



Locker am Pult, frei sprechend, konzentriert über eineinhalb Stunden: „Zeitberater“ Jonas Geißler informierte und gab Dankstöße rund um das Thema Zeit. (Foto: hag)

Sich mal Zeit nehmen für die Zeit

Letzter Vortrag im Gesundheitsmonat von AOK und SchwäPo: Jonas Geißler ermuntert die Zuhörer zu Zeitkompetenz

Nein, eine Checkliste für den optimalen Umgang mit der Zeit hatte er nicht. Wohl aber ein breites Arsenal von Wissen über Zeit, Rhythmus und Takt zu allen Zeiten. „Ticken wir noch richtig?“ war der Vortrag des Soziologen Jonas Geißler überschrieben. Es war die letzte Veranstaltung des „Gesundheitsmonats“ von SchwäPo und AOK, zu der SDZ-Marketingleiter Wolfgang Grandjean zahlreiche Besucher begrüßte.

BEA WIESE

Aalen. Jonas Geißler holt breit aus, beginnt bei Platon, zu der Zeit, als die Erde noch als Scheibe galt, verweilt bei Galilei und der Erdkugel und landet schließlich in der Postmoderne, genauer gesagt, der Zeit der Erfindung des Internets. „Zeit“ war in der Vormoderne noch gar kein Begriff, der Rhythmus des Menschen wurde von der Natur gesteuert. Mit der Erfindung der Räderuhr, so Geißler,

konnte der Mensch erstmals die Zeit selbst bestimmen. Mit weitreichenden Folgen: „Die Natur ist seitdem raus aus der Zeit, seitdem verrechnen wir Zeit.“ Was seither zähle, sei nicht mehr Rhythmus, sondern Minuten- und Stunden-takt. Die Zeit wurde Herrschafts- und Machtinstrument. In der Moderne bekam die Zeit ihren Preis, Beschleunigung allenthalben, Zeit wurde zu Geld.

Breiten Raum räumt Geißler der Postmoderne ein, speziell der Zeit seit der Erfindung von Internet und Mobiltelefon. Wenn sich die Zeit nicht mehr beschleunigen lasse, so Geißler, werde verdichtet: Immer mehr reinpacken in den Tag, immer mehr Dinge gleichzeitig erledigen, rund um die Uhr erreichbar sein. Anschaulich und unterhaltsam wird sein breiter Exkurs immer wieder durch Fotos, Zeichnungen und Cartoons, Werbepлакate, und sogar einen Videoclip.

Nach rund 40 Minuten ist er bei seinem Spezialthema angelegt: Der Umgang mit

der Zeit heutzutage. In den Fokus nimmt er den Menschen im Erwerbsleben – kein Wunder, schließlich sind „Arbeitsorganisation“ und „Führung“ Geißlers Schwerpunktthemen als Managementberater und Coach. Er seziiert den Satz „Tut mir leid, ich habe keine Zeit“ – „Eigentlich eine tolle Lüge, denn die Zeit ist gerecht verteilt für jeden und kommt jeden Tag nach.“ Einige im Publikum kichern wissentlich.

Manch einer nickt zustimmend, als Geißler die Gewinn- und Verlustrechnung der „neuen Zeit“ aufmacht: Ihm zufolge gewinnen wir Wahlmöglichkeiten, Güter-Wohlstand, Flexibilität, Grenzenlosigkeit. Aber verlieren Verbindlichkeiten, nicht-aktive Zeiten, den Überblick.

Der Preis, den insbesondere Erwerbstätige dafür zahlten, sei hoch: allgegenwärtiger Entscheidungs- und Koordinationsdruck und ständige Erreichbarkeit – die Folgen: soziale Probleme, sprunghaft steigende Burn-Out-Erkrankungen (Geißler: „die“ postmoderne Krankheit).

Was also tun? Die Zeit besser managen? Nein, im Gegenteil, sagt Geißler und ermuntert seine Zuhörer, ganz und gar nicht oberlehrerhaft, „sich Zeit zu nehmen für die Zeit“. Gelegentlich den eigenen Tag anzuschauen und zu analysieren, wer und was die Zeit fülle, sich klar zu werden darüber, ob man freie Zeit überhaupt wünsche und wie man sie füllen will. Er sei „kein Freund von to-do-Listen, sondern von let-it-be-Listen“, sagt Geißler. Also: „auswählen, verzichten, fokussieren, die Flexibilität begrenzen“. Er rät dazu, Rituale zu finden und zu pflegen für den Start in den Tag und das Ende der Arbeit, langsame und schnelle Zeiten bewusst zu leben, „zu schauen, zu welchen Zeiten fülle ich meinen Akku“. Nicht zu vergessen seien Wertschätzung, soziale Kontakte und genügend Schlaf. Viele Tipps, die die Zuhörer nach eineinhalb Stunden mit nach Hause nahmen, die aber gut passten zum Motto der AOK-Aktion in diesem Herbst „Lebe Balance“, dankte Michael Svoboda, stellvertretender Geschäftsführer der AOK Ostwürttemberg am Schluss.

