

systema

MEINUNGEN AUSTAUSCH DISKUSSION 1

THEMENSCHWERPUNKT

*Mut Perspektive und
Inspiration*

● Thomas Stölzel

*Auf die eigene Mitte zu
Mut als philosophische
Kompetenz*

● Julika Zwack, Martin Zierold

*Mut zum Sein?
Facetten des Mutes in
Therapie und Beratung*

● Eva Schramm

*So rannte ich beinahe hin
und her Autoethno-
gra sche Überlegungen
zu mutigem Handeln in
der Familienhilfe*



Institut für Familientherapie Weinheim –
Ausbildung und Entwicklung e.V.

Interview mit Jonas Geißler

„Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit“, so lautet der Titel des im Jahre 2017 erschienenen Buches der Zeitberater Karlheinz Geißler und Jonas Geißler. Ein spannender Zugang – so mein Gedanke – in der aktuellen Zeit: Was könnte Zeit mit Mut zu tun haben, und zu was könnten wir ermutigt werden?

Das Interview wurde mithilfe von Zoom mündlich geführt und anschließend überarbeitet. Herr Geißler antwortete im Gehen durch das winterliche München.

K. Schmidt: Sie beschäftigen sich, gemeinsam mit Ihrem Vater Karlheinz Geißler, ja bereits länger mit dem Phänomen Zeit und beraten mit Ihrer Firma zum Thema Umgang mit Zeit. Was sind Ihre wichtigsten Thesen und Ansatzpunkte?

J. Geißler: Wir nennen das, was wir tun, Zeitberatung, weil Zeitmanagement ein irreführender Begriff ist und wir die Zeit nicht managen können – stattdessen können wir zur Zeit beraten. Beratung ist für uns der treffendere Begriff, weil er den Kontext mit in den Blick nimmt und zwischen individuellen und gesellschaftlich-kulturellen Prägungen unterscheidet. Das Zeitthema spannt sich ja viel weiter auf als einfach nur Aufgaben in eine Reihenfolge zu bringen. Es reicht von philosophischen Aspekten bis hin zu ganz handlungspraktischen. Und das decken wir eher mit dem Begriff Beratung ab. Häufig stellen wir fest, dass wir in Paradoxien 'reinkommen, wenn es um Zeit geht, zum Beispiel die Widersprüchlichkeit: Je schneller wir werden, desto weniger Zeit meinen wir zu haben. Daraus lässt sich dann schließen, dass Beschleunigung kein Allheilmittel gegen Zeitprobleme zu sein scheint, sondern dass es vielleicht etwas anderes braucht. Daraus leiten wir Annahmen und Hypothesen ab, die man an seiner eigenen Lebenspraxis überprüfen kann: zum Beispiel, ob man durch das Lassen für den Umgang mit Zeit nicht viel mehr erreicht als durch das Tun, oder ob man durch den Weg der Zeitvielfalt nicht eher zu einem gelingenderen Leben beiträgt als durch die einfältige Vorstellung, Zeit sei gleich Geld.

K. Schmidt: Was meinen Sie genau mit Vielfalt in diesem Zusammenhang?

J. Geißler: Den Begriff der Zeitvielfalt nutzen wir häufig, weil rhythmische Systeme, so wie Menschen und Natur organisiert sind, sich über Vielfalt stabilisieren. Das betrifft auch eine Vielfalt an gelebten Zeitformen: also nicht immer nur schnell und schneller. Das wäre eher ein einfältiger Weg. Vielfalt bedeutet, dass ich verschiedene Zeitformen lebe. Schnell ist ja super und an manchen Stellen sehr hilfreich. Wir sind keine Freunde davon, ins gegenteilige

Extrem zu pendeln, sondern einen bunten Blumenstrauß an Zeitformen zu leben: schnelle, langsame und viele dazwischen. Zugleich ist die Vielfalt dialektisch zu sehen. Man muss ja erstmal langsam sein, um überhaupt schneller werden zu können. Also ist die Langsamkeit eine Möglichkeitsbedingung für Schnelligkeit. Und dann gibt es noch ganz andere Zeitqualitäten wie beispielsweise das Warten, oder Übergangszeiten, Anfänge und Abschlüsse, die Muße, das geistige Schlendern, Pausenzeiten, die Langeweile – all das ist ein Strauß an vielfältigen, bunten Zeiten. Das ist das Muster der Natur: sie ist durch Zeitvielfalt organisiert. Wir leben und arbeiten aber häufig in Systemen, in denen die Vielfalt aus dem Blick gerät und Schnelligkeit und Beschleunigung vorherrschen – basierend auf der Zeitvorstellung von „Zeit-ist-Geld“. Dem wollen wir etwas entgegensetzen. Zeit ist eben nicht immer Geld. Zeit ist viel mehr. Das merkt man daran, wenn man Leute fragt: „Was sind denn die Stunden im Leben, die wirklich zählen?“ Dann sind das meistens die, die man eben *nicht* zählt. Und da wären wir bei dem Thema „gelingendes Leben“: Welcher Umgang mit Zeit fördert eigentlich ein gelingendes Leben und Miteinander in der Gesellschaft?

K. Schmidt: Ist es das, was Sie in Ihrem Buch „Time is honey“ unter Zeitwohlstand verstehen?

J. Geißler: In unserem Buch orientieren wir uns an einer Definition von Zeitwohlstand, die von Jürgen Rinderspacher stammt, einem Kollegen von der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik. Er unterscheidet vier Komponenten von Zeitwohlstand: Quantitativ genügend Zeit zu haben für die eigenen Bedürfnisse und gesellschaftliche Zeitinstitutionen wie ein arbeitsfreies Wochenende, um gemeinsame und soziale Zeit zu haben, in der Beziehungen und soziales Leben nicht unter der Prämisse von Beschleunigung steht. Der dritte Punkt ist, möglichst selbst über seine Zeit bestimmen zu können. Viertens: Arbeitsdichte zu begrenzen, um die Zeit, die mit Arbeit verbracht wird, qualitativ aufzuwerten. Das ist eine gute Definition von Zeitwohlstand: Ich habe genügend Zeit und kann selbstbestimmt darüber verfügen. Und es gibt förderliche, gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie den freien Sonntag, die Individuen entlasten. Zeitwohlstand ist ein Gegenkonzept zum Geld- und Güterwohlstand und orientiert sich am gelingenden Leben. In „Time is honey“ schreiben wir darüber.

K. Schmidt: In Ihrem Buch sprechen Sie auch von Zeitfreiheit und Zeitlust: Was hat es damit auf sich?

J. Geißler: Über den Zeitfreiheits-Begriff könnte man jetzt sicher sehr kontrovers diskutieren. Handlungspraktisch bedeutet er für mich: ich habe einfach Zeit, über die ich frei verfügen kann. Wenn man prekäre Arbeitsverhältnisse anschaut, dann sieht man, dass dies häufig eben nicht der Fall ist und dass dies wirklich schwierig für gelingendes Leben ist. Die Zeitlust ist die qualitative Seite der Zeit. Wir neigen ja dazu, wenn es um Zeit geht, quanti-

tativ auf sie zu blicken. Das merkt man, wenn man Leuten die Frage stellt, was Zeit ist. Dann sagen die einen: „Das, was auf meiner Uhr steht“ – das ist eben die *quantitative* Seite; und die anderen sagen: „Das, was ich habe, wenn ich die Uhr wegschmeiße“ – und das ist die *qualitative* Seite. „Time is money“ ist die Zeitperspektive des Messens, des Rechnens und der Beschleunigung. Diese Zeit ist stark am Takt der Uhr orientiert. Sie setzt sich seit ungefähr 500 Jahren als gesellschaftliches Zeitmodell durch und hat uns einigen Wohlstand eingebracht. Der kommt aber nicht ohne das, was wir gerne „Zeitprobleme“ nennen. Hartmut Rosa würde vom Verfügbarmachen der Zeit sprechen. Wir machen sie durch Uhren sichtbar und erreichbar, wir beherrschen und verrechnen sie. Wir wollen der in unserem Kulturkreis überpräsenten „Zeit-ist-Geld-, Zeit-ist-Uhrzeit-, Zeit-ist-messbar-Perspektive“ die der Lust entgegensetzen: den Honig, das Süße, das Lebensmittel. Das ist für uns Zeitlust. Sie ist zu einem gewissen Maße unverfügbar, lässt sich eben nicht erzwingen. Und darum geht es, wenn wir über gelingendes Leben sprechen – um Momente der Resonanz.

K. Schmidt: Das Schwerpunktthema dieses Heftes ist Mut. Was fällt Ihnen in diesem Zusammenhang ein, also was hat Mut mit Zeit zu tun oder Zeit mit Mut?

J. Geißler: An der Zeit zeigen sich viele kulturelle Muster, allein schon daran, was wir meinen, was Zeit überhaupt ist. Es gibt ja keine abschließende Definition von Zeit. Das sind kulturelle Muster, die uns prägen, von denen wir glauben, sie seien die Zeit; also Bilder, die sich entwickeln, zum Beispiel ob ich Zeit als Zeitstrahl sehe oder als Kreislauf. Schon die Griechen hatten ja zwei Zeitgötter: Chronos für die Chronologie, also die lineare Abfolge, und Kairos für den rechten Augenblick. Zeitvorstellungen sind im Endeffekt Glaubensfragen und damit zu einem gewissen Grad kontingent. Und Mut heißt für mich, Bestehendes in Frage zu stellen, sein eigenes Sehen zu sehen, seine eigenen Wirklichkeitskonstruktionen zu überprüfen, sie zu erweitern und Sachen auszuprobieren, die vielleicht anti-intuitiv sind, die anders sind, als ich es gewohnt bin. Nach Heinz von Foerster: „Handle stets so, dass deine Möglichkeiten zunehmen.“ Und das bedeutet für mich, die eigenen Wirklichkeitskonstruktionen zu prüfen und zu konfrontieren. Für mich heißt Mut, den Möglichkeitssinn zu pflegen. Und der Möglichkeitssinn lässt sich mit Robert Musil als die Fähigkeit definieren, alles, was ist, nicht wichtiger zu nehmen als alles, was *nicht* ist. Das ist für mich eine schöne Definition von Mut. Was heißt das praktisch? Ich mache manchmal mit meinen Seminarteilnehmer*innen ein Experiment. Wenn das zweitägige Seminar am ersten Tag bis 18 Uhr angesetzt ist, dann höre ich um 17 Uhr auf und sage meinen Teilnehmer*innen: „Ich schenke euch jetzt eine komplett freie Stunde. Ihr habt nichts zu tun, keine Termine, gar nichts.“ Dann kann man sehen, welche Muster in Bezug auf Zeit wirksam sind. Der häufig zu beobachtende Impuls ist, die freie Zeit sofort zu füllen – jetzt etwas erledigen, um vielleicht später mehr Zeit für irgendetwas anderes zu haben. Aber mit diesem Muster opfere ich immer das bewusste Erleben des Augenblicks. Und ich werde damit auch nicht fündig,

wenn ich auf der Suche nach der verlorenen Zeit bin. Interessanter wäre doch, sich über die freie Zeit zu freuen und auszuprobieren, wie es wäre, sie frei zu lassen. Gelegenheiten dafür gibt es recht viele. In unserer beschleunigten Arbeitswelt sind kurzfristig verschobene Termine ja die Regel. Von den Leser*innen kann dies gerne als Einladung zum Experimentieren verstanden werden. Die Corona-Situation ist im Endeffekt ein riesiges Experimentierfeld hierfür. Wir werden mit unseren Zeitmustern und zeitlichen Rahmenbedingungen konfrontiert und sind häufig gezwungen, etwas Neues auszuprobieren.

K. Schmidt: Von Mut sind Sie auf die aktuelle Situation mit Corona gekommen, in der sich unser aller Zeiterleben und Zeitempfinden und der Umgang mit Zeit verändert beziehungsweise beobachtbar wird. Wenn wir auf einer übergeordneten Ebene schauen: Was lehren uns diese besonderen Zeiten über den Umgang mit Zeit?

J. Geißler: Durch die Covid-Situation verändert sich das Verhältnis von Selbststeuerung und Fremdsteuerung oder selbstbestimmter und fremdbestimmter Zeit – nicht bei jedem, aber bei einigen von uns. Das wird zum Teil als Freiheit und als Entlastung erlebt. Bei manchen Menschen reduziert sich der Möglichkeitsraum radikal und es wird klar, welche entlastende Funktion das hat: die Last der Entscheidungen wird mir von den Schultern genommen. Andere hingegen erleben dieselbe Situation als radikalen Einschnitt in ihre Freiheit. Dann gibt es natürlich ganz unsägliche Situationen und harte zeitliche Zwänge. Dazwischen tun sich interessante Felder zum Ausprobieren auf. Einige Mitmenschen müssen viel mehr arbeiten als vorher, andere viel weniger. Solange es keine existenziellen Dimensionen annimmt, eröffnet sich die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren: Wie gehe ich eigentlich mit Nichts-Tun um? Warum fällt mir das vielleicht so schwer? Wenn die äußeren Reize wegfallen, bin ich selbst mein Thema, bin ich selbst meine Zeit, bin ich auf mich zurückgeworfen. Und was begegnet mir dann da eigentlich? Das könnte eine Chance sein, dies herauszufinden. Normalerweise ist man ausreichend mit äußeren Reizen konfrontiert. Wenn sich dies ändert, dann sind andere Zeiterfahrungen möglich. Vor allem die Qualitäten nichtbeschleunigter Zeitformen wie zum Beispiel der Muße und der langen Weile. Hirnforscher sprechen von „default-mode-network“, eine Vernetzung verschiedener Hirnareale, die nur anspringt, wenn äußere Reize reduziert werden. Man kennt das, wenn man döst oder schlendert, dass einem auf einmal ganz andere Ideen kommen, dass man an Dinge denkt, an die man sonst nicht denkt. Und Mut wäre, sich der Reduktion der Reize, sich der Stille, dem Nichts-Tun und der Ziellosigkeit hinzugeben und das zu erleben, was Hartmut Rosa als unverfügbar beschreibt – einen Zeitraum, in dem sich etwas einstellen kann, über das ich eben nicht verfügen kann, sondern das emergiert oder eben auch nicht. Das können ganz wesentliche Elemente unseres Lebens sein. Professor Günther Ortman schreibt in seinem Buch „Kunst des Entscheidens“, dass die wesentlichen Dinge im Leben Nebenprodukte sind, z. B. das Glück, die Liebe, das Vertrauen. Es sind Zustände, die wir genau

dadurch erleben, dass wir sie eben nicht direkt erzeugen wollen. Sich dafür zu öffnen, nach dem Motto: „Falling in love with the unknown“ – dazu würde ich gerne einladen, wenn es von den Rahmenbedingungen her möglich ist. Das ist ja nicht bei jedem der Fall. Und es gibt natürlich ganz unsägliche Situationen, unter anderem erzeugt durch Covid 19, die diese Hinweise hier eher zynisch und naiv erscheinen lassen. Wie in der Systemischen Beratung auch spielt der Kontext eine entscheidende Rolle.

K. Schmidt: Aus Ihrem Buch stammt das Zitat: „Habe Mut, dich bei deiner Zeiteinstellung an der eigenen Zeitnatur zu orientieren“. Was hat es damit auf sich?

J. Geißler: Auch der eigene Körper hat seine Zeit, und die ist rhythmisch. Rhythmus ist ein Zeitmuster von Wiederholungen mit Abweichungen. Wir werden jeden Abend müde, jeden Abend anders. Unser Herz schlägt ständig, aber immer ein bisschen anders; wenn wir joggen schlägt es anders als wenn wir spazieren oder schlafen. Rhythmus hat einen Dehnungsspielraum, ist flexibel. Im Gegensatz zum Takt, das ist das tote Zeitmuster der Maschine: Wiederholungen ohne Abweichungen. Und die Besinnung auf den eigenen Körper, was Zeit angeht, ist häufig eine sehr hilfreiche Orientierung. Wenn ich mich frage, womit möchte ich meine Zeit verbringen, und höre in mich rein, dann ist da auch eine Antwort. Der kann ich nicht immer folgen (zum Beispiel Zeitkonflikte bei Schichtdienst), aber wo es möglich ist, sollte ich darauf hören. Vor allem – um es konkreter zu machen – auf Pausenbedürfnisse, auch kleine Pausen. Kurz aufstehen, frische Luft, und was trinken. Das klingt alles banal. Aber man sieht: Viele Leute, die das vergessen, verbeißen sich gestresst an Aufgaben und wundern sich, dass sie überhaupt nicht vorankommen. Im Endeffekt braucht es eigentlich nur eine Nichtraucher-Pause: also 7,5 Minuten an die frische Luft gehen. Raucher haben ja eine sozial akzeptierte Ausrede, ihre Pausen zu machen. Sie sind kurzzeitig vom Leistungserbringungsmuster entschuldigt. Da haben es Nichtraucher schwerer. Also entweder das Rauchen anfangen (lacht) oder ohne schlechtes Gewissen Nichtraucherpausen machen. Das Pausenthema ist übrigens ein gutes Beispiel für Musterbildung in Organisationen. Am Musterbruch und den daraus resultierenden Reaktionen kann man seine Wirksamkeit überprüfen.

K. Schmidt: In der jetzigen Zeit kann es ja vorkommen, dass wir vor lauter gefühlten Pausen gar nicht mehr wissen, wann wir Pause machen sollen, zum Beispiel im Homeoffice. Manche könnten also erwidern: Davon habe ich ja gerade genug! Welchen hilfreichen Impuls habe Sie?

J. Geißler: Homeoffice bietet theoretisch ständig die Möglichkeit, Pause zu machen. Praktisch erlebe ich aber häufig, dass gar keine Pausen gemacht werden. Wir wissen, dass die Leute im Homeoffice mehr arbeiten, unter anderem weil der soziale Aspekt des Pausemachens wegfällt. Alles wird individualisiert und ich muss darüber jetzt auch noch selbst

entscheiden. Menschen sitzen dann nach acht Stunden am Bildschirm völlig fertig da, mit brennenden Augen, weil es mitunter schwerfällt, sich Pausen zu gönnen, wenn man gerade dabei ist, im Notfallmodus das Unternehmen zu retten. Als Faustregel gilt, das haben uns die Chrono-Biologen gezeigt: Wir können uns 70–90 Minuten ganz gut fokussieren und konzentrieren und dann brauchen wir eine Kurzpause. Unter 10 Minuten reicht meistens, danach sinkt der Regenerationswert der Pause wieder. Das ist der Rhythmus von Aktivität und Regeneration.

K. Schmidt: Nach allem, was Sie berichtet haben: Was ist Ihre Vision? Mal angenommen, Ihre Impulse lassen sich realisieren, was kommt dabei raus? Was wäre das Wertvolle für uns Menschen und die Gesellschaft?

J. Geißler: Unsere Vision? Bessere Zeiten! Das Wertvolle wäre eine qualitative Zeiterfahrung, die auch für künftige Generationen verfügbar ist und die nicht von ständiger Hetze und Konkurrenz geprägt ist, sondern von einem gelingenden Leben und einer Vielfalt an gelebten Zeitformen. Das Ganze hat auch einen ökologischen beziehungsweise ökosozialen Aspekt. Am 16. März erscheint unser neues Buch „Alles eine Frage der Zeit“, das wir zusammen mit Harald Lesch geschrieben haben, in dem wir die These vertreten, dass zur Lösung unserer planetaren Krisen ein anderes Zeitverständnis nötig ist. Mit „Zeit ist Geld“ und dem daran gekoppelten Beschleunigungsimperativ schlittern wir gerade in ziemlich problematische Zeiten rein. Und deshalb brauchen wir ein vielfältigeres Zeitverständnis. Unsere Vision ist, dass dies irgendwann möglich wird und zu einer gerechteren Gesellschaft und zu einem gelingenderen Leben der Menschen und Lebewesen auf diesem Planeten beiträgt. Der Zeitaspekt ist dabei einer unter vielen. Aber er ist direkt an das Erleben der Menschen geknüpft.

K. Schmidt: Und was bedeutet Mut in diesem Zusammenhang? In Bezug auf was müssen wir dann eventuell noch mutiger werden?

J. Geißler: Mut würde bedeuten, seine Zeit so zu verbringen und zu gestalten, dass für nachfolgende Generationen und an anderen Orten dieses Planeten die Chancen nicht geringer, sondern größer werden. Wenn man so will, ist es nach wie vor Immanuel Kant, der da durchblinzelt, mit seinem kategorischen Imperativ: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“. Und handle so, dass die Zeiten, die du leben möchtest, auch anderen Menschen auf diesem Planeten oder denen, die nachfolgen, zur Verfügung stehen. Das wäre quasi Kant durch die Zeitbrille betrachtet. Das wäre mutig. Die Initiative Urgewald e.V. hat fünf Jahre nach dem Pariser Klimaabkommen festgestellt, dass sich die meisten globalen Konzerne, die im großen Stil Zeit in Geld verrechnen, noch gar nicht bewegt haben, obwohl sie dies öffentlichkeitswirksam angekündigt haben. Da wäre es mutig von unternehmerischer Seite her auf Marktanteile zu verzichten und seine Investments viel kon-

sequenter an ökosozialen Kriterien auszurichten. Ich habe das Gefühl, dass die unternehmerischen Impulse hierzu eher aus dem Mittelstand kommen. In meiner Funktion als Organisationsberater der MANEMO eG durfte ich zwei mittelständische Unternehmen bei solchen mutigen Veränderungen hin zu verantwortungsvollen Formen des Wirtschaftens begleiten. Das eine ist der Outdoor Ausrüster VAUDE, das andere Deutschlands nachhaltigstes Betonstein-Unternehmen Rinn. Und politisch wäre es mutig, Entscheidungen zu treffen, die etwas radikaler und dafür zukunftsfähiger sind. Also keine Klimaschutzpäckchen, sondern richtige Pakete mit einer CO₂-Bepreisung, die auch wirklich Lenkungsfunktion hat, und eine völlig veränderte Subventionspolitik, die konsequenter an Kategorien des Gemeinwohls orientiert ist – das wäre mutig. Das klingt jetzt erstmal weit weg von der Zeit. Aber wenn man diese Dinge mit der zeitlichen Brille betrachtet, wird man merken: da steckt überall ganz viel Zeitlichkeit drin, zum Beispiel in der Landwirtschaft, was die Regenerationsfähigkeit von Böden angeht, von Wäldern und von Ökosystemen. Das wären aus meiner Sicht mutige Zeitentscheidungen. Auch die Einführung eines allgemeinen, bedingungslosen Grundeinkommens wäre eine mutige Entscheidung, die enorme Auswirkungen auf die Zeitgestaltung der Menschen hätte – vor allem in den unteren Einkommensklassen. Beispiele gibt es viele. Die Konzepte sind auch alle schon da, allein es fehlt der Mut, sie umzusetzen.

K. Schmidt: In diesen Zusammenhang: Was denken Sie, welche Rolle spielen wir als Fachkräfte, Prozessbegleiter*innen und Berater*innen? In welcher Weise könnten wir selber auch mutig sein in dieser Funktion?

J. Geißler: Als mich meine Kinder gefragt haben: „Papa, was machst du denn eigentlich beruflich?“, bin ich auf den Begriff gekommen, dass ich ein Zeitraum-Gestalter bin. Also ich gestalte Zeiträume, in denen etwas geschehen kann, zum Beispiel über etwas gesprochen wird, worüber sonst nicht gesprochen wird, oder irgendwo hingeschaut wird, wo sonst nicht hingeschaut wird. Ich steuere die Aufmerksamkeit. Es sind absichtsvoll gestaltete Zeiträume. Das hat eine wichtige Funktion, denn in diesen Zeiträumen kann dann auch Anstiftung zum Mut stattfinden. Es ist ein Zeitraum, der nicht den normalen Mustern folgt, sondern häufig einen Unterschied zum normalen Zeiterleben ausmacht. Und das birgt eine große Chance – zum Beispiel unwahrscheinliche Kommunikation wahrscheinlicher zu machen. Hierbei die richtige Mischung aus Mut und Anschlussfähigkeit zu finden, ist wesentlicher Teil unseres Berufs als Zeitraumgestalter*innen.

K. Schmidt: Welche ermutigenden Impulse möchten Sie den Leser*innen mit auf den Weg geben?

J. Geißler: Ein ermutigender Impuls ist: Setzt euch die Zeitbrille auf und beobachtet euch auf Zeitlichkeit hin! Zeit ist häufig ganz negativ besetzt. Sobald es um Zeit geht, geht's um

Unlust, um Probleme: „die Zeit rennt mir durch die Finger, ich muss sie managen, ihr hinterherlaufen, schauen, dass ich sie nicht verliere“ – das Thema kommt schwer daher. Es wäre mutig, die Perspektive zu verändern und auf die Zeiten zu blicken, die gut laufen, die mich mit Sinn und Selbstwirksamkeit erfüllen, sie zu sehen und wertzuschätzen. Zeit vergeht in gleichem Maße, wie sie entsteht, und es kommt jeden Tag neue nach. Also eher mit der Haltung an die Zeit ranzugehen: „Time is on my side“ – so könnte man das in einem Satz zusammenfassen. Zeit ist nichts, das außerhalb von mir existiert, was ich zurechtbiegen muss. Zusätzlich kann ich den Blick darauf lenken, dass das Thema Zeit eng verknüpft ist mit dem Thema Resonanz und Unverfügbarkeit. Ich möchte dazu anstiften, sich mit der Unverfügbarkeit der Dinge anzufreunden. Was dazu an Haltung hilfreich ist, ist – wie es Hartmut Rosa nennt – „Mediopassivität“. Ein Begriff, der etwas beschreibt, das weder aktiv noch passiv ist, sondern sich dazwischen ansiedelt. Für Beratung habe ich für mich den Begriff „absichtsvolle Absichtslosigkeit“ oder „gelöste Fokussiertheit“ geprägt; der Begriff der „freischwebenden Aufmerksamkeit“ geht in eine ähnliche Richtung. Oder etwas banaler gesagt: die „engagierte Wurschtigkeit“. Das heißt, ich gestalte einen Zeitraum, und das tue ich absichtsvoll. Dann bleibe ich aber nicht daran kleben, sondern öffne mich dem, was kommt, und das ist eben unverfügbar. Das finde ich eine gute Haltung für Beratung und gelingendes Leben: neue Wirklichkeitskonstruktionen zulassen, aber nicht an ihnen kleben bleiben. Von Fritz B. Simon habe ich eine schöne Übung zum Verflüssigen von Eigenschaften gelernt. Eigenschaften sind auch Wirklichkeitskonstruktionen und können daher immer auch anders sein. Eine Funktion von Beratung ist, einen Zeitraum zu gestalten, um vor allem dysfunktionale Konstrukte zu verflüssigen und zu erweitern.

K. Schmidt: Zum Schluss: Was ist Ihnen noch wichtig zu sagen?

J. Geißler: Es gibt einen Aspekt der Zeitlichkeit, über den wir meiner Erfahrung nach zu wenig reden, und das ist die eigene Endlichkeit. Und die konstituiert ja erst die Zeit. Sich damit zu befassen heißt nicht, die Angst vor dem Tod zu schüren. Der Blick auf die eigene Endlichkeit kann uns sehr viel über das Leben sagen. Es gibt gute Bücher dazu, allen voran Marianne Gronemeyer „Das Leben als letzte Gelegenheit“, ein super Buch über Leben und Tod. Es geht, wenn man so will, immer um Leben und Tod und darum, diesen Aspekt ab und zu mal zu thematisieren und sich damit auseinanderzusetzen. Die Tatsache, dass ich endlich bin, was bringt sie mir für meine Lebenszeit und die Zeiteitscheidungen, die ich täglich fälle? Dazu fällt mir ein wundervolles Konfuzius-Zitat ein. Er sagte: „Wir haben zwei Leben. Das zweite beginnt, sobald wir realisieren, dass wir nur eins haben“. Das ist vielleicht ein gutes Schlusswort?!

K. Schmidt: Ja, vielen herzlichen Dank!

Literatur

- Geissler, K. A., Geissler, J. (2017). Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit. München: oekom.
- Lesch, H., Geissler, K. A., Geissler, J. (2021). Alles eine Frage der Zeit. Warum die „Zeit ist Geld“-Logik Mensch und Natur teuer zu stehen kommt. München: oekom.

Jonas Geißler ist Zeitraumgestalter und lebt mit seiner Familie in München. Er hält Vorträge, schreibt Bücher und berät zur Zeit unterschiedliche Organisationen. Seine systemische Sichtweise hat er bei Fritz B. Simon geschärft. Er hatte Lehraufträge an der LMU München und der Hochschule München, ist Gründungsmitglied der MANEMO eG, Teilhaber von timesandmore und Head of Learning bei vonMorgen.

www.timesandmore.com

www.manemo.de

