«Flowmomente machen das Leben lebenswert»

Zeitforschung Jonas Geissler über die Wichtigkeit von Resonanzerlebnissen, Zeitvielfalt und was die Klimakatastrophe mit unserem Verständnis von Zeit zu tun hat.

Das Bild kann aus rechtlichen Gründen hier nicht abgebildet werden.

Reuters Plaza in London: «Mit den ersten mechanischen Uhren ist die Zeit von der Natur in die Hände des Menschen übergegangen», sagt Jonas Geissler. Foto: Getty Images

Doris Oberneder

Herr Geissler, was ist das überhaupt, die Zeit?
Zeit ist das, was verhindert, dass alles auf einmal geschieht. Die klassische Physik gibt der Zeit eine Richtung vor. In der Quantenmechanik und der Relativitätstheorie ist diese eindimensionale Perspektive aber viel zu simpel. Und wenn wir unsere eigene Zeitwahrnehmung betrachten, dann wird Zeit auf einmal höchst relativ.

Wie genau?
Ob sie schnell oder langsam vergeht, hängt beispielsweise davon ab, auf welcher Seite der Toilettentür wir uns befinden. Aus menschlicher Sicht ist Zeit ein Empfinden ohne Sinnesorgan. Wir nehmen sie über den Umweg der Veränderung im Raum wahr. Der baskische Künstler Eduardo Chillida hat das einmal schön formuliert: «Nicht die Zeit habe ich gesehen, ich habe das Laub fallen sehen.» Zeit vergeht nicht. Jeden Tag entsteht neue. Wir sind es, die vergehen. Nur daran erinnern wir uns meistens nicht so gerne.

Warum haben wir Konflikte mit der Zeit?
Wir verwechseln Uhrzeit mit Lebenszeit. Durch die Uhr haben wir die Zeit verfügbar gemacht. Sonnenuhren waren noch abhängig von natürlichen Bedingungen. In der Nacht und wenn es geregnet hat, haben sie keine Zeit angezeigt. Mit den ersten mechanischen Uhren ist die Zeit von der Natur in die Hände des Menschen übergegangen. Auf einmal konnte sie quantifiziert und mit Geld besetzt werden. Auf dieser Basis ist das Banken- und Kreditwesen entstanden. Nun konnte sie gespart, gemanagt, totgeschlagen und in den Griff gekriegt werden. Das ist ein aggressives Verhältnis zur Zeit. Es wäre viel lebensbejahender, zu sagen, dass die Zeit unsere Freundin ist. Sie ist schliesslich von der Geburt bis zum Tod immer an unserer Seite.

Jonas Geissler
Der 43-Jährige ist Zeitberater und hat das Unternehmen Timesandmore gegründet.

Sie sind seit über 15 Jahren als Zeitberater und Zeitforscher tätig. Mit welchen Themen kommen Menschen zu Ihnen?
Viele wollen mehr Zeit für sich haben. Dahinter stecken bei genauer Betrachtung häufig Entscheidungs-, Führungs- oder Kommunikationsprobleme. Wenn im Beratungsprozess ganze Teams anwesend sind, legen wir erst einmal die Zeiterwartungen auf den Tisch. Wie sieht es mit Präsenzzeiten aus, wie schnell muss ich auf E-Mails reagieren, muss ich ständig erreichbar sein?

Und ausserhalb der Arbeit, was treibt die Menschen da um?
Viele wollen die Zeit besser nutzen. Aber was heisst «nutzen»? Will man mehr Zeit für Konsum und Wertschöpfung, mehr Lebensqualität, Spiritualität, mehr Zeit für Freundschaften, Liebe und Familie? Das Leben bietet eine immense Fülle an Möglichkeiten.

Was hilft da bei Entscheidungsschwierigkeiten?
Dann nehme ich gerne eine Zukunftsperspektive ein. Wie würde ich am Ende des Lebens auf diese Entscheidung zurückblicken?

Was macht die Zeit lebenswert?
Die Kraft liegt in der Einfachheit. Menschen haben Sehnsucht nach einer Antwortbeziehung. Resonanz können wir erleben, wenn uns jemand anlächelt, wenn wir ein gutes Gespräch führen oder den Kindern beim Spielen zuschauen. Flowmomente machen das Leben lebenswert. Das Vertrackte an solchen Ereignissen ist, dass sie ihrem Wesen nach unverfügbar sind. Das ist wie «Ferien mit Wohlfühlgarantie». Das kann zwar jemand draufschreiben, aber ob es sich dann auch einstellt, ist die andere Frage. Wir müssen in der Zeit sein, statt die Zeit in den Griff zu bekommen.

Heute haben wir so viele Optionen, dass permanent das Gefühl entsteht, etwas zu verpassen.
Manche wollen zwei Leben in einem leben. Wir könnten schon allein mit unserem Smartphone so viel Musik hören, dass unsere Lebenszeit dafür gar nicht ausreichen würde. Und Social Media sind sehr toxisch. Wir vergleichen uns ständig, das nährt das Gefühl, seinen Möglichkeiten nicht gerecht zu werden. Man denkt, mehr Freunde zu brauchen, sich besser vernetzen zu müssen, mehr Wissen zu benötigen... Ich vermeide Social Media und bin nur ab und zu auf Linkedin aktiv. Es ist wichtig, sich abzugrenzen und selbst zu regulieren.

Wie schaffen Sie das?
Am besten gelingt mir das, indem ich verhindere, mich überhaupt erst kontrollieren zu müssen. Wenn ich ein Buch lesen will, dann setze ich mich besser in einen Raum, wo das Handy nicht in Reichweite liegt.

Gemäss einer Studie der Zürcher Hochschule der Wissenschaften verbringen Jugendliche 29,5 Stunden pro Woche am Smartphone.
Das Gehirn ist ein Protokoll seiner Benutzung. Wer stundenlang auf dem Smartphone hin und her wischt und ständig sprunghafte Reize bekommt, der übt das ein. Die Aufmerksamkeitsspanne sinkt, und die Zeit vergeht gefühlt schneller. Das ist ein Zeitparadox. An einem Ort mit vielen neuen Eindrücken, beispielsweise in den Ferien, vergeht die Zeit schnell. In der Rückschau haben die Ferien jedoch lang gedauert. Beim Zahnarzt im Wartezimmer ist es genau umgekehrt. Ich rate dazu, E-Mails und alle Chatdienste von Push auf Pull umzustellen. Ich selbst habe entschieden, von meinem Smartphone nicht auf meine E-Mails und den Kalender zugreifen zu können.

Müssen wir einfach entschleunigen?
Es geht um Zeitvielfalt. Schnelligkeit ist ja in vielen Bereichen von Vorteil. Vielfalt von Zeit trägt zu einem erfüllten Leben bei. Wartezeiten, Pausen, Anfänge, Abschlüsse, Übergänge: Soziale Systeme stabilisieren sich über gelebte Zeitvielfalt. Wenn alle nur schnell aneinander vorbeirauschen würden, entstünde kein Zugehörigkeitsgefühl und gäbe es keinen Austausch.

Hat unser Umgang mit Zeit auch mit der ökologischen Krise zu tun?
Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Zeit und Energie. Energie ist die halbe Masse mal Geschwindigkeit zum Quadrat, das ist ein Naturgesetz. Wir machen immer mehr – und das gleichzeitig. Wir hören Podcasts, während wir E-Mails schreiben, scrollen durch unseren Social-Media-Account, während wir im Bus sitzen. Das braucht alles Energie und gibt uns ein Gefühl von steigender Geschwindigkeit. Ausserdem entfremdet es uns von natürlichen Rhythmen und hindert uns an einem lebendigen Austausch mit unserer Umwelt.

Krimi der Woche

Ein radikaler Noir-Roman

Valentina fällt «aus allen erdenklichen Wolken», als an einem Donnerstag kurz nach Mittag ein Polizist anruft, um ihr zu sagen, dass ihr Mann verhaftet worden sei. Er habe eine Frau vergewaltigt. So weit, so übel. Aber dann noch dies: Die Frau sieht genau gleich aus wie Valentina.

«Tote Winkel» heisst der neue Kriminalroman der deutschen Autorin und Linguistin Sophie Sumburane. Als toter Winkel wird im Strassenverkehr der Bereich bezeichnet, den man beim Blick aus dem Auto nach hinten trotz Seitenrückspiegel nicht einsehen kann. Heute warnen sogenannte Totwinkelassistenten mit einem Signal vor Bewegungen in diesem Bereich. Bei Menschen gibt es kein Warnsystem für das, was sich in uneinsehbaren Zonen tut.

In diesem Territorium bewegt sich Sumburane mit ihrer Geschichte, die sich gängigen Krimimustern komplett entzieht. Es geht nicht um polizeiliche Ermittlungen. Und nicht um Täter und ihre Motive. Sondern um die Opfer. Und spätestens, wenn nach 30 Seiten die Frau des Vergewaltigers zum Opfer sagt, ihr Mann habe sie nicht vergewaltigt, «er hat Sie wohl einfach mit mir verwechselt», ahnen wir, dass das eine ganz böse Geschichte wird.

«Liebe muss wehtun»

Diese wird aus der Sicht von drei Frauen erzählt. Valentina, die Frau des Täters, ist genauso Opfer wie die vergewaltigte Katja. Sie ist mit schlimmstem Missbrauch in der Familie aufgewachsen. «Liebe ist Gewalt, sie muss wehtun», hat sie gelernt. Nun fragt sie sich, warum Katja aussieht wie sie. Der Zwilling, den ihre Mutter mit ihr zur Welt gebracht hatte, war doch angeblich bei der Geburt gestorben.

Katja, die als Kind adoptiert worden war und schon als Teenager Alkoholikerin wurde, und ihre Frau Kay wissen nicht, wie sie mit dem Verbrechen umgehen sollen. «Diese Sache ist nicht mir passiert, sondern meinem Körper», sagt Katja. Kay, eine Transfrau aus Afrika, Linguistikprofessorin in Potsdam, stürzt sich in die Arbeit an der Uni. «Ich wollte ihr helfen, wollte nichts Falsches tun, also tat ich nichts, eine bessere Hilfe fiel mir nicht ein.»

«Tote Winkel» ist ein radikaler Noir-Roman. Kindesmissbrauch, Erniedrigung und Vergewaltigung sind die zentralen Themen. Daneben geht es auch um Selbstverletzung, Rassismus, Zwangsadoption in der DDR, Alkoholismus, Selbstzerstörung, Suizid. Diese Fülle von mindestens schwierigem, oft schrecklichem Stoff verdichtet Sophie Sumburane virtuos zu einer düsteren Geschichte, die unter die Haut geht. Und die so direkt ist, dass dem Buch eine Warnung vor «expliziten Schilderungen sexueller, körperlicher und seelischer Gewalt, auch gegen Kinder und Jugendliche» vorangestellt ist.

Hanspeter Eggenberger

Sophie Sumburane
Tote Winkel

Edition Nautilus, Hamburg 2022. 198 S., ca. 26 Fr.