

Drucken

FOCUS Magazin | Nr. 43 (2011)

**ZEIT haben, endlich!**

## Wozu die Hektik?

Mittwoch, 30.07.2014, 21:39 · von FOCUS-Redakteur [Frank Fleschner](https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner_id_2512009.html)([https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner\\_id\\_2512009.html](https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner_id_2512009.html))

FOCUS-Redakteur [Frank Fleschner](https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner_id_2512009.html)([https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner\\_id\\_2512009.html](https://www.focus.de/intern/impressum/autoren/frank-fleschner_id_2512009.html))  
**Mittwoch, 30.07.2014, 21:39**(<https://www.focus.de/archiv/gesundheit/30-07-2014/>)

Die Zeitberater Karlheinz und Jonas Geißler erklären, warum effizienteres Arbeiten zum Burn-out führen kann.

**Sie behaupten, das Zeitalter der Uhr sei vorbei. Trotzdem sind immer mehr Menschen in Zeitnot. Wie passt das zusammen?**

Karlheinz Geißler: Wer organisiert denn heute noch seinen Tag nach der Uhr? Wenn ich es zu einem Termin nicht schaffe, kann ich problemlos mit dem Handy anrufen und sagen, dass ich später komme. Früher war Pünktlichkeit die wichtigste Tugend, heute ist es Flexibilität. Die Uhr hat ihre Funktion als zentraler Taktgeber verloren. Es regieren Mobiltelefon und Internet.

**Flexibilität klingt nach Freiheit. Viele stehen aber ständig unter Zeitdruck . . .**

Jonas Geißler: Wir haben tatsächlich einerseits mehr Freiheit gewonnen. Andererseits müssen wir uns ständig zwischen den vielen neuen Möglichkeiten entscheiden. Das kostet Zeit und Kraft. Ich kann gleichzeitig [E-Mails](https://www.focus.de/thema/e-mail/)(<https://www.focus.de/thema/e-mail/>) verschicken, telefonieren, an einem Dokument arbeiten und im Internet recherchieren. Ich bin auch außerhalb des Büros ständig erreichbar, weil ich mein Smartphone und den Laptop dabei habe. Die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit bestimmt nicht mehr mein Betrieb. Ich muss das selbst tun.

**Mit Zeitmanagement ließe sich das organisieren. Solche Tricks lehnen Sie aber ab.**

Jonas Geißler: Wir wehren uns nur gegen die Hoffnung auf Patentrezepte. Es gibt durchaus Regeln, die helfen können. Aber jeder muss für sich prüfen, ob sie auf seine Situation anwendbar sind.

Karlheinz Geißler: Manche Zeitmanagement-Strategien können sogar kontraproduktiv sein – zum Beispiel der gängige Ratschlag, Aufgaben auf To-do-Listen nach Wichtigkeit zu ordnen. Wer in einer Umgebung arbeitet, in der permanent neue Dinge auf ihn zukommen, muss dann auch ständig seine Todo-Listen anpassen und neu überlegen, was Priorität hat. Am Ende verursacht allein die Beschäftigung mit dem Zeitmanagement mehr Arbeit.

Jonas Geißler: Häufig ist der Impuls: Ich habe ein Zeitproblem, also muss ich schneller werden. Ich nenne das Zeitsparfalle. Wenn ich zehn Stunden Arbeitszeit habe, die ich durch Zeitmanagement so effizient organisiere, dass ich am Ende ein Stunde übrig habe, werde ich das wahrscheinlich gar nicht merken. Entweder ich fülle die frei gewordene Zeit selbst mit neuen Aufgaben, von denen es in großen Organisationen immer unbegrenzt gibt. Oder mein Chef sieht mich mit den Füßen auf dem Schreibtisch und teilt mir mehr Arbeit zu. Indem ich beschleunige, drehe ich die Schraube enger, die mir Druck erzeugt. So was kann zum **Burn-out**(<https://www.focus.de/gesundheit/lexikon/krankheiten/>) führen, wenn es immer weiter getrieben wird. Deshalb frage ich in meinen Seminaren gleich zu Beginn: Was wollen Sie mit der gewonnenen Zeit überhaupt anfangen?

**Wird unser Leben tatsächlich immer schneller?**

Karlheinz Geißler: Das sieht man allein schon an den Silvesteransprachen der deutschen Bundeskanzler. Jedes Jahr loben sie uns für das produzierte Wachstum. Der nächste Satz heißt dann immer: „Aber das ist kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen. Wir müssen nächstes Jahr noch besser werden.“ Unvorstellbar, dass Frau Merkel uns mal sagt: „Leute, wir haben dieses Jahr drei Prozent Wachstum. Jetzt macht mal ein bisschen langsamer, und schont euch.“ Unser ökonomisches System muss ständig beschleunigen – weil es in Konkurrenz zu anderen steht und Zeit in Geld verrechnet. Die Frage ist nur: Muss dieses Prinzip auch immer mehr auf unser Privatleben übergreifen, wie es derzeit geschieht?

**Wie lange kann der Mensch die Beschleunigung mitmachen?**

Karlheinz Geißler: Die Grenzen werden permanent ausgetestet. Die Zunahme von Burn-out und Depressionen ist eine Reaktion auf die Zeitverdichtung. Daraus resultieren mehr Fehlzeiten und höhere Gesundheitskosten. Wenn sich das ökonomisch nicht mehr lohnt, werden die Arbeitsbedingungen geändert werden müssen.

**Das klingt nach einer zynischen Analyse.**

Karlheinz Geißler: Überhaupt nicht. Die Ökonomie funktioniert nach dem Takt der Uhr, sie kennt kein genug. Der Mensch schon. Er ist in gewissen Grenzen flexibel, muss sich aber biologischen Rhythmen unterwerfen, regelmäßig essen und schlafen. Das ist ein grundlegender Konflikt, der sich nicht lösen, aber ausbalancieren lässt.

Jonas Geißler: Unsere Wirtschaft macht solche Probleme sogar zum Geschäft. Man kann Geld mit [Wellness\(https://www.focus.de/thema/wellness/\)](https://www.focus.de/thema/wellness/) verdienen, mit Klostersaufenthalten für Manager oder mit Zeitberatung. Das ist ein stabilisierender Faktor.

Karlheinz Geißler: Auch die Tatsache, dass es noch nie so flexible Arbeitszeitmodelle wie heute gab, ist eine Antwort des Marktes. Wir können weniger arbeiten und uns mehr Zeitwohlstand zu verschaffen. Dafür müssen wir natürlich Abstriche beim Güterwohlstand machen.

### **Fordern Sie mehr Langsamkeit?**

Karlheinz Geißler: Ich bin kein Entschleuniger. Ich plädiere für Zeitvielfalt, für ein Leben mit verschiedenen Tempi. Wir müssen unterscheiden, wo sind Pausen produktiv und wo nicht. Es gibt zum Beispiel Betriebe, die den Kaffeeautomaten auf dem Gang abschaffen. Dass Mitarbeiter dort stehen und miteinander reden, gilt als unproduktiv. Oft bricht damit aber ein wichtiger Kommunikationskanal zusammen – auch für berufliche Dinge. Es müssen dann viel mehr E-Mails geschrieben werden.

### **Erfolgsmenschen im Fernsehen(https://www.focus.de/thema/tv-programm/) schaffen jeden Tag viel mehr als ihre Zuschauer. Wie funktioniert das Leben auf der Überholspur?**

Karlheinz Geißler: Wenn Leute in Talkshows erzählen, sie bräuchten nur drei Stunden Schlaf, dann lügen sie. Das ist Imponiergehabe. Das geht nicht dauerhaft gut.

Jonas Geißler: Rainer Werner Fassbinder hat ja den Spruch geprägt: „Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.“ Wie alt ist er geworden? 37.

© BurdaForward GmbH 2022

[Drucken\(\)](#)

### **Fotocredits:**

Colourbox.de, Focus Magazin Verlag

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.