

«WIR SIND ZEIT» Aktualisiert um 14:02 von Max Dohner, München

## «Alles, was du der Zeit antust, tust du dir selber an»



Des Menschen Uhr lässt sich nicht gleich takten: Karlheinz Geissler in seinem Wohnzimmer. Gottfried Stoppel

Warum läuft uns die Zeit mit jedem Jahr schneller davon? Gespräch über die schöne und gute Schwebezeit zwischen Jahresende und dem Jahresanfang mit dem deutschen Zeitforscher Karlheinz Geissler. von Max Dohner, München

[Kommentar schreiben](#)

*Herr Geissler, pünktlich treffen wir bei Ihnen ein – und haben dennoch ein schlechtes Gewissen. Sie schreiben: «Uhrzeit ist tote Zeit». Nun gilt Pünktlichkeit bei uns als Tugend. Hindern sich Schweizer am Leben?*

**Karlheinz Geissler:** Die Aufteilung der Menschen in Pünktliche und Unpünktliche ist eine bürgerliche Erfindung. Der Mensch wird weder pünktlich geboren noch stirbt er pünktlich, der ist einfach da. Pünktlich wird er gemacht.

*Einige neue Zeitfreiheiten darf sich der Mensch heute gewiss erlauben?*

Ja, das ist auch gut so. Diese Freiheiten dürfen wir uns aber nur leisten, weil wir so diszipliniert, so berechenbar geworden sind. Ein Beispiel: Um die Menschen pünktlich zu machen, hat man Pünktlichkeit mit Verbindlichkeit gekoppelt und so moralisch aufgeladen. Das ist nicht mehr notwendig. Wir können heute zu spät kommen, müssen aber zuvor unsere Verspätung telefonisch ankündigen. Die Freiheit besteht heute darin, unpünktlich sein zu können und trotzdem als zuverlässig zu gelten.

*Trotzdem bleibt der Uhrzeiger für Sie irgendwo ein böser Finger.*

In dem Moment, wo die Uhr eingeführt wird, wechseln wir von Naturzeit auf Uhrzeit, auf eine mechanische, keine lebendige Zeit. Wird die Mechanik zum Richtmass unseres Zeitverhaltens, ent-lebendigen wir uns. Genau so kam der Kuckuck in die Uhr: Der Mensch verliess sich nicht länger auf die Zeichen der Zeit in der Natur, zum Beispiel auf den Ruf des Kuckucks als Frühlingsboten. Den sperrte er in sein mechanisches Uhrwerk, um die Illusion zu pflegen, die Zeitansage der Uhr hätte immer noch etwas mit Natur zu tun. Ein hilfloses, hoch sentimentales Eingeständnis, dass der Mensch mit naturunabhängiger Zeit Probleme hat.

*«Die Kindheit geht dann zu Ende, wenn man die Uhr lernt», sagten Sie einmal. Gesetzt, man bliebe in diesem Bereich immer Kind: Bricht da nicht sogleich das Chaos aus?*

Wie gesagt: Freiheit setzt eine hohe Disziplinierung voraus. Da wir gut diszipliniert sind, könnten wir uns mehr Freiheiten leisten. Kindern zum Beispiel könnte man anbieten, zwischen halb acht und neun Uhr morgens in die Schule zu kommen. Aber wenn sie kommen, dann bitte, sollen sie lernfähig sein! Das habe ich neulich in der «Süddeutschen Zeitung» geschrieben. Hinterher wurde ich beinahe geprügelt von Lehrern. Als ginge damit das Abendland unter! Wer später mit flexiblen Arbeitszeiten umgehen soll, muss das doch irgendwann mal lernen.

*Begegnen Sie häufig Leuten, denen Gleitzeit Probleme macht?*

In der Tat, Studenten zum Beispiel: Erstaunlich, wie schwer es ihnen fällt, von der Vorlesungszeit, die nach der Uhr gerichtet ist, zu selbst organisierter Zeit umzuschalten. Darum muss das bereits in der Schule gelernt werden.

*Wird es die Jugend indes auch lernen wollen? Zu beobachten ist, wie sie jeden Tropfen Zeit am iPhone oder Laptop vergeudet.*

Die neuen Systeme geben keine Zeiten vor. Sie sind ohne Zeitordnung – das ist das Problem. Das Internet ist ein zeitliches Nirwana. Fehlende Zeitvorgaben suggerieren zeitliche Freiheit, ja Zeitlosigkeit zu Lebzeiten. Das ist hoch attraktiv und macht süchtig. Alles wird möglich, von der Müdigkeits- bis zur Todes-Verdrängung. Diese Illusion muss man den Nutzern nehmen und ihnen sagen: Du selbst bist Zeit! Alles, was du der Zeit antust, tust du dir selber an.

*Nun schaue ich in den Spiegel, gehe raus, komme nach Jahren wieder und bin bestürzt, wie mein Gesicht zerfiel. Denn meine innere Person erscheint mir nach wie vor frisch. Wie kann ich Zeit sein? Bin ich – gefühlt – nicht eher das Gegenteil?*

In der Tat, beim Blick in den Spiegel lernt man, sich zu missfallen. Es ist so wie bei der Klassenzusammenkunft, wo alle das Gefühl haben: «Mein Gott, der Franz und die Brigitte, sind die alt geworden!» Das denkt jeder vom anderen, nie denkt es jemand auch von sich, nur beim Blick in den Spiegel. Das Älterwerden übers Gesicht ist eine Schwierigkeit, weil man sich nicht sieht. Aber an anderen Dingen ist es durchaus zu spüren.

*Und das zeitlose Selbstgefühl ...*

... ist eine Form von Todesverdrängung. Die Tatsache, dass der Mensch zeitlich ist, wird ein Stück weit weggedrängt. Das ist auch gut so, da es entlastet. Aber wer seine Zeit schätzen und geniessen will, muss sich wenigstens ab und zu mit seiner Endlichkeit beschäftigen.

*Den Leuten ist das Leben im Jenseits weggebrochen, sozusagen Zeit in Ewigkeit. Darum müssen sie alles in diesem einen Leben «reinholen», bis zum Geht-nicht-Mehr. Ist das der geheime Motor aller Hetze?*

Das Leben als letzte Gelegenheit sozusagen. Wer ehrlich zu sich ist, merkt bald, dass man sowieso immer auch verzichten muss. Man kann nie alles leben, was man angeboten bekommt. Darum ist es egal, was man lebt. Nicht egal aber ist es, wie man es lebt. Ein Beispiel: Entscheidet man sich für eine fahrende Existenz, dann ist es entscheidend, ob man durchs Leben reist oder transportiert wird. In beiden Fällen verliert man Zeit, und in beiden gewinnt man Zeit, aber jeweils eine andere. Es gibt viele Zeiten, die Uhrzeit ist eine davon.

*Eine Erfahrung teilen offenbar alle: Je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit.*

Dafür gibts drei Gründe: Erstens hat man ständig weniger Zeit zur Aussicht. Die Spanne zum Ende wird laufend kürzer, sodass

ich wirklich sagen kann: Ich habe nicht mehr viel Zeit. Zweitens wird man im Alter langsamer in den Bewegungen und den Abläufen. Man braucht fürs Gleiche einfach mehr Zeit. Zum Dritten aber wiederholt man viele Erfahrungen. Das Neue wird weniger. Das Wiederholte schrumpft, und hinterlässt im Gedächtnis keine Spuren.

*Sie raten zu Zeitintervallen, die man sich gönnen sollte, zu verschiedenen Rhythmen in der Zeit.*

Der Bedarf dafür ist deshalb sehr hoch, weil es immer weniger rhythmisierende Angebote mehr von staatlicher und organisatorischer Seite gibt. Wir leben in rasch wechselnden Zeitketten. Zum Beispiel beim Ladenschluss: Der wird angeblich als Zwang empfunden. Er sorgt aber auch für zeitliche Orientierung und wirkt so entlastend. Auch der Sonntag dient der Rhythmisierung des Zeithandelns, musste aber in Deutschland gerade kürzlich vom Bundesverfassungsgericht gefestigt werden. Der Einzelhandels-Verband hätte ihn gern abgeschafft.

*Das könne man getrost den Leuten überlassen, sagen die Liberalen.*

Eine Gesellschaft funktioniert nur durch Erfahrungen der Vergemeinschaftung. Gemeinsamkeit aber wird nicht durch gemeinsame Unterschiedlichkeiten geschaffen. Sondern sozusagen durch die Erfahrung gemeinsamer Zeiten. Wenn das nicht gewährleistet ist, zerfällt die Gesellschaft, und eine liberale Partei wird es dann auch nicht mehr geben.

*Man trimmt uns darauf, vielerlei Tempi anzuschlagen, um alles möglichst simultan zu meistern. Man beschönigt das mit dem Wort «Multitasking». Was halten Sie davon?*

Die Entwicklung der Technik hat es darauf angelegt, Zeit zu verdichten, indem wir immer mehr Sachen gleichzeitig machen. Die Wahlmöglichkeiten nehmen dabei zu und damit, so wird es bewertet, unsere Freiheiten. Der Punkt ist, dass uns das überfordert. Die vielen Möglichkeiten setzen uns unter Stress. Mit den Freiheiten steigt die Zeitnot. Wo kriegen wir noch den Überblick her? Die Verdichtung im Alltag, gefordert von der Wirtschaftswelt, produziert einen immensen, zeitaufwändigen Bedarf an Orientierung ...

*... zum Beispiel Orientierung in Form von Büchern wie die Ihren.*

Die laufen gut, ja. Wobei ich meine Bücher nicht als Ratgeber verstehe. Ich biete den Lesern Diagnosen an, von denen ausgehend sie sich den Rat selber geben können. Genau so möchte ich auch in meinen Vorträgen auf die Menschen zugehen. Wie neulich, in zwei Schweizer Burnout-Kliniken. Dort hat man anscheinend gemerkt, dass Burnout und andere Gesundheitsprobleme etwas mit unserem problematischen Umgang mit Zeit zu tun haben. Wo kann man zeitlich etwas entscheiden, und wo kann man herzlich wenig umsteuern? Das kann ich relativ gut erklären. Auf viele zeitliche Bedingungen kann der Einzelne wenig Einfluss nehmen. Aber unterhalb der zeitlichen Rahmenbedingungen gibt es viele Möglichkeiten, die zeitlichen Belastungen zu reduzieren. Man kann zum Beispiel rhythmischer leben: In der Arbeit mehr als man denkt, und in der Freizeit sowieso.

*Wir wissen doch, was passiert, wenn ich nach meiner Fassung den Tag rhythmisiere: Einmal will ich erst am Nachmittag ins Büro. Doch schon am Vormittag ruft der Chef an: «Was zum Teufel ist los?»*

Das ist eben die Kompromisslinie: Man muss sich auf der einen Seite als integrationsfähig für gemeinsame Zeiten erweisen und

auf der anderen Seite auch Raum für individuelle Zeiten haben. Ein gelungenes Modell dafür ist die Gleitzeit. Oder Modelle wie Vertrauens-Arbeitszeit und solche, die nicht Arbeitszeiten, sondern nur Abgabetermine vorsehen. Vergessen wird dabei aber oft, die Betroffenen auch zu befähigen, mit den Zeitfreiheiten vernünftig umzugehen. Es gibt Belege, dass sich Arbeitnehmer in Firmen, die Gleitzeit einführten, den Wecker immer zur gleichen Zeit stellen, weil sie mit der angebotenen zeitlichen Flexibilität nichts anfangen können.

*Persönlich habe ich das Gefühl, ich sei als chronogenetische Figur konzipiert worden für Versailles, als Salonlöwe am Hof von Ludwig XIV. Die frühstückten abends um sechs und waren danach nachtaktiv. Geboren wurde ich indes als Arbeitersohn, mitten in der Frühauf-im-Frühtau-Chrampf-Gesellschaft. Was tut einer, der in der Brust einen ganz anderen Chronometer hat, als die Epoche ihm vortaktet?*

Die Chronobiologie – die Wissenschaft von der menschlichen Zeitnatur – hat bewiesen, dass sich die Menschen in ihren Zeitdynamiken stark ähneln. Arbeitsfähig ist der Mensch nun mal eher bei Tag als in der Nacht. Nacharbeit auf Dauer, auch das ist gut beforscht, schädigt die Gesundheit. Das sogenannte Mittagstief tritt bei allen Menschen ein. Die Gesellschaft und die Organisationen (z.B. Unternehmen) sind gut beraten, ihre Arbeitszeit-Regelungen darauf abzustellen. Wer nur aufs Geld schaut und alle Zeit in Geld verrechnet, bekommt Probleme, Probleme mit der Zeit und der Gesundheit. Geld nämlich kennt kein Mass und kein «Genug». Die menschliche Zeitnatur hingegen kennt Masse und kennt auch ein «Genug».

Das ist die interessanteste Verknüpfung, die Sie ziehen: von der Krise der Finanzwirtschaft zu unserem Umgang mit der Zeit.

Der GAU des Finanzsystems war, darin sind sich die Experten weitestgehend einig, auch das Resultat eines durch Kontrollverlust ausgelösten Blindfluges, dem alle Zeiten der Besinnung, des Nachdenkens und der Reflexion abhandengekommen waren. Die Risiken werden unkontrollierbar und unbeherrschbar, wo die Prozessgeschwindigkeit sogenannter Echtzeit-Medien das Tempo der Abläufe bestimmt und zu einer Art «Herzkammer-Flimmern» führt.

*Ein Makler, der auch nur der Spur nach interessiert daran wäre, Meister seiner Zeit zu werden, müsste wohl schlicht den Beruf wechseln?*

Viele sagen, sie würden das fünf Jahre lang machen, dann sei Schluss. Dann zögen sie sich zurück aufs eigene Weingut. Oder in der Schweiz auf eine Alp. Ich zweifle freilich, ob sie das aus eigenen Stücken auch umsetzen. Ich sage Ihnen, wenn ich solche Reden höre: Warum nicht gleich?

*Kommt man, einmal im Tretrad der Raserei gefangen, wirklich nicht mehr raus?*

Nicht mehr, wenn man immer mehr will, immer mehr Güter- und Geldwohlstand. Die sind stets nur mit Beschleunigung zu erreichen. Wir werden nicht umhinkommen, auch in der Politik und in der Wirtschaft, wieder Kriterien fürs «Genug» zu diskutieren und zu etablieren. Es ist ja nicht nur so, dass Individuen Burnout bekommen. Auch Firmen und Institutionen leiden daran.

*Machen die das eigentlich gut, in diesen Kliniken?*

So weit ich gesehen habe, ist der Umgang mit Zeit dort kein zentrales Thema. Ich denke, dass die medizinisch-therapeutische Versorgung im Mittelpunkt steht. Das Zeithandeln, das sie in diese bedauernde Situation gebracht hat, steht meiner Meinung nach zu wenig zur Debatte.

*Sie raten auch zur Langeweile, mit der schönen Formulierung: «Man soll sich langweilen, bis man zu faul dafür wird.» Nun ist Langeweile den einen eine Labsal, für andere eine Tortur. Das stellt man bereits bei Kindern fest. Viele scheinen für die Langeweile nicht geschaffen.*

Nein, nicht die Langeweile ist das Problem der leeren und langen Zeit. Das Problem ist die Ungeduld, mit der sie gemeinhin vertrieben wird. Wer die Langeweile stets vertreibt, wer sie nicht aushält, nicht durchsteht oder nicht durchzustehen bereit ist, steigert nur das Tempo ihrer Wiederkehr. Langweilig ist nämlich nicht irgendetwas, nicht dies und das sind «ja sooo langweilig». Langweilig bin immer nur ich mir selbst.

*Ein harter Befund, wohl für jeden.*

Auch wenn eine solche Erkenntnis verständlicherweise schwer zu akzeptieren und als Erfahrung noch schwerer auszuhalten ist, so gibt es nun mal keinen schnellen Weg aus der Langeweile heraus. All die diversen Abkürzungen, die von den mehr oder weniger langweiligen Langeweile-Vertreibungs-Ratgebern landauf, landab offeriert werden, führen, mit zeitlich aufschiebendem Effekt, nur noch tiefer in sie hinein. Es gibt nur einen Weg heraus. Es ist – auch wenn er lange dauert – der kürzeste und fruchtbarste: Er geht durch die Langeweile hindurch.

*Haben wir einen dummen Umgang mit Zeit? Sie zitieren in Ihrem Buch ein schönes Wort des französischen Staatsmannes Talleyrand: «Hast und Unruhe kennen wir nicht (...), denn es ist albern.»*

Noch nie war der Mensch so sehr eigener freier Täter seiner Zeit. Aber ein vernünftiger Täter ist er dabei nicht. Er muss erst noch lernen, mit seiner Zeit massvoll elastisch umzugehen. Das kann nicht im Labor, nur in der Realität geschehen, mit Versuch und Irrtum. Der erste Grossversuch zur Beschleunigung der Dinge, in der Finanzindustrie, endete im Debakel – und manch individueller in der Burn-out-Klinik. Da gibts bessere Alternativen.

*Ist die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester eine Gelegenheit, Zeit zu variieren, mit dem Blick nach vorn und zurück? Ein Rhythmusintervall, wie Sie es nennen?*

Es ist nur ein kalendarisches Intervall, also ein von den Menschen gemachtes, aber wir brauchen es. Es ist in der Tat gebremste, eine von Verpflichtungen relativ entlastete Zeit. Der Advent, heute zur Konsumzeit degeneriert, ist notwendigerweise eine beschleunigte Phase. Die Rückseite ist der zweite Weihnachtstag, traditionell der Tag mit der höchsten Aggressionsdichte. Die Überlebenden haben dann eine Art «schwebender Zeit» bis zum Neujahrstag vor sich. Eine Zeit, in der die Klugen sich darin üben, die Zeit nicht durchzuorganisieren, sondern auf sich zukommen zu lassen. Ich liebe diese Zeit, in der man Gelegenheit hat, sich mal wieder selbst zu besuchen.

*Aber, um zu gesunden, müsste sich auch übers ganze Jahr, die ganze Zeit gesehen, sehr viel ändern – wenn wir Sie richtig verstehen?*

Wir sind nicht auf der Welt, um Zeit zu sparen. Auch nicht, um immer schneller zu werden. Unser Verhältnis zu Zeit ist ein instrumentelles. D.h. wir tun so, als könnten wir mit der Zeit nach Belieben hantieren. Das ist ein Irrtum. Wir haben nicht die Zeit, wir sind die Zeit. Alles, was man der Zeit antut, tut man sich selbst an. Wenn wir das wieder mehr ins Zentrum unseres Zeithandels stellen, in der Politik genauso wie in der Arbeit und im Privatleben, dann würden wir realistischer mit unserer

Zeitlichkeit umgehen. Wir wären bescheidener, hätten mehr Geduld, würden gesünder und wären zufriedener. Wir hätten zwar auch dann noch Zeitprobleme, aber wir hätten schönere und amüsantere Zeitprobleme. Zeit wäre eher Honey als Money (Geissler lacht). Solange der Sonnenaufgang nichts kostet, glaube ich nicht an die Parole, dass Zeit Geld ist.

(az Aargauer Zeitung)

---