

„Enthetzt Euch“

Der Mensch lebt und liebt zu schnell, sagt der Zeitforscher Karlheinz Geißler. Er empfiehlt, dem Tempo Einhalt zu gebieten, indem man sich nicht zu sehr nach der Uhr und anderen präzisen Geräten richtet

Warum haben immer mehr Menschen das Gefühl, keine Zeit zu haben? Viele fühlen sich dem Druck ausgesetzt, in der gleichen Zeit, immer mehr erledigen zu müssen, sagt der Zeitforscher Karlheinz Geißler. Deswegen komme es immer häufiger zu Krankheiten wie Burnout oder Herzinfarkten. Ein Gespräch über eine immer schneller lebende Gesellschaft.

SZ: Herr Geißler, es heißt „Zeit ist Geld“. Stimmt das?

Karlheinz Geißler: Für den Bereich der Ökonomie stimmt es. Nicht stimmt es jedoch in der Liebe, nicht bei der Kindererziehung und auch nicht in der Politik. Die Formulierung „time is money“ stammt von dem amerikanischen Staatsmann Benjamin Franklin und ist von einer amerikanisch-protestantischen Ideologie geprägt, in der Pflichtbewusstsein und Sparsamkeit zu den religiösen Tugenden zählt.

Heute ist es eher chic, keine Zeit zu haben...

...weil wir das mit Reichtum und Erfolg gleichsetzen. Arbeitslose haben alle Zeit der Welt, aber zu wenig Gelegenheit, ihre Zeit in Geld zu verrechnen.

Berufstätige haben oft zu wenig Gelegenheit, um fünf gerade sein zu lassen. Warum verzichten viele auf die Muße?

Unsere Gesellschaft belohnt diejenigen, die gegen ihre Zeitnatur leben. Dazu zählen Überstunden, die Abschaffung von Pausen, die Verkürzung des Schlafs, die Überbeanspruchung der Aufmerksamkeit. Das geht häufig nur mit einer Steigerung des Kaffee- und Medikamentenkonsums. Dies jedoch bleibt nicht ohne Folgen, zu denen dann auch jene Komplikation gehört, für die wir heute den Verlegenheitsbegriff „Burnout“ bereithalten.

Was hilft dann noch?

Die Kenntnis der eigenen Zeitnatur und die Akzeptanz von deren Grenzen und Spielräumen. Das Zeitmaß der Natur, also auch das des Menschen, ist der Rhythmus, der aus Wiederholungen mit Abweichungen besteht. Jeder Tag ist gleich lang, aber unterschiedlich breit, unterschiedlich lang hell beispielsweise. Kein Tag gleicht dem anderen, nur im Terminkalender sind alle Tage gleich. Der Mensch wird jeden Tag müde, aber nicht stets zum selben Zeitpunkt. Unsere rhythmische Zeitnatur ist elastisch. Das hat den großen Vorteil, dass wir uns mit Grenzen an wechselnde zeitliche Anforderungen der Umwelt anpassen können. Viele Menschen kennen aber ihre zeitlichen Belastungsgrenzen nicht oder nehmen sie nicht ernst. Die Folgen sind Unfälle und Krankheiten insbesondere Herzkreislaufprobleme. Der Herzinfarkt ist oft

ein Zeitinfarkt. Das Herz schlägt rhythmisch, die zeitliche Vorgabe der Uhr aber ist der unelastische Takt. Wird der menschliche Organismus zu stark vertaktet, gerät er aus dem Rhythmus, kollabiert er.



Karlheinz Geißler ist Buchautor und emeritierter Professor für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Mit dem Thema Zeit beschäftigt er sich auch in dem Buch: „Alles hat seine Zeit – nur ich hab keine.“ FOTO: OH

Der Mensch sollte sich also nicht zu sehr nach der Uhr richten?

Die Uhr ist ein hoch präzises Gerät. Der Mensch ist im Vergleich zur Uhr unpräzise. Das macht ihn lebendig. „Wer lebt, stört“, sagt Tankred Dorst. Die präzise Uhr ist ein toter Gegenstand und nur bedingt geeignet, dem Dasein die Richtung vorzugeben.

Es ist jedoch schwierig, sich von der Uhr unabhängig zu machen, wenn das Tempo immer schneller wird.

Schneller ist ja nicht besser, weil es schneller ist. Es geht, auch in der Ökonomie, um

das rechte Maß beim Tempo, wie in der Musik, in der „Tempo“ ja für das rechte Zeitmaß steht. Deshalb geht es auch nicht, wie das derzeit häufig zu hören ist, um „Entschleunigung“, ein Begriff, der sich eher für den Beipackzettel eines Mittels zur Verdauungsregulation eignet. Es muss nicht alles langsamer werden. Es wäre fatal, wenn der Notarzt künftig mit dem Pferd käme. Schnelligkeit ist ja sinnvoll und nützlich, problematisch ist, dass wir öfters zu schnell sind, zu schnell leben, fahren, sprechen, arbeiten, lieben. Dieses zu Schnelle gilt es abzubauen und zu vermeiden. Deshalb mein Appell: „Enthetzt Euch!“ Einhalt zu gebieten wäre einem Tempo, das über die Grenzen und Maße der Belastungs- und Leistungsfähigkeit hinausgeht.

...weil das reine Zeitverschwendung ist?

„Zeitverschwendung“, was ist das? Man kann Zeit nicht verschwenden, auch nicht sparen. Die Zeit ist ja kein Gegenstand wie ein Regenschirm, den man irgendwo liegen lassen kann. Man hat die Zeit nicht, man ist die Zeit. Und deshalb tut man alles, was man der Zeit antut, sich selbst an. Beim Zeitsparen spart man keine Zeit, man spart am Leben, an Erfahrungen und Erlebnissen.

INTERVIEW: KATHARINA WETZEL