

Die Kunst des Weglassens

Was die modernen Zeiten bieten, passt nicht mehr in eine Lebensspanne. Ist es wirklich so schlimm, etwas zu versäumen? Philosophin Katharina Ceming, Zeitforscher Franz J. Schweifer und Soziologe Armin Nassehi im Gespräch.

Wir leben immer länger, trotzdem scheint unsere Zeit zu kurz geworden zu sein für alles, was wir erleben wollen. Warum?

Katharina Ceming: Ein geglücktes Leben ist für den modernen Menschen in der Regel ein ereignisreiches Leben, in dem möglichst viel möglichst intensiv erlebt wurde. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass für viele Menschen die Vorstellung, die die traditionellen Religionen vermittelten, nämlich dass das Jenseits eine Entschädigung für die Mühen und Belanglosigkeiten des Irdischen darstellt, kein Trost mehr ist. Daher muss das jetzige Leben optimal gelebt werden. Dazu kommt, dass die Zahl der Optionen, die uns heute zur Verfügung stehen, immer größer wird. Um nichts zu verpassen, machen wir alles – und das am besten gleichzeitig.

Franz J. Schweifer: Zeit erscheint subjektiv unter anderem deshalb zu kurz, weil wir alles beziehungsweise zu viel auf einmal erleben wollen. Pausenlos. Atemlos. Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern zu viele Bedürfnisse. Solange die Bedürfnisliste zu lang ist, wird jedes noch so lange Leben zwangsläufig zu kurz sein. Abgesehen davon: Doppelte Erlebnisdichte schafft niemals doppelte Erlebnistiefe.

Armin Nassehi: Nicht die Zeit ist zu kurz, sondern die Zeiteinheiten sind viel stärker mit Ereignissen ausgefüllt, als das in früheren Zeiten der Fall war. Allerdings, und das ist sehr wichtig, liegt das nicht nur daran, dass wir besonders viel erleben wollen – es bleibt uns bisweilen kaum etwas anderes übrig. Die Gesellschaft ist so komplex geworden, dass überall Synchronisationsprobleme zwischen

unterschiedlich schnell oder langsam getakteten Bereichen der Gesellschaft und des Lebens entstehen.

Kann man Zeit gewinnen, indem man bewusst Zeit verliert, im Sinne von: nichts tun, auch keine Freizeit-Agenda haben?

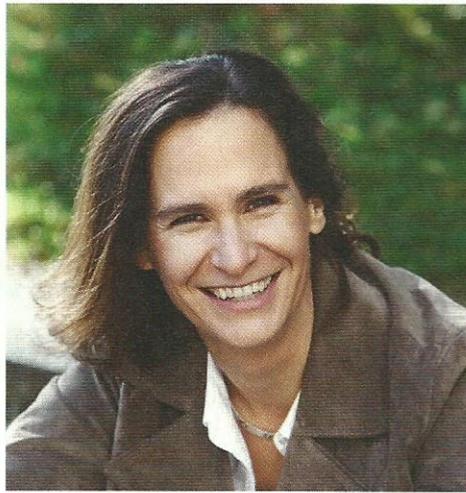
Katharina Ceming: Ja, das ist ein guter Weg, denn auch hier gilt: Weniger ist manchmal mehr. Aufgrund unseres stressigen Arbeitsalltags versuchen wir, die uns zur Verfügung stehende Freizeit optimal zu nutzen, und geraten dadurch in Freizeitstress. Um nicht in diese Falle zu tappen, ist es hilfreich, sich die eigene Motivation, immer mehr in die Freizeit zu packen, anzusehen. Dahinter kann sich nämlich auch die Angst verbergen, mit sich selbst konfrontiert zu werden.

Franz J. Schweifer: Zeit können wir im engeren Sinne weder gewinnen noch verlieren. Auch nicht sparen oder vermehren. Wir können sie nur leben und ausgeben. Es stellt sich aber die Frage: wofür? Zeit zu (er-)leben ist immer eng verknüpft mit inneren Wertvorstellungen. Was ist es mir wert, dafür Energie, Liebe, Zeit auszugeben? Wenn ich mit Hingabe und Genuss „nichts tue“, mir Zeit für mich selbst nehme, kann das ein weitaus größerer persönlicher Gewinn sein, als ich jemals an Zeit „verlieren“ könnte. Denn nicht in schrillen, sondern in stillen Momenten liegen Erkenntnis und Kraft.

Armin Nassehi: Bewusst nichts tun wäre sicher die Lösung, und das ist es ja auch, was viele Menschen in ihrer Freizeit versuchen. Man fährt etwa im Sommer hektisch weit weg, um für zwei Wochen Ruhe zu genießen, und



Power-Nap ist Dauer-Nepp, kritisiert Zeitforscher und Managementtrainer Franz J. Schweifer.



Achtung vor Freizeitstress, warnt Philosophiedozentin und Publizistin Kartharina Ceming.



Die Zeit ist nicht zu kurz, sondern zu ausgefüllt, meint Soziologieprofessor und Autor Armin Nassehi.

dann wundert man sich, wie lange Körper und Geist brauchen, sich an ein langsames Tempo zu gewöhnen. Da das nicht recht gelingen will, sind diese zwei Wochen dann ebenso ausgefüllt wie der Rest des Jahres. Ich nenne das eine „Clausewitz-Freizeit“: die Fortsetzung der Arbeit mit anderen Mitteln. Das Verrückte ist ja, dass man Passivität aktiv gestalten muss – aus dieser Paradoxie kommen wir kaum heraus. Aber es ist bisweilen die einzige Möglichkeit, dem Getriebe zu entkommen.

Die Beschleunigung macht selbst vor der Entschleunigung nicht halt. Power-Napping, Fünf-Minuten-Formeln und Blitz-Entspannungen sollen helfen, aus dem Hetzen auszusteigen. Was sind Ihre persönlichen Strategien, um stattdessen echte Langsamkeit zu kultivieren?

Katharina Ceming: Aufs Sofa, oder wenn es das Wetter erlaubt, auf eine Kiesbank legen und einfach nichts tun, außer tagträumen.

Franz J. Schweifer: Ich habe nichts gegen dosierte Zwischendurch-Entspannung und „Mikro-Urlaube“. Aber es ist Selbstbetrug und Täuschung, ausschließlich auf die schnelle Lösung zu setzen. Der Power-Nap wird so zum Dauer-Nepp.

Meine Strategien zur Entschleunigung sind unspektakulär, aber heilsam. Etwa, indem ich mich immer wieder im „Tue, was du tust“ übe.

Armin Nassehi: In Hoch-Hektik-Phasen versuche ich, etwa auf Reisen, bewusste Konzentrationsphasen einzubauen. Meistens habe ich dann Musik im Ohr und verzichte darauf, meine Umwelt wahrzunehmen.

Man muss sich immer fragen: Was kann schon passieren, wenn man nicht an alle Eventualitäten denkt? Das meiste regelt sich erstaunlich leicht von selbst – und für alles andere hat man dann mehr Kapazitäten. ❄

Langsamer leben, Tipp 4:

Singletasking

Nicht einmal in der Computerwelt, aus der dieser Begriff stammt, ist echtes Multitasking möglich. Die Prozessoren erledigen in Wirklichkeit nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig, sondern springen in minimalen Zeitintervallen zwischen diesen hin und her. Menschen sind für das gleichzeitige Abarbeiten mehrerer Dinge noch viel weniger geeignet als Computerchips. Längst haben WissenschaftlerInnen nachgewiesen, dass Multitasking Zeit kostet und für die

meisten Menschen einer der größten Stressfaktoren überhaupt ist. Ausnahme sind die sogenannten Supertasker, die tatsächlich mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen können, ohne an Genauigkeit und Effizienz zu verlieren. Aber diese Spezies ist selten. Probieren Sie es einen Tag lang – oder wenigstens eine Stunde. Lesen Sie nicht in der Badewanne, telefonieren Sie nicht beim Kochen, hören Sie keine Musik bei der Arbeit und lassen Sie im Bus Ihr Smartphone in



der Tasche. Nur ein Ding auf einmal. Und dann das nächste. Und das nächste. Achtung – schwieriger, als man denkt!

Buchtipps für Schnelle:

Lesen macht langsam

Karen Salmansohn:
Wie man sein Leben ändert, indem man absolut nichts tut. Die besten Tipps zur Entschleunigung für alle, die so viel zu tun haben, dass sie zu nichts mehr kommen. Thiele Verlag, 12,00 Euro

„Nada. Nichts. Null.“ Oder doch lieber die Zehn-mal-fünf-Minuten-Formel, „verblüffend einfache Übungen zur sofortigen Entschleunigung“, Power-Duschen oder Gute-Wörter-Mantras? Laut Klappentext ist Karen Salmansohn eine der erfolgreichsten Ratgeberautorinnen Amerikas. Kein Wunder, ist ihre Botschaft doch simpel, originell verpackt und vielversprechend. Die Übungen im Nichtstun, so erfahren wir, halten die Autorin vom Verschenden kostbarer Gedankenenergie ab, die sie viel besser dafür einsetzen kann, ihr Bewusstsein zu einem Superbewusstsein weiterzuentwickeln. Na dann – ist ja alles super.



Aljoscha Long,
Ronald Schweppe:
Die 7 Geheimnisse der Schildkröte. Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken. Heyne Verlag, 9,20 Euro

So geheimnisvoll sind sie gar nicht, die Weisheiten, die die kluge Schildkröte Kurma der hektischen Feldmaus Piki, dem ehrgeizigen Hasen Shashaka und dem sprunghaften Frosch Manduki mit auf den Weg gibt: Gelassenheit, Langsamkeit und Beständigkeit, Wandlungsfähigkeit, Genügsamkeit, Friedfertigkeit und Sammlung. Buddhistisch angehaucht, fabelhaft und angereichert mit einfachen Übungen ist das Buch unterhaltsam zu lesen.

Störend sind einige Phrasen und Allgemeinplätze. „Weniger denken und dafür mehr spüren“, spricht Kurma. Oder auch: „Entdecke, wer du sein willst – und du hast alle Zeit der Welt.“ Vielleicht ist das für uns Menschen doch ein wenig schwieriger als für eine Schildkröte?



Erik Pigani:
Das kleine Übungsheft Entschleunigen. Bibliothek der guten Gefühle. Trinity Verlag, 7,20 Euro

Hier wird nicht theoretisiert oder philosophiert, hier wird getestet, gefragt, ausgefüllt, ausgemalt, ein Stundenplan erstellt und Bilanz gezogen. Der Autor will es genau wissen: Wann haben Sie das Experiment durchgeführt? Werden Sie es wiederholen? Wenn ja, wann? Wenn nein, warum nicht? Was können Sie halbieren? Zum Beispiel die Liste ihrer Facebook-„Freunde“? Schon beim Durchblättern des Büchleins wird der Leserin klar: Entschleunigen ist nichts für Feiglinge. Mit Lippenbekenntnissen und guten Vorsätzen kommt man nicht durch. Wer sein Lebenstempo wirklich drosseln will, wird nicht umhinkommen, sich so mancher schmerzhaften Wahrheit zu stellen. Dieses Übungsheft könnte ein wertvoller Begleiter dafür sein.



Franz J. Schweifer:
Zeit - Macht - Ohnmacht. Top-ManagerInnen im rasenden Zeit-Dilemma. Forschungs-Essenzen. Verlag Dr. Kovač, 29,00 Euro

Überraschend lyrisch-wortverspielt fasst „Temposoph“ Franz J. Schweifer die Ergebnisse seiner Dissertation in

diesem Band zusammen und filtert aus seinen Gesprächen mit ManagerInnen zehn Thesen zur Zeitmacht oder eben Zeitohnmacht von Führungskräften heraus. Die wohl wichtigste: Nicht ein Zuwenig an Zeit ist das Problem, sondern ein Zuviel an Bedürfnissen. Die zehn „Zeiterfolgskriterien“, die der Autor anführt, sind größtenteils bekannt, wie etwa Ballast abwerfen, selbst auferlegten Druck abbauen, rechtzeitig „Stopp“ sagen, eigene Grenzen anerkennen und Rituale konsequent pflegen. Nur radikales Auswählen und selektive Ignoranz würden einen gelungenen Umgang mit Zeit ermöglichen. Ob diese Strategien unser „Zeit-Multilemma“ lösen können?



Karlheinz A. Geißler:
Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine. Wege in eine neue Zeitkultur. Oekom Verlag, 13,40 Euro

Die Erfindung der Uhr, so Zeitforscher Geißler, sei die wohl folgenreichste Innovation der Menschheit nach der Erfindung des Rades. Sein Buch beschäftigt sich mit geschichtlichen Entwicklungen, von der „organischen“ Zeit der Vormoderne über den Uhrengeschmack der Moderne bis zur Zeit-ist-Geld-Logik des Kapitalismus. Die Zeitgeist-HerrscherInnen des 21. Jahrhunderts, so Geißler, seien die „Simultantinnen“ und „Simultanten“ mit ihrer Leidenschaft für Hochgeschwindigkeiten und Mehrfachaktivitäten. Das Kapitel „Wege aus der Zeitfalle“ fällt eher kurz aus, regt aber mit Impulsen zum Pausenmachen, Entzünden und Geduldigen zum Nachdenken an. Kurz und bündig Geißlers Schlusssatz: „Time is honey.“