohnheiten bei Ausflugsfahrten –
Eine Betrachtung aus Sicht des öffentlichen Nahverkehrs 47
Matthias Rabe

Konflikte und Potentiale informationstechnisch-assistierter
Freizeitmobilität 65
Romy Kniewel

Regionale Mobilität 4.0 –
Durch vernetzte Angebote im Freizeitverkehr Kunden gewinnen 87
Florian Krummheuer, Markus Pellmann-Janssen

10 Jahre Fietsenbus in Grafschaft Bentheim 103
Dr. Holger Kloth

Steigerung der Attraktivität des öffentlichen Verkehrs
durch Ergänzung um stationsbasiertes e-Carsharing im
ländlich geprägten Gemeinden 123
Martin Sauer, Tobias Glass

Freizeitverkehr zwischen Umlage- und Nutzerfinanzierung 141
Michael Wendt

Freizeit und Tourismus im SPNV:
Aktuelle Studien und Best-Practice-Beispiele 159
Susanne Illichmann, Clemens Kahrs

Ach du liebe Zeit!
Beschleunigung als gesellschaftliches Leitgefühl 177
Dr. Franz J. Schweifer

Programm

24. September 2015

12:00 Uhr **Eintreffen der Gäste und Mittagsimbiss**

12:45 Uhr **Einstieg:**
Prof. Dr. Carsten Sommer, Universität Kassel

THEMENBLOCK 1: FREIZEIT-UND VERKEHRSVERHALTEN

Moderation: Prof. Dr. Carsten Sommer, Universität Kassel

13:00 Uhr **„Mobilität als Lebensqualität - Unser Leben zwischen Lust und Flucht"**
Prof. Dr. Ulrich Reinhardt,
Zukunftswissenschaftler, BAT-Stiftung für Zukunftsfragen

13:30 Uhr **„Verkehrsmittelwahl bei Freizeitwegen: Analyse auf Basis von Modalgruppen"**
Dr. Claudia Nobis,
Wiss. Mitarbeiterin, DLR e.V., Institut für Verkehrsforschung

14:00 Uhr **„Determinanten des Verkehrsmittelwahlverhaltens von Besuchern in Nordhessen"**
Dominik Bieland, Wiss. Mitarbeiter, Universität Kassel - FG Verkehrsplanung und Verkehrssysteme

14:30 Uhr **Kaffeepause**

THEMENBLOCK 2: INFORMATION UND DIGITALISIERUNG

Moderation: Holger Schach, Geschäftsführer Regionalmanagement Nordhessen

15:00 Uhr **„Informationsgewohnheiten bei Ausflugsfahrten - eine Betrachtung aus Sicht des öffentlichen Nahverkehrs"**
Matthias Rabe, Projektleiter Verkehrs- und Marktforschung,
Rhein-Main-Verkehrsverbund Servicegesellschaft mbH

15:30 Uhr **Konflikte und Potentiale informationstechnisch assistierter Freizeitmobilität**
Romy Kniewel, Wiss. Mitarbeiterin,
Universität Kassel - FG Mensch-Maschine-Systemtechnik

16:00 Uhr **„Regionale Mobilität 4.0 - Kunden gewinnen durch vernetzte Angebote im Freizeitverkehr"**
Markus Pellmann-Janssen, Geschäftsentwicklung und Verkehrsplanung Bus, DB Regio AG

ABENDVERANSTALTUNG

17:30 Uhr **Abendessen im historischen Festkeller der Weinkirche**

19:30 Uhr **Podiumsdiskussion zum Thema „Mobilität der Zukunft"**
Moderation: Max Moor, TV-Moderator

Professor Dr. Ulrich Reinhardt,
Zukunftswissenschaftler, BAT-Stiftung für Zukunftsfragen

Dr. Franz J. Schweifer, Zeitforscher und Temposoph,
Geschäftsführer Die ManagementOASE – Schweifer & Partner OG

Prof. Dr. oec. habil. Ulrike Stopka, Leiterin der Professur für Kommunikationswirtschaft, Technische Universität Dresden

Regine Gwinner, Chefredaktion „Verträglich Reisen", fairkehr GmbH

25. September 2015

THEMENBLOCK 3: BEST-PRACTICE-BEISPIELE IM LOKALEN ÖPNV
Moderation: Dr. Thorsten Ebert, Vorstand,
Kasseler Verkehrs-Gesellschaft AG & Städtische Werke

09:00 Uhr **„10 Jahre Fietsenbus: Erfahrung & Ausblick"**
Dr. Holger Kloth, Geschäftsführer, VDV Landesgruppe Niedersachsen/ Bremen

09:30 Uhr **„Mit e-Carsharing zu einem attraktiven ÖV im ländlichen Raum?"**
Martin Sauer, Innovationszentrum für Mobilität & gesellschaftlichen Wandel (InnoZ) GmbH

10:00 Uhr **„Freizeitverkehr zwischen Umlage- und Nutzerfinanzierung - ein Werkstattbericht"**
Michael Wendt, Leiter des Fachbereichs ÖPNV/Mobilitätsmanagement, Landkreis Harz ÖPNV-Aufgabenträger

10:30 Uhr **Kaffeepause**

THEMENBLOCK 4:
BEST-PRACTICE-BEISPIELE IM SPNV UND DER FAKTOR ZEIT
Moderation: Wolfgang Rausch, Geschäftsführer, Nordhessischer VerkehrsVerbund

11:00 Uhr **„Freizeit- und Tourismusverkehr im SPNV: Aktuelle Studien und Best-Practice-Beispiele"**
Clemens Kahrs, Senior Consultant,
Probst & Consorten Marketing-Beratung

11:30 Uhr **„Ach du liebe Zeit! - Beschleunigung als gesellschaftliches Leitgefühl. Hintergründe - Ursachen - Auswege"**
Dr. Franz J. Schweifer, Zeitforscher und Temposoph,
Geschäftsführer, Die ManagementOASE – Schweifer & Partner OG

12:30 Uhr **Verleihung Best-Paper-Award**

12:45 Uhr **Ausklang der Veranstaltung bei gemeinsamem Mittagessen**

Dr. Franz J. Schweifer

Ach du liebe Zeit! Beschleunigung als gesellschaftliches Leitgefühl. Hintergründe – Ursachen – Auswege

ZUSAMMENFASSUNG

Die Zeit ist eine Gelegenheit, die verreist.

„Drei Dinge treiben den Menschen in den Wahnsinn. Die Liebe, die Eifersucht und das Studium der Börsenkurse." In Anlehnung an das Bonmot des Ökonomen John Keynes könnte wohl noch ein viertes Ding hinzugefügt werden: die tickende Uhr. Und mit ihr die flüchtige Zeit, von der immer zu wenig da zu sein scheint – obwohl wir durchschnittlich länger denn je leben. Analog dazu lautet die stereotype Signatur der Rastlosigkeit: „Keine Zeit!"

Zeit war schon immer etwas Luxuriöses und Kostbares – weil begrenzt verfügbar und nicht vermehrbar. Allein ihre Endlichkeit macht sie unbezahlbar. Umso spannender und zeitnotwendiger ist es, den Fragen nachzugehen: Was sind zentrale Ursachen für das Kollektiv wie individuell zunehmende Leitgefühl von Beschleunigung und Zeitnotstand? Und welche möglichen Auswege aus dem Zeitdilemma sind denkbar?

Eine Einladung zur (selbst-)kritischen Reflexion, zum Innehalten – und zum Zeitschenken. Gewürzt mit einer Prise Humor – aber auch Ermutigung.

Oder um mit Vladimir Nabokov zu sprechen: *„Und sollte ich je 100 Jahre alte werden, wird meine Seele nicht aufhören, kurze Hosen zu tragen."*

Einleitung

„Drei Dinge treiben den Menschen in den Wahnsinn. Die Liebe, die Eifersucht und das Studium der Börsenkurse." In Anlehnung an das Bonmot des Ökonomen John Keynes könnte wohl noch ein viertes Ding hinzugefügt werden: die tickende Uhr. Und mit ihr die flüchtige Zeit, von der immer zu wenig da zu sein scheint – obwohl wir durchschnittlich länger denn je leben. Analog dazu lautet die stereotype Signatur der Rastlosigkeit: „Keine Zeit!"

Oder zeitgeistiger ausgedrückt, vernommen in einem Gespräch: *„Wir chillen unter Hochdruck!"* Das widersprüchliche Ringen zwischen Zeitknappheit und Möglichkeitsfülle, zwischen Hast und Rast, Genuss und Eile, lässt sich kaum besser auf den Punkt bringen. Power-Chill. Ein moderner Versuch der Bündelung von Tempo und Muße.

Allen Versuchen zum Trotz: Zeit-Widersprüche wie Zeit-Notstände wachsen wohl weiter und damit die Sehnsucht nach „mehr Zeit". Jedenfalls hat ein altes Lamento Hochkonjunktur: *„Ach du liebe Zeit!"* Und dem afrikanischen Sprichwort *„Als Gott die Zeit erschuf, hat er von Eile nichts gesagt."* zum Trotz gilt für die Postmoderne das pure Gegenteil. Das „Eiligtum" wurde zum Heiligtum erhoben, begleitet vom allpräsenten Leitgefühl: „Keine Zeit!"

Ach du kostbare Zeit

Zeit war schon immer etwas Luxuriöses und Kostbares – weil begrenzt verfügbar und nicht vermehrbar. Allein ihre Endlichkeit macht sie unbezahlbar. Und nicht nur, dass es von ihr schon immer schon zu wenig gab, sie schien schon immer zu schnell zu vergehen. Wie meinte noch meine Mutter an ihrem 85. Geburtstag, rückblickend auf ein langes und doch so kurzes Leben: *„Mein Gott, wo ist denn bloß die Zeit geblieben?"* Dabei ist das rätselhafte Flüchtigkeitsgefühl früheren Generationen oder der sogenannten „Alten" in unserer eiligen Gegenwart präsenter denn je. Auch – oder gerade – bei Jüngeren. Denn Eiligkeit wurde zur Heiligkeit erkoren, wie schon signalisiert. Jetzt rächt sie sich in Form rapider Flüchtigkeit und Knappheit.

Ach du unliebe Zeit

„Ach du liebe Zeit!" Wer kennt ihn nicht, diesen oft gedachten, gehörten, gesagten Seufzer. Er lässt ein bedauerndes, jedenfalls wehmütiges *„Du unliebe Zeit!"* mitschwingen. So als würde sie uns etwas antun, ungerecht mit uns verfahren. Dabei ist Zeit ein höchst demokratisch verteiltes Gut. Wir alle haben täglich gleich viel davon zur Verfügung: exakt 24 Stunden, 1440 Minuten oder 86400 Sekunden. Rein quantitativ besteht also absolute Chancengleichheit. Den Unterschied macht die *Qualität* der erlebten Zeit. Qualität meint den Gehalt, den Tiefgang dessen, was und wie wir etwas (er-)leben. Und Zeitqualität hat unmittelbar mit Sinn(es)erfahrung zu tun. Mit einem Ganz-bei-sich-Sein. Mit Gegenwärtigkeit. Wer hingegen *außer sich* ist, ist auch *besinnungslos*. Er verliert den Sinn. Und Zeit.

Ich eile, also bin ich?

Einerseits scheinen wir geradezu magisch-lustvoll davon angezogen zu sein, auf die Tempo-Tube zu drücken und uns über einen vollen Terminkalender zu definieren. Für Gleichmut oder Muße bleibt keine Zeit: *„O Herr, schenke mir Geduld, aber bitte sofort."* Andererseits machen immer mehr Getaktete die leid- wie frustvolle Erfahrung, dass sie in der Zeitarmutsfalle sitzen. Rätselnd, wie sie ihr wieder entkommen können. Aber worin liegen die möglichen **Ursachen** für das wachsende Zeitdilemma?

Vorweg gilt es allerdings festzuhalten, dass Pauschalzuschreibungen im Sinne von *„Wir (alle) haben keine Zeit!"* schlicht unzulässig und unkorrekt sind. Denn bei der zuweilen medial aufgeblähten „Keine Zeit"-Hysterie wird übersehen, dass es eine stattliche Anzahl von Menschen gibt, die wohl kontrastierend dazu sagen würden: *„Ich habe – unfreiwillig – (zu) viel Zeit."*

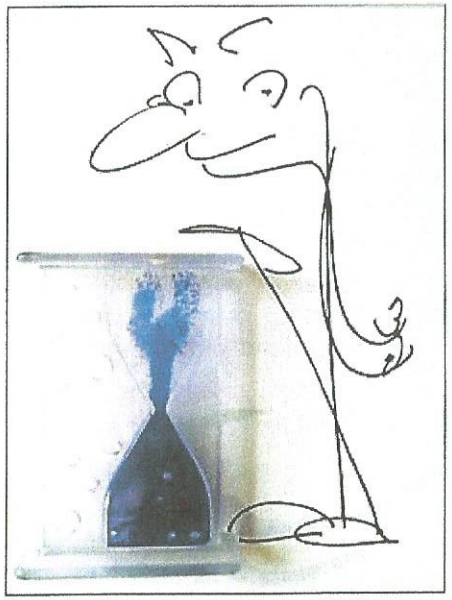

Abbildung 1:

„Zeitenblicke"
Karikatur F. J. Schweifer ©

Zwangsentschleunigt

Es sind jene „Zwangsentschleunigten", die ungewollt viel mehr Zeit haben oder verlangsamt werden, als ihnen lieb ist. Solche, die keine oder wenig Wahlmöglichkeit haben, in dem Tempo zu leben bzw. sich zu bewegen, wie sie es gerne wollen würden. Solche, die am gesellschaftlichen Leben mit seinen Geschwindigkeitsnormen nur bedingt teilhaben können: etwa Kranke, sozial Ausgegrenzte, Behinderte, Alte, aber auch Arbeitslose oder aus ihrem Heimatland Vertriebene, Geflüchtete.

Empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang die Lektüre von Jean-Louis Cianni, der in *„Denkpause. Wie mich Seneca aus der Krise holte"* (Berlin 2008, Ullstein-Verlag) seine tiefe Lebenskrise verarbeitet, nachdem er mit 49 Jahren als bis dahin erfolgreicher PR-Manager einer insolventen Fluggesellschaft über Nacht gekündigt wird und den Boden unter seinen Füßen verliert. Arbeitslos und zeitlos zugleich.

Durch die unfreiwillige, mehrjährige Denkpause schärft er seinen Blick für die Schattenseiten der Leistungsgesellschaft zwischen Macher-Image und

Sozialhilfe, aber auch für philosophische wie existenzielle Fragen. Langsam findet er so wieder zurück auf den Weg zu sich selbst und seiner Selbstachtung. In seinem Vorwort (S. 9f.) schreibt er:

„Ich war halbtot. Geschwächt, erniedrigt und zerrüttet von einer langen Zeit der Arbeitslosigkeit. [... sie ist] eine besondere Notlage, in der das Verschwinden der Anerkennung von außen der Tod der sozialen Identität bewirkt. Man fühlt sich ausgeschlossen. Das Bild, das mir dabei oft in den Sinn kommt, ist das eines über Bord gegangenen Seemannes, der beobachten muss, wie das Schiff, von dem er gefallen ist, weiter seine Bahn zieht. [...] Ich war halbtot, ein lebendiger Toter, doch ich wollte nicht sterben. Also musste ich etwas tun."

Gefangen in der Zeitarmutsfalle

Das Hamsterrad ist eine Karriereleiter für Masochisten

Die **Ursachen** für das kollektiv wie individuell zunehmende Leitgefühl von Beschleunigung und Zeitnotstand sind multipel. Hier seien **drei zentrale Faktoren** aus einem komplexen Bündel skizziert.

1. **Die persönliche Wurzel:** Habitualisierung und Verinnerlichung
   - Tempo und Eile sind als Verhaltensmuster so stark verinnerlicht, dass sie nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Alternativen scheinen undenkbar oder unattraktiv.
   - Warten und Verzögerung lähmen. Verbunden mit der Angst vor Leere („horror vacui").
   - Attraktiver hingegen ist es, möglichst viele Handlungs- und Erlebnisepisoden unterzubringen, gespeist von einer Verpassensangst. Die bevorzugten Strategien: schneller arbeiten – Pausen reduzieren – multitasken
   - Maxime: *„Ich eile, also bin ich (wichtig)!"* bzw. *„Ich bin (wichtig), also eile ich!"*

2. **Die ökonomische Wurzel:** Steigerungsdogma und Profit
   - Das Dogma „Immer mehr in immer kürzerer Zeit" wird, gepaart mit technischen Möglichkeiten, zum inflationären Zeittreiber.
   - „Just in time" und „More-More" lassen keine Zeitlücken zu. Der kapitale Profit-Schlüssel lautet: Schneller. Billiger. Bequemer.
   - Der globale Markt stillt das wuchernde Bedürfnis nach dem „Alles – Gleichzeitig – Sofort".
   - Maxime: *„Wir wachsen (schneller), also sind wir."*

3. **Die kulturelle Wurzel:** Wettbewerbsidee und Endlichkeitsidee
   - Wettbewerb verstärkt per se die Dynamik kollektiver Pausenlosigkeit und Vergleichzeitigung. Zudem verstärkt die drohende Endlichkeit das subjektive Gefühl, sich noch mehr beeilen zu müssen. Befristete Zeit bei zugleich wachsender Fülle an Möglichkeiten führt unweigerlich zum Dilemma.
   - Weil Erwartungshaltungen vermehrt ins Diesseits verlegt werden, mutiert das Leben zur letzten Gelegenheit. Beschleunigung als Flucht- & Kompensationsversuch?
   - Um auf quasi rutschenden Abhängen („Slipping Slopes") nicht den sozialen Anschluss zu verlieren, wird Rastlosigkeit zum Muss. Und Langsamkeit zum Tabu.
   - Maxime: *„Ich lebe nur einmal, aber dafür doppelt so schnell."*

Bereits 1994 antizipierte der Schweizer Soziologe Peter Gross in seiner „Multioptionsgesellschaft" die Widersprüchlichkeit unserer eiligen Gegenwart: Einerseits sei „die Möglichkeit des modernen Menschen liebste Wirklichkeit." Anderseits laute die moderne Form der Verzweiflung: „sich abstrampeln im Meer der Möglichkeiten."

Abbildung 2:

Quick-Napping – oder: Schlafen Sie schneller, dann sind Sie früher fertig.
© Verein zur Verzögerung der Zeit, Universität Klagenfurt

Ich verweile, also bin ich auch!

„Pole pole watamu – langsam, langsam, weißer Mann!" Der kenianische Aufruf zur Bedächtigkeit ist unserer westlichen Kultur eher fremd. Wir werden vielmehr angetrieben von einem ungebremsten „Schneller! Schneller!" Moderate Bremsmanöver zwischendurch könnten hingegen Zeitwunder wirken. Sie könnten uns jene schöpferische, erfüllende Muße zurückgeben, die in der gewohnten Eile verloren gegangen scheint. Denn sie ist ein essentieller Teil des Lebens.

Oder wie es Rabindranath Tagore, indischer Philosoph und Nobelpreisträger, schon vor Jahrzehnten eindrucksvoll formulierte: *„Wie der Fluss im Meer, so findet unsere Arbeit ihre Erfüllung in der Tiefe der Muße."*

Dabei sind Tempo und Gasgeben keineswegs per se schlecht. Im Gegenteil. Geschwindigkeit ist das Salz in der Lebenssuppe. Auch Musik lebt vom Tempo. Aber auch von Pausen und Stille. Genauso wie wir Menschen. Erst unterschiedliche Tempi und Rhythmen machen den besonderen Zauber aus. Wen wundert´s, dass monotone Pausenlosigkeit und Beschleunigung erst recht eine Sehnsucht wecken: jene nach mehr Zeit – für sich selbst, für das, was wirklich wichtig ist. Was immer das subjektiv bedeuten mag. Wie das gelingen kann, dazu mag es 1000 und mehr **(Aus-)Wege** geben. Im 2014 erschienenen Buch „Ach du liebe Zeit" werden **drei mögliche Pfade** ausführlich beschrieben.

- Werte leben & pflegen
- Rituale leben & pflegen
- Achtsamkeit leben & pflegen

Einen möglichen vierten Pfad konnte ich in meiner mehrjährigen Zeitforschungsarbeit auf Top-Managementebene ausmachen – und der lautet schlicht:

- Selbstdisziplin leben & pflegen

Auswege aus dem Zeitdilemma

Paradox: Wir haben immer weniger Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen. Wohin verschwindet sie bloß?

Hier sei eine konkrete Anregung skizziert, ohne eine triviale Tipp- & Trick-Kiste zu bedienen, die so nicht wirklich dienlich wäre. Denn die vernetzte und global vergleichzeitigte Welt von heute hat einen wesentlichen Zeithaken, den es mit zu berücksichtigen gilt. Es besteht nämlich eine enge strukturelle Koppelung zwischen individueller und vergemeinschafteter Zeit, zwischen „meiner" ganz persönlichen Zeit und der „Weltzeit da draußen". Mit anderen Worten: individuelle Zeit ist zugleich immer auch soziale, kollektiv getaktete Zeit. Sie beeinflussen einander wechselseitig und sind in gewisser Weise voneinander abhängig. Eine völlige Entkoppelung von kulturspezifischen Zeitdynamiken, Mustern und Regeln ist kaum realisierbar. Außer etwa zum Preis sozialer Exklusion.

Oder um an Ulrich Schnabel anzuknüpfen:

„Echtes Umdenken beginnt mit der Erkenntnis, dass man nicht individuell versagt, wenn einem die Zeit knapp wird. Im Gegenteil, das Leiden an der Zeitnot ist längst ein kollektives Problem, das uns alle verbindet – Angestellte wie Selbstständige, Politiker wie Manager, Unbekannte wie Prominente. Denn das Gefühl des Gehetztseins ist ein zentrales Charakteristikum unserer modernen „Beschleunigungs-gesellschaft", die durch ständig steigende Erwartungen und den Drang zum Immer-mehr und Immer-schneller gekennzeichnet ist." [68]

[68] DIE ZEIT, Ausgabe vom 06.12.2012, WISSEN-Spezial S. 57

Ach du geliebte Zeit – Einladung zum Innehalten

Sich mit Hingabe in etwas verlieren und vertiefen können, in einer Sache aufgehen, bedeutet letztlich Gewinn: Zeit. Sinn. Halt. Die bedrohlich flüchtige Zeit wird so zur geliebten und gelebten Zeiterfahrung. Es mag trivial klingen, aber anhand kleiner (Meditations- & Achtsamkeits-)Übungen wie folgender kann diese Erfahrung neu entdeckt und vertieft werden. Sie lassen den plappernden Geist zur Ruhe kommen und stärken die Fähigkeit, abschalten zu können bzw. konzentriert ganz bei sich zu bleiben. Oder wie es ein Zen-Lehrer famos ausdrückte: *„Meditation ist das geduldige Zurückkommen zum Atmen."*

Abbildung 3:

1 Minute Zeit für mich – oder: Yoga mit Kater Bobo.
Karikatur © F. J. Schweifer

1 Minute für mich: „Atem schöpfen" ©

- Augen schließen und etwa 1 Minute nichts anderes tun, als ruhig ein- und ausatmen.
- Beim *Einatmen* innerlich langsam bis *drei* zählen. Dabei die Vorstellung verknüpfen,man würde köstlich frisches Wasser aus einem Brunnen schöpfen. Wasser als Inbegriff von Leben und Lebendigkeit, so wie Atem. Der Vorteil des inneren Mitzählens: Man bleibt eher

dran, lässt sich nicht so leicht ablenken und macht weniger Atemzüge als im hektischen Normalbetrieb.

- Beim *Ausatmen* gedanklich in die *Weite* atmen, über alle Grenzen hinaus, entlastend, befreiend. Möglichst vollständig ausatmen, ohne zu pressen. So kommt viel frischer Sauerstoff in die Lunge. Körper und Geist regenerieren sich.

Regelmäßige *„1 Minute für mich"*-Rituale sind eine Liebeserklärung an das, was uns immer häufiger fehlt: Zeit. Aber wenn wir sie lieben und pflegen, treibt sie uns niemals in den Keynes`schen Wahnsinn. Sondern können ihr gelassen(er) entgegengehen.