

# „Zeitforscher“ ... so was gibt's? Was macht denn der?

„Ich beobachte Menschen, wie sie mit Zeit umgehen“, sagt Jonas Geißler. Er ist Zeitforscher. „Ich denke darüber nach, warum sie das genau so tun und nicht anders – und was sie doch anders machen könnten. Und manchmal muss ich schmunzeln.“

INTERVIEW Gabriele Kuhn



**Jonas Geißler, Münchner, Jahrgang 1979, gründet Unternehmen, berät Organisationen, hält Seminare und Vorträge und verbringt viel Zeit mit seinen drei Kindern. Er verfasste das Buch „Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit“ gemeinsam mit seinem Vater Karlheinz Geißler, ebenfalls Zeitforscher. Web: timesandmore.com**

**Worüber müssen Sie denn schmunzeln?**

Zum Beispiel am Freitagnachmittag, wenn ich den Flieger nehme, mit dem viele Manager von Düsseldorf nach München heimfliegen: Da wird der Flughafen zur Bühne für ein Theaterstück der Gehetzten und der Entfremdeten, die mit Koffern bewaffnet auf und ab gehen und in ihre Geräte schreien oder tippen.

**Sind diese Manager nicht einfach nur ein Symbol dafür, dass wir als Gesellschaft zu schnell leben?**

Ja. Wir sind zu schnell geworden. Ich merke in meinen Seminaren, wie sehr immer mehr Menschen unter dem hochgetakteten Tempo unserer Gesellschaft leiden. Sie fühlen sich in ihrem Leben fremd, empfinden sogar so etwas wie Sinnentleerung. Das kann bis zu Belastungserkrankungen führen – sogar bis zum Burnout.

Unsere Tage haben dieselben 24 Stunden wie vor tausenden Jahren.

**Wieso kommt es uns so vor, als würden sie viel zu schnell vergehen?**

Das ist relativ einfach erklärt: Noch nie in der Menschheitsgeschichte waren wir so reich. Und zwar so reich an Gütern und so reich an Möglichkeiten, unsere Zeit zu nützen.

**Sie meinen, unser Wohlstand macht uns Stress? Ganz viele Dinge helfen uns doch, im Alltag Zeit zu sparen. Früher kostete Wäschewaschen einen halben Tag, jetzt ist es ein Knopfdruck.**

Jedes Gerät für sich mag Zeit sparen, natürlich. Aber das Entscheidende ist etwas anderes: Vor hundert Jahren gab es in einem Haushalt ungefähr vierhundert Gegenstände. Heute sind es im Durchschnitt zehntausend. Sie alle verlangen unsere Aufmerksamkeit. Sie wollen verwendet, verstaut, gewartet, gereinigt, repariert, entsorgt werden. Und damit bringen sie uns auch Stress, weil wir ständig über den Einsatz unserer Zeit entscheiden müssen: Was mache ich zuerst, was lasse ich warten? Worauf konzentriere ich mich, was lasse ich sein?

**Müssen wir nicht einfach akzeptieren, dass die moderne Zeit nach Multitasking-Fähigkeiten verlangt?**

Da gibt es einen Haken: Unser Gehirn ist nicht auf Multitasking ausgerichtet. Es kann nur eine Sache nach der anderen machen, nicht mehrere zugleich. Was wir als Multitasking verstehen – oder besser gesagt missverstehen –, ist der blitzschnelle, sprunghafte Wechsel zwischen unterschiedlichen Aufgaben. Und an den gewöhnt sich das Gehirn.

**Das heißt, ich kann mein Gehirn darauf trainieren, im Alltag zumindest**

**so etwas Ähnliches wie Multitasking zu schaffen? Das klingt nach einer gar nicht so schlechten Nachricht.**

Nun ja, das Gehirn ist immer ein Protokoll seiner Benutzung.

**Was meinen Sie damit?**

Was Sie mit „Training“ gemeint haben, funktioniert in beide Richtungen. In eine positive zum Beispiel, wenn ich ein Leben lang Geige übe. Dann prägt sich ein ganz bestimmter Bereich im Gehirn immer stärker aus. Genauso ist es im Negativen, wenn sich Menschen darauf konditionieren, immer schnell, schnell zu agieren, um viele kleine, aber eigentlich unwichtige Sachen zu machen. Das tut genauso etwas im Kopf wie Geige üben. Wenn ich mein Leben lang ständig nur – im wahrsten Sinne des Wortes, wie am Handy – weiterwische, schnell mal dort und hier und wieder weg bin, dann stellt sich im Gehirn ein bestimmtes Zeitwahrnehmungsmuster ein: kurz – kurz. Das kann man sogar im Gehirnsch scanner sichtbar machen. Ebenfalls messen kann man übrigens, dass unsere Aufmerksamkeitsspannen sinken. Man könnte sagen: Wir trainieren durch unseren Lebensstil systematisch unsere Aufmerksamkeitsspannen runter. Viele Menschen schaffen es gar nicht mehr, zwei, drei Stunden ein Buch zu lesen. Und hier schließt sich der Kreis. Denn wozu führt diese dauerhafte Sprunghaftigkeit in unserer Wahrnehmung der Zeit? Sie fliegt, sie verfliegt.

**Und man hat das Gefühl, man hätte schon wieder zwei Stunden sinnlos vertrödelt.**

Hätten Sie sie doch wirklich vertrödelt! Das wäre nämlich eine taugliche Gegenmaßnahme zu stundenlangem Versump-



„Oft sind wir nicht deshalb gestresst, weil wir keine Zeit haben, sondern wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind“, sagt Dr. Stefan Klein, Autor des Buchs „Zeit. Der Stoff, aus dem das Leben ist“. **„Stress wirkt sich unmittelbar auf unsere Fähigkeit aus, uns zeitlich zu organisieren.**

Wir verlieren den Überblick. Das Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen, verschafft sich so eine eigene Wirklichkeit.“ **Wie können wir dieser Negativspirale entkommen? Indem wir anderen helfen – vor allem dann, wenn wir meinen, keine Zeit zu haben.** Eine Stress-Studie der University of California und der Yale University of Medicine besagt, dass prosoziales Verhalten Stresssituationen entschärft.

Die Hilfeleistung verringert unsere negativen Emotionen und eröffnet so eine neue Perspektive.

fen auf Facebook. Trödeln gilt als zweckfreie Zeit – doch gerade Trödeln, gerade das Zweckfreie täte uns gut.

### **Aber wie komme ich aus diesem Strudel und kann meine Zeit besser managen?**

Zunächst mal: Lassen Sie das mit dem Zeitmanagement sein. Es geht nicht darum, noch effizienter zu werden oder noch mehr in den Tag reinzupressen. Es geht eher um die Kraft des Seinlassens. Darum, weniger zu tun, das aber bewusster. Ums Gegensteuern, gegen einen Trend, der sogar den Schlaf oder die Entspannung produktiv nützen möchte.

### **Gerade Schlaf und Entspannung stehen doch für dieses Seinlassen?**

Aber nicht wenn sie als Tool eingesetzt werden. In der Achtsamkeitsmeditations-, Yoga- und Ernährungsbewegung gibt es solche Tendenzen ganz deutlich: Da werden Achtsamkeits-Apps aufs Handy geladen oder Yoga-Kurse besucht, um noch leistungsfähiger, noch produktiver und fokussierter sein zu können. Ein Paradoxon, das mir in meiner Arbeit ständig begegnet.

Ihre Antwort auf die Überforderung und Überfrachtung unserer Zeit lautet „Zeitkompetenz“. Zu der wollen Sie die Leute durch Ihre Vorträge und Seminare inspirieren. Was darf man sich unter diesem Begriff vorstellen?

Ein zeitkompetenter Mensch kann sich selbst und seine Umwelt beobachten: Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Wie tun das andere? Was läuft dabei nicht so gut – und wichtig: Was läuft dabei gut? Dann ist es wichtig, wahrzunehmen, wo es hakt – und dass und wie es veränderbar ist. Durch Weglassen oder Abgeben.



Wer sich bei einer Sache nicht nur auf die Deadline konzentriert, sondern auch plant, wann er beginnen muss, macht sich die Zeit zum Freund. **Studien zeigen, dass wir uns bei der Dauer einer Aufgabe oft grob verschätzen – am Ende schaffen wir nicht einmal die Hälfte von dem, was wir schaffen wollten. Was hilft? 50 Prozent Zeitpuffer einplanen, um bei Ad-hoc-Aufgaben nicht ins Straucheln zu kommen.**

### **Durch Weglassen und Abgeben gewinnt man Zeit zurück?**

Indem man nicht mehr Dinge macht, sondern weniger. Die dafür wirksamer und sinnvoller, im Sinn von „voller Sinn“.

### **Was fang ich mit der gewonnenen Zeit an? Die Versuchung, sie wiederum für etwas zu nützen, ist groß.**

Sehr groß, ja. Menschen tendieren dazu, frei gewordene, gewonnene Zeit wieder mit dem theoretisch unendlich großen Berg an Dingen zu füllen, die es rund um uns gibt. Dazu kommt, dass es in unserer Gesellschaft sehr wichtig geworden ist – geradezu ein Statussymbol –, keine Zeit zu haben. Das gilt es ebenfalls zu reflektieren. Im Reflektieren liegt überhaupt der Schlüssel. Damit wird das Thema gestaltbarer: Wenn ich reflektiere, bin ich nicht mehr Opfer der Zeit, sondern die Zeit ist auf meiner Seite.

„Zeitmanagement?  
Lassen Sie's sein.  
Es geht nicht darum,  
noch mehr in den Tag  
reinzupressen.  
Es geht um *die Kraft  
des Seinlassens.*“