„Nicht die Zeit, wir rennen davon“

BZ-SERIE „STRATEGIEN GEGEN DEN STRESS“ (TEIL 7): Alles wird schneller, doch wo bleibt unsere Zeit? Ein Gespräch mit dem Zeitforscher Karlheinz Geißler

Warum haben wir keine Zeit, obwohl wir sie mit Hilfe der Technik doch angeblich im Überfluss gewinnen? Weshalb haben viele Menschen das Gefühl, dass ihr Leben aus dem Takt ist? Petra Kistler unterhielt sich mit dem renommierten Zeitforscher Karlheinz Geißler (69) über die immer schneller werdende Gesellschaft.

BZ: *Herr Geißler, haben Sie Zeit für ein Interview?*
Geißler: Ja.

BZ: *Wie schön, meist lautet die Antwort: Ich habe jetzt überhaupt keine Zeit!*
Geißler: Wer sagt, er habe keine Zeit, lügt oder ist tot.

BZ: *Viele Menschen haben aber das Gefühl, dass ihnen die Zeit davonläuft.*
Geißler: Das liegt daran, dass sie die Zeit als etwas wahrnehmen, das außerhalb von ihnen ist. Nicht die Zeit rennt davon, wir rennen davon. Alles, was wir der Zeit antun, tun wir uns selber an.

BZ: *Jede neue Technik verspricht, wir würden Zeit damit sparen. Alles Unsinn?*
Geißler: Verdient wird an den Versprechen, nicht an der Einlösung. Es muss immer neu versprochen werden, damit die Leute etwas kaufen. Wenn das, was versprochen wird, eingelöst wird, kaufen wir nichts mehr.

BZ: *Deshalb plädieren Sie für eine Entschleunigung des Lebens?*
Geißler: Nein, ich plädiere für das Enthetzen. Entschleunigen hieße, dass alles langsamer wird. Ich bin nicht der Meinung, dass alles langsamer werden soll, sondern nur das, was zu schnell ist. Ich will nicht, dass der Notarzt mit dem Pferd kommt, denn es ist wichtig, dass er schnell ist.

BZ: *Um von A nach B zu kommen, würden also auch langsamere Züge reichen?*
Geißler: Ich habe kein Problem damit, dass es schnelle und langsame Züge gibt. Wenn ich von Frankfurt nach Köln fahre und transportiert werden will, fahre ich die Schnellstrecke. Wenn ich reisen will, wähle ich die langsamere Rheinstrecke.

BZ: *Wann reicht es, wann überfordert uns die Schnelligkeit?*
Geißler: Wenn der Schaden größer ist als der Nutzen, wenn die Folgen problematischer sind als die Gewinne. Unsere eigene Zeitnatur bestimmt unser Leben: Wir werden jeden Tag müde, wir werden jeden Tag hungrig. Diese Zeitstruktur ist elastisch, weil sie rhythmisch ist. Wenn ich sie aber zu sehr strapaziere, entstehen soziale und gesundheitliche Probleme.

BZ: *Wie bekommt der Mensch ein Gefühl für die innere Uhr?*
Geißler: Wer ein wenig Zugang zur eigenen Lern- oder Arbeitsfähigkeit hat, spürt sie. Kinder leben eigentlich ihren Rhythmus, aber in dem Moment, wo sie die Uhr lernen und in die Schule müssen, werden sie davon entfremdet.

BZ: *Wie ließe sich dies ändern?*
Geißler: Kindern könnte man anbieten, zwischen halb acht und neun Uhr morgens in die Schule zu kommen. Aber wenn sie dann im Unterricht sind, sollten sie auch lernfähig sein.

BZ: *Im Berufsleben hat sich die flexible Arbeitszeit längst durchgesetzt.*
Geißler: Den Leuten wird aber nicht beigebracht, wie sie die Gleitzeit vernünftig nutzen können. Sie kaufen sich in dem Moment einen Wecker, wo sie zeitlich flexibel arbeiten können. Sie kommen mit der Freiheit nicht zurecht und standardisieren sich selbst. Wann kann ich meine Fähigkeiten am besten einbringen? Wenn ich diese Frage beantworten kann und entsprechend handele, nützt die Gleitzeit dem Arbeitgeber und den Arbeitnehmern.

BZ: *Dennoch gibt es im Leben fixe Termine: Das Kind muss pünktlich aus der Kita abgeholt werden, der Zug fährt (meist) pünktlich, der Redaktionsschluss ist wie in Stein gemeißelt.*

> *„Wer sagt, er habe keine Zeit, lügt oder ist tot.“*

Geißler: Wir leben immer in zwei Zeiten: in der Uhrzeit und in der Naturzeit. Naturzeit ist, was in uns selber ist; Uhrzeit ist das, was man abliest. Mit der Uhrzeit werden wir reich, mit der Naturzeit überleben wir dieses Leben. Wir brauchen beide Zeiten, beide haben Vorteile und Nachteile. Weil Zeit nicht eindeutig ist, weil wir zwischen beiden Zeiten pendeln, haben wir Zeitprobleme. Dies ist aber erst seit 600 Jahren so, seit die mechanische Uhr erfunden wurde. Vorher waren wir der Natur ausgeliefert. Jetzt können wir uns von ihr distanzieren – und dadurch sind wir zu Wohlstand gekommen.

BZ: *Heißt dies, weil wir uns ständig nach der Uhr richten, haben wir das Gefühl, dass wir zu wenig Zeit haben?*
Geißler: Wir können nur die Uhrzeit beschleunigen. Wenn wir die Naturzeit beschleunigen, kippen wir irgendwann um. Das nennt man Herz- oder Zeitinfarkt.

BZ: *Kann die Zeitnot mit Zeitmanagement behoben werden?*
Geißler: Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern wir haben zu viel zu tun. Wir haben unseren ganzen Zeitwohlstand dem materiellen Wohlstand geopfert. Der Mensch weiß, dass er endlich ist und stirbt – trotz aller Systeme für Zeitmanagement beträgt die Todesrate immer noch 100 Prozent.

BZ: *Liegt die Zeitnot wirklich an der Arbeit? Wir setzen uns auch in der Freizeit unter einen enormen Zeitdruck.*
Geißler: Die Freizeit ist keine freie Zeit. Wir müssen viel erleben, viele Sachen kaufen, die Betriebsanleitungen lesen, die Dinge reparieren. Es ist doch eine verrückte Welt, in der man Urlaub nehmen muss, um Zeit zu haben.

BZ: *Ist einer der Gründe für den Zeitmangel, dass wir stets viel zu viel wollen?*
Geißler: Wir wollen zwei Leben in einem leben, das geht aber nicht. Je mehr Möglichkeiten wir haben, desto mehr müssen wir verzichten. Wir meinen, wenn es mehr gibt, wenn die Auswahl größer ist, wird es besser, angenehmer, schöner. Das stimmt aber nicht. Wenn Sie 100 Möglichkeiten haben und eine nehmen sie wahr, müssen sie auf 99 verzichten. Diese Entscheidung kostet Zeit, der Verlust belastet.

BZ: *Kann dieses Hamsterrad überhaupt noch gestoppt werden?*
Geißler: Natürlich kann man vernünftiger werden. Bis vor zehn Jahren haben sich die Leute ein Auto gekauft, weil es eine bestimmte Höchstgeschwindigkeit hatte. Heute kauft keiner mehr ein Auto wegen der Geschwindigkeit, die ist ausgereizt. Die Autofahrer sind von „Schneller fahren“ auf „Schöner stehen“ umgestiegen: Sie setzen auf die Innenausstattung. Das nennen wir Fortschritt, deshalb werden weiter Autos verkauft. Dafür haben wir eine massive Geschwindigkeitssteigerung bei der Kommunikation. Wir sind erst mal froh, dass wir E-Mail haben. Dann schreiben ganz viele E-Mails und wir merken, dass dies auch nicht die Lösung ist.

BZ: *Statt Tempo wird auf Verdichtung gesetzt: Wir machen nicht mehr eins nach dem anderen, sondern immer mehr Sachen gleichzeitig.*
Geißler: Früher hatten wir die Folgen der Beschleunigung, heute die der Verdichtung. Das Gehirn ist aber nur bedingt dafür ausgestattet. Die Folge: Die Herzinfarkte nehmen ab, die Burn-outs nehmen zu. Deshalb wird mit Arbeitsschutzgesetzen auf diese ständige Abrufbereitschaft reagiert.

BZ: *Dann ist doch alles im Lot!*
Geißler: Gesellschaftlich ist es ein Problem. Weil mit den Gesundheitskosten auch hohe Profite anfallen, gibt es gewisse Kreise, die an hohen Gesundheitskosten interessiert sind. Unser Gesellschaftssystem ist deshalb so stabil, weil es die Probleme, die es verursacht, zum Profit machen kann. Das ist aber gleichzeitig auch das Problem.

BZ: *Wie gehen Sie mit der Zeit um?*
Geißler: Ich trage seit 30 Jahren keine Uhr, orientiere mich an der Natur und arbeite mit Ritualen: Ich frühstücke mit meiner Frau, lese eine Stunde Zeitung, trinke einen Espresso. Dann gehe ich an den Computer, arbeite ein bisschen, mache Mittagessen ... Es ist aus der Distanz gesehen ein relativ langweiliges Leben, aber das passt mir ganz gut.

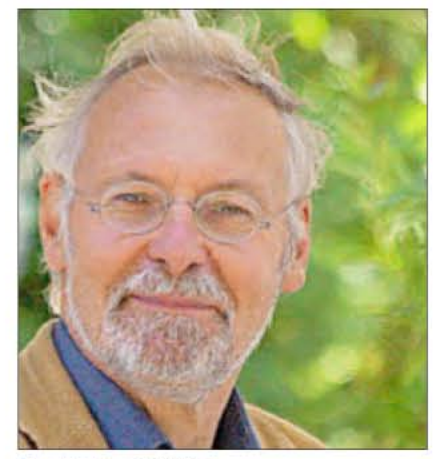
BZ: *War dies auch so, als Sie noch an der Universität waren?*
Geißler: Ein Hochschullehrer hat seine Vorlesungszeiten und seine Beratungszeiten, aber ansonsten ist er sehr flexibel. Das habe ich genutzt.

BZ: *Geraten Sie nie unter Zeitdruck?*
Geißler: Ich habe ein gutes Gefühl, wann ich unter Zeitdruck geraten könnte. Und dies versuche ich zu vermeiden. Ich habe auch ein paar Tricks: Zum Beispiel mache ich keine festen Telefontermine mehr aus, um flexibel sein zu können. Meine Kinder haben auch keine Uhr, sie organisieren ihren Tag mit dem Handy. Sie haben gelernt, hoch flexibel zu sein und wissen gar nicht mehr, was Pünktlichkeit ist. Sie sagen nicht: Ich komme morgen um vier Uhr vorbei, sondern: Ich komme morgen vorbei und rufe vorher an.

BZ: *Finden Sie dies nicht unhöflich?*
Geißler: Am Anfang schon. Es ist aber nicht unhöflich, wenn sie vorher anrufen und dann kommen. Es ist nicht unhöflich, wenn auch ich flexibel sein kann. Unhöflich ist es, wenn der andere warten muss.

BZ: *Sie haben ein Institut für Zeitberatung gegründet. Mit welchem Ziel?*
Geißler: Die Menschen sind sehr häufig in Zeitkonflikten. Beruf, Ehepartner, Kinder, Verein, sie alle zerren an uns und fordern von unserer Zeit. Das Ziel der Zeitberatung ist es, eine Balance zwischen den verschiedenen Zeitansprüchen zu schaffen. Wenn die Leute immer wieder in Zeitdruck kommen, der ihnen unangenehm ist, gilt es hinzuschauen.

BZ: *Sie geben dann Tipps?*
Geißler: Bei einer guten Analyse des Ist-Zustandes merken 90 Prozent der Kunden selbst, dass sie am Tun arbeiten müssen und nicht an der Zeit.



Karlheinz Geißler

BZ: *Der Mensch ist also lernfähig und kann sich anpassen.*
Geißler: Natürlich! Aber es ist immer ein Realexperiment, bei dem wir schauen, was dabei rauskommt: Stress oder kein Stress? Vergnügen oder kein Vergnügen? Die Finanzwirtschaft hat bereits gemerkt, wenn sie zu schnell wird, kann es problematisch werden. Weil sie keine Pausen hat, wo sie überlegen kann. Dann kommen sie in die Situation des Zauberlehrlings, wo alles von alleine läuft, aber keiner mehr die Kontrolle hat. Aber wir brauchen Pausen. Pausen sind Leuchttürme des Daseins, die den Aktiven den Weg weisen und sie bewahren, an den Untiefen ihres Tuns zu scheitern.

BZ: *Wie verbringen Sie am liebsten Ihre Zeit?*
Geißler: Ich schaue der Zeit zu, wie sie vergeht.
BZ: *Vielen Dank für Ihre Zeit.*

Am Montag lesen Sie: Ständig online – der Fluch der digitalen Erreichbarkeit.

Alle Beiträge der Serie unter **http:/mehr.bz/stressweg**

ZUR PERSON

KARLHEINZ GEISSLER

Der Wirtschaftspädagoge und Emeritus an der Bundeswehruniversität München ist einer der bekanntesten Zeitforscher in Deutschland. Geißler, Jahrgang 1944, studierte Philosophie, Ökonomie und Pädagogik, er ist Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik, des Projekts „Ökologie der Zeit“ und Gründer und Teilhaber von timesandmore, eines Instituts für Zeitberatung. Zudem ist er Autor mehrerer Bücher. Zuletzt erschien „Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine: Wege in eine neue Zeitkultur“. Oekom Verlag, München, 2014, 272 Seiten, 12,95 Euro.