

«ICH SPARE ZEIT NICHT, ICH LEBE SIE»

Der Mensch klagt über fehlende Zeit und hetzt von Termin zu Termin. Zeitforscher **Karlheinz A. Geissler** erklärt, warum Musse kein Laster ist, sondern Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Text **Nicole Tabanyi**

SCHWEIZER FAMILIE: Herr Geissler, haben wir zu wenig Zeit?

KARLHEINZ A. GEISSLER: Es fehlt nicht an Zeit, sondern wir haben zu viel zu tun. Zeit gibt es genug. Sie kommt jeden Tag, wie Brötchen beim Bäcker, frisch nach.

«Wir können uns nicht treffen, mir fehlt die Zeit», ist bloss eine faule Ausrede?

Nicht nur das, diese Ausrede ist auch eine Lüge. Übersetzt heisst das: «Ich habe für dich keine Zeit oder keine Lust.» Zeit haben wir immer, es sei denn, wir sind tot. Nur verstecken wir uns gern hinter der Zeit.

Aber unsere Agenden sind doch so voll!

Ja, sie sind voll, damit wir uns nicht mit uns selbst beschäftigen müssen. Und nicht mit den grossen Fragen konfrontiert werden: Macht mein Leben Sinn? Bin ich glücklich? Also müssen wir ausweichen. Am besten geht das, indem wir uns pausenlos durch Aktivität und Pseudoaktivität ablenken und von einem Termin zum anderen hetzen.

«Enthetzt Euch!» heisst Ihr neues Buch. Ist Hetzen ein Volkssport geworden?

Ein höchst ungesunder Sport. Genauso ungesund wie das Zeitsparen, das zu nichts ausser vermehrter Zeitnot führt.

Warum tun wir uns das an?

Die Religion, an die wir ehemals mehr als heute glaubten, hat uns mit unserer Sterblichkeit versöhnt, indem sie uns ein Weiterleben nach dem Tod versprochen hat. Wenn auf den Tod noch etwas folgt, dann muss man nicht alles auf dieser Welt erledigen und so hetzen. Ohne diesen Glauben auf ein Leben nach dem Tod sitzt uns die Zeit im Nacken, weil wir wissen: Jetzt ist die letzte Gelegenheit, dieses oder jenes zu erleben. Wenn nicht jetzt, wann sonst?

Wann fühlt sich für Sie die Zeit gut an?

Ich schlafe morgens länger. Ich trinke auch gerne einen guten Wein, gönne mir ein schmackhaftes Essen – das braucht alles seine Zeit. Genauso schätze ich es, mit netten und klugen Menschen zusammen zu sein. Einige würden das als Laster bezeichnen, da man während dieser Zeit auch arbeiten, das heisst Geld verdienen könnte. Doch für mich sind das Momente,

die ich genieße und bewusst auskostete. Ich spare die Zeit nicht, ich lebe sie.

Nach dem Motto «Carpe diem», pflücke den Tag und schaue, was er bringt?

Genau! Geniesse den Tag und gehe mit deiner Zeit so sorgfältig um, wie es deiner Zeitnatur entspricht. Und nicht: Arbeite, so viel du kannst.

«Lob der Pause» heisst ein Bestseller von Ihnen. Darin plädieren Sie dafür, die Pausen mehr wertzuschätzen.

Warum ist das wichtig?

Der Mensch ist auf Aktivität und Passivität hin festgelegt. Unsere Zeitnatur schreibt uns Schlafpausen, als Phasen der Untätigkeit, vor. Den Schlaf brauchen wir, damit wir neue Kräfte schöpfen und unsere Erfahrungen sortieren können. Wer sich zu wenig Pausen gönnt, wird früher oder später in einer Burn-out-Klinik aufwachen.

Sind Pausen lebensnotwendig?

Pausen erlauben das Abschalten und Verarbeiten, und sie regen zum Träumen

«Ohne Inseln der Ruhe, IN DENEN WIR ENTDECKEN, WAS UNS WIRKLICH FREUDE BEREITET, brechen wir unter der Last der Arbeit zusammen.» Karlheinz A. Geissler



Zeitforscher ohne Uhr

Karlheinz A. Geissler lebt und schreibt in München. Der 68-jährige Zeitforscher und emeritierte Professor für Wirtschaftspädagogik lebt seit 30 Jahren ohne Uhr und hat die Zeit zu seinem Lebensthema gemacht. In seinen zahlreichen Publikationen, u. a. in «Enthetzt Euch!» und «Lob der Pause», erklärt er, warum Pausen, die Musse, das Wartenkönnen und die Langsamkeit so wichtig für uns sind. Und warum wir uns so schwertun, unsere Endlichkeit zu akzeptieren. Die schönste Grabsteininschrift, sagt Karlheinz A. Geissler, ist: «Er hat die Zeit geliebt.» Und die traurigste: «Er hat viel Zeit gespart.» Denn ausserhalb der Ökonomie sollten wir das Zeitsparen sein lassen.

«Denn wenn ich Zeit spare, dann spare ich an den Erlebnissen. Und ich kann diese Erfahrungen nicht nach 40 Jahren von der Bank abholen und mir einen schönen Tag machen. Also was habe ich von der gesparten Zeit?», schreibt Karlheinz A. Geissler in seinem Buch «Enthetzt Euch!».

und zum Fantasieren an. Ohne solche Inseln der Ruhe, in denen wir auch entdecken, was uns wirklich Freude bereitet, brechen wir unter der Last der Arbeit zusammen.

Wann muss man auf die Bremse treten und «Stopp» sagen?

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit Zeit umzugehen. Entweder organisieren und verplanen wir sie, indem wir aktiv auf sie zugehen, oder wir lassen die Zeit auf uns zukommen und tun, worauf wir gerade Lust haben. Diese Balance zwischen einer strukturierten Zeitplanung und jener Zeit, für die wir den Begriff Musse reserviert

haben, ist für unser Wohlbefinden entscheidend. Die Bremse ziehen sollte man dann, wenn man sich selbst nicht mehr spürt und nicht mehr sagen kann, wie es einem geht. Wenn man nicht mehr nichts tun kann und die Musse ein Fremdwort geworden ist.

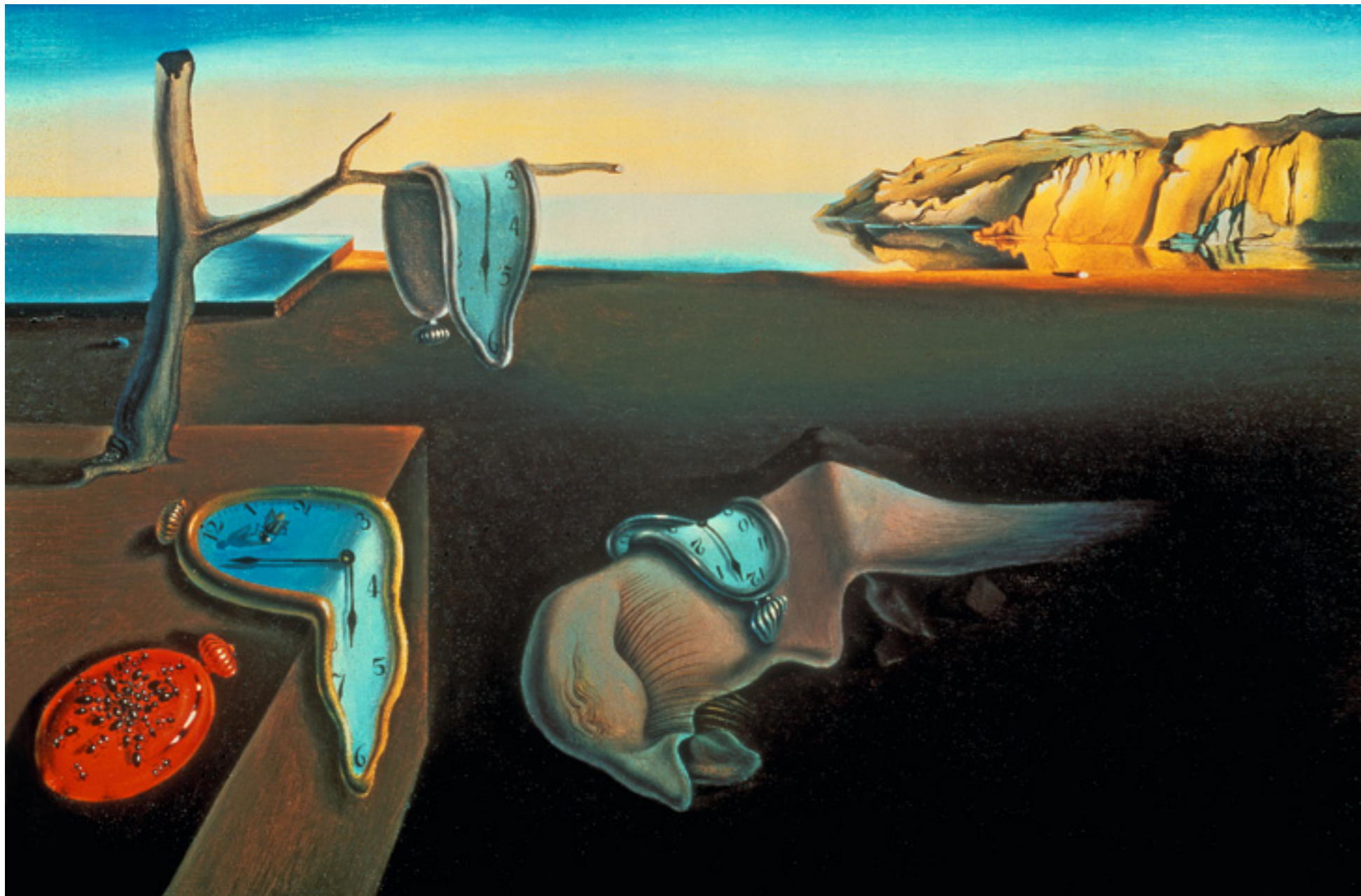
Heisst das, wir sollten keinen Tag verstreichen lassen, ohne dem Müssiggang zu frönen?

Müssiggang ist nicht gleich Musse. Die Musse aber gibt uns die Freiheit, nicht über Zeit entscheiden zu müssen. Musse heisst, die Zeit zu sich einladen und gemeinsam mit ihr auf stressfreie, ungeplan-

te Abenteuerreise zu gehen, die das Sich-treibenlassen und Verweilen einschliesst. Man kann es auch einfach sagen: Musse, das heisst, die Zeit lieben.

Warum haben wir genau das verlernt?

Weil wir dafür belohnt werden, die Zeit in Geld zu verrechnen. Und gesagt bekommen, dass nur die ökonomisch genutzte Zeit auch eine gute Zeit ist. «Time is money» heisst diese Gleichung, die nicht nur die Ökonomie beherrscht, wo sie am richtigen Platz ist, sondern auch unser Privatleben, wo sie nicht hingehört. Deshalb müssen wir ständig aktiv sein, ständig mit Zeit Geld machen. Und das Verfluchte dar- ►►



Wer Warten als zäh verfliessende und unnütz verbrachte Zeit betrachtet, bringt sich um die Vorfreude.

können machen unser Leben genauso interessant, intensiv und spannend wie die «Erlösung» vom Warten. Wer das Warten bekämpft und es bloss als einen Verlust betrachtet, bringt sich um einen wichtigen Teil des Lebens, nämlich um die Vorfreude, für die es im Deutschen das schöne Wort «Erwartung» gibt.

Warten ist also nicht vertane Zeit?

Nein, warten ist erwarten. So, wie Kinder Weihnachten erwarten, um sich dann freuen zu können. Die Geschichte von Rob und Hillary zeigt, worum es beim Warten geht: um ein lebendiges Erwarten, um ein mit Sinn erfülltes Leben. Wer 40 Jahre auf die Erfüllung der grossen Liebe wartet, hat 40 Jahre glücklich gewartet. Besser kann es einem doch im Leben gar nicht gehen!

Wartenkönnen ist aber nicht jedermanns Sache. Wie geht man das an?

Indem man sie nicht für «verlorene» Zeit hält. Auch wenn das Warten im Umfeld der Ökonomie keinen guten Ruf hat: Ohne Warten geht es nicht. Machen wir uns nichts vor! Genau genommen warten wir immer.

Und auf was warten wir?

Auf das Glück. Und das Warten auf das Glück ist bereits ein Teil jenes Glücks, auf

das man wartet, selbst wenn man vergeblich gewartet hat. Jeder Bauer, jede Gärtnerin kann ein Lied davon singen, dass, wer die Kunst des Wartens am besten beherrscht, die schönsten Äpfel und die dicksten Kartoffeln erntet.

Sie meinen: Wer das Glück hat zu warten, dem wachsen die Rosen im Garten?

Genau! Die Zeit ist unsere treueste Freundin. Sie begleitet uns von der Geburt bis in den Tod. Und diese Freundin, die muss man doch lieben, zu sich einladen und auf sich zukommen lassen. So ist es auch mit dem Glück: Es kommt auf einen zu, es lässt sich nicht herbeiorganisieren. Und dafür braucht man eines – Zeit, die nicht verplant ist. Denn die Zeiten, die zählen, sind die Zeiten, die nicht gezählt werden.

«DIE ZEITEN, DIE ZÄHLEN, sind die Zeiten, die nicht gezählt werden.» Karlheinz A. Geissler

an: Je mehr Zeit und Lebenszeit wir in Geld verrechnen, desto schneller müssen wir rennen.

Bleibt da nicht einiges auf der Strecke? Zum Beispiel die Liebe, die sich ja nur entfalten kann, wenn man ihr Zeit lässt?

Alles, was unser Leben kostbar macht, braucht Zeit: Liebe, Freundschaften, Genuss – sie alle benötigen ihre Zeit. Sie alle zählen zu jenen Erfahrungen, die sich nur jenseits der Uhr entfalten können.

Gut, dass es einen Sonntag gibt!

Allerdings! Traditionsgemäss gehört der Sonntag der Familie. Man trifft sich, findet zusammen und vergisst dabei die Zeit. Darum sage ich auch: «Time is honey.» Zeit ist nicht nur Geld, sondern auch süss und nahrhaft wie der Honig.

Heisst das, die Liebe kennt keine Zeit?

Liebe ist ein Zustand, in dem Zeit keine Rolle spielen darf: Liebe ist Zeitvergessenheit, Arbeit hingegen ist Zeitversessenheit.

Ich kenne ein Paar, Rob und Hillary, beide um die 70 und seit kurzem verheiratet. Das Besondere an ihrer Liebesgeschichte ist, dass Rob 40 Jahre auf Hillary gewartet hat. Was sagt ein Zeitforscher dazu?

Der deutsche Schriftsteller Walter Benjamin schreibt, die Frauen würden immer schöner, je länger man auf sie wartet. Insofern kann man Rob nur beglückwünschen. Das Warten und das Warten-

Fotos: Artothek

ANZEIGE

JETZT ABNEHMEN
-20%
auf Liposinol und Carbosinol von Biomed*

liposinol biomed
Reduktion der Kalorien, während der Fettverbrennung
Reduziert die Kalorien der Nahrung
60 Tabletten

carbosinol biomed
Reduktion der Kalorien, während der Kohlenhydratverbrennung
Reduziert die Kalorien der Nahrung
60 Tabletten

Wählen Sie jetzt schon Ihre Sommerfigur.

Hoffen Sie nicht auf ein Wunder – sondern lassen Sie sich zur nachhaltigen Gewichtskontrolle kompetent beraten. Jetzt in Ihrer Amavita Apotheke.

* 60 Tabletten Liposinol oder Carbosinol von Biomed für nur CHF 44.80 statt CHF 56.–. Aktion gültig bis 31.1.2013.