

Es gibt sie: zeitverlängernde Maßnahmen

Mehr Leben im Leben



UNSER EXPERTE

Zeitberater Jonas Geißler

Sein neues Buch „Alles eine Frage der Zeit“ hat er u.a. mit Harald Lesch geschrieben. Darin verrät er auch, warum wir uns oft gehetzt fühlen (Oekom Verlag, 20 Euro)

Neulich wollte ich sie zurückspulen. Es war Samstag, die Sonne schien, ich hatte frei und war am Meer. Ständig dachte ich: „Der Tag hat gerade erst begonnen. Ein ganzer Morgen und Nachmittag liegen noch vor mir.“ Doch je öfter mir dieser Gedanke durch den Kopf schoss, desto schneller schienen die Stunden zu vergehen. Klar, nicht immer möchten wir die Zeit anhalten. Manchmal würden wir wohl gern Wochen oder gar Monate in die Zukunft reisen. In Zeiten einer globalen Pandemie zum Beispiel, wenn sich die Tage zäh wie Kaugummi ziehen. Doch Zeit lässt sich eben weder hetzen noch anhalten. Das wissen wir spätestens seit dem Ende unserer Kindheit. Vielen Menschen macht das zu schaffen. Denn: Während wir vieles im Leben kontrollieren können – ob das gut oder schlecht ist, sei mal dahingestellt –, macht die Zeit einfach, was sie will.

DEN BLICKWINKEL ÄNDERN

Keine Zeit? Für Jonas Geißler ist diese Aussage Blödsinn. Der Experte stellt klar: „Wir können gar nicht keine Zeit haben. Wer das sagt, tut entweder gerade etwas anderes oder ist tot.“ Zusammen mit seinem Vater, dem Zeitforscher Professor Karlheinz Geißler, plädiert er im Buch „Time is honey“ (Oekom Verlag, 15 Euro) für einen klügeren Umgang mit der Zeit. Er sagt: „Ob Tage schnell oder langsam vergehen, hängt vom Neuigkeitsgrad des Erlebten ab. Das Geheimnis ist, im immer Gleichen das Neue zu entdecken. Wem das gelingt, der verlängert gefühlt seine Zeit.“ Und auf dieses Gefühl, so Geißler, komme es eben an.

Doch wie gelingt uns das in der Praxis? Schließlich lässt sich ja nicht täglich Neues erfahren, oder? „Doch. Zum Beispiel könnten Sie auf dem Weg zur Arbeit einen Umweg nehmen und so neue Ecken entdecken“, erklärt Geißler. „Auch sinnliche oder besonders emotionale Erfahrungen wirken zeitverlängernd: Nehmen Sie den Geruch von Sonnenmilch. Er löst sofort Bilder von Sommer, Sonne, Strand und Meer in uns aus. Wer seine Sinne weckt, kehrt automatisch in den Moment zurück oder erlebt einen nostalgischen Augenblick. Beides führt dazu, dass wir den Alltagstrott verlassen.“

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Wie gefragt die Kenntnisse des Experten sind, zeigt sich im Erfolg seines Münchner Instituts Timesandmore, in dem er Menschen hilft, aus dem Hamsterrad auszu-steigen. Unter anderem nach dem Marie-Kondo-Prinzip: „Räumen Sie statt des Kleiderschranks doch mal Ihren Zeithaushalt auf. Wir Menschen sind reich an Dingen, die wir sein lassen können. Fertigen Sie eine Let-it-be-List, eine Sein-lass-Liste an – mit all den Dingen, die Sie heute nicht mehr tun werden. So entsteht Raum, und wir erleben die Zeit langsamer“, erklärt Geißler.

Sich in der Kraft des Lassens zu üben kann also zu mehr Leben im Leben verhelfen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, auf Aktivitäten zu verzichten, die Geißler als „lebensverkürzend“ einstuft. „Social-Media-Konsum, endloses Zappen durch die TV-Programme oder das ziellose Googeln auf dem Handy sind oberflächliche Tätigkeiten, während derer die Zeit gefühlt nur so verfliegt. Das geschieht immer dann, wenn wir die Dinge, die wir tun, nicht tief wahrnehmen“, so der Experte. Und damit viel zu oft. Laut der Studie „State of Mobile Report 2021“ verbringen Menschen im Schnitt täglich allein gut vier Stunden am Smartphone. Facebook, YouTube, WhatsApp und Co. fressen unsere Lebenszeit – ohne dass wir es bemerken.

IM MOMENT VERSINKEN

Uhren haben Zeit sichtbar und beherrschbar gemacht. Wir leben nach ihnen. Einen Tag, an dem wir nicht auf

die Uhr schauen, gibt es kaum – vielleicht am ehesten noch im Urlaub, doch selbst dann wollen wir möglichst viel aus der Zeit an einem neuen Ort machen.

Kinder wissen davon noch nichts. Sie haben daher auch einen anderen Zugang zur Zeit. Für sie gibt es nur das Jetzt. „Um das Konstrukt von Zeit besser zu verstehen, sollten wir lernen, zwischen Uhr- und Ereigniszeit zu unterscheiden. Erfüllter sind wir in der Ereigniszeit. Das sind all die Momente am Tag oder in der Woche, in denen wir Zeit und Raum vergessen. Das geschieht zum Beispiel beim Lesen, Tanzen, Schreiben oder Spielen. Ich nenne diese Momente auch ‚Time where the magic happens‘ – also die Zeit, die wir in einem magischen Flow-Zustand verbringen“, erklärt Jonas Geißler. Ganz im Augenblick zu versinken – diese Momente kennen wir alle und schätzen sie. Denn was gibt es Schöneres, als sich Zeit zu nehmen für gutes Essen, den Austausch mit Freunden oder einen langen Spaziergang?

Wenn ich jetzt an den Tag am Meer zurückdenke, würde ich die Zeit noch immer gern zurückspulen. Wer weiß, vielleicht ist das ja sogar irgendwann in einer fernen Zukunft möglich. Im Hier und Jetzt aber setze ich auf zeitverlängernde Maßnahmen und auf die Hoffnung und Zuversicht, dass noch viele unvergessliche Tage am Meer vor mir liegen.

TEXT CORA REMMERT

DER LUXUS DER LANGSAMKEIT

So gelingt Entschleunigung

Tipp fürs Wochenende: Nicht mit Wecker aufstehen – sondern dann, wenn man ausgeschlafen ist. Sich nach der inneren Uhr zu richten sorgt laut Experten für ein langsames Zeit-Erleben. Sich Zeit für die Zeit zu nehmen ist wichtig, um auf Distanz zu den eigenen Vorstellungen von Uhrzeit zu gehen. Dabei hilft es, die Uhr abzunehmen und sich selbst genau zu beobachten. Und ganz wichtig: Zeitlimit setzen bei der Smartphone-Nutzung! Offline-Zeiten sind der Schlüssel dazu, die Umwelt und auch die Zeit bewusst wahrzunehmen.