

Wege aus dem Stress: Interview mit dem Zeitforscher Karlheinz Geißler

# Wie können wir dem Hamsterrad entkommen?

**NÜRNBERG** – Stress, Stress, Stress! Dreht sich die Welt immer schneller? Der Zeitforscher Karlheinz Geißler verrät, wie man sich nicht verrückt machen lässt.

**NZ:** Vor 30 Jahren haben Sie Ihre Armbanduhr abgelegt. Warum?  
**Karlheinz Geißler:** Ich habe auch vorher nie kontinuierlich eine Uhr getragen. Ich kriege öfters mal eine Uhr geschenkt, die verschenke ich sofort weiter. Ich finde, Uhren kann man nicht tragen, sondern nur ertragen.

**NZ:** Die meisten Menschen können sich damit arrangieren.  
**Geißler:** Wenn man sich nicht nach der Uhr richtet, hat man viele Nachteile in dieser Gesellschaft. Dann wird man Hartz-IV-Empfänger.

**NZ:** Es gibt also kein Entkommen – außer, man gründet wie Sie ein eigenes Zeitforschungsinstitut.  
**Geißler:** Ich entkomme nicht der Uhrzeit, ich lebe ja nicht ohne Uhr. Aber ich trage keine. Wenn ich einen Zug nehme, muss ich wissen, wie spät es ist. Dann schaue ich aus dem Fenster und sehe an der Barockkirche eine Turmuhr oder ich frage jemanden. Ich kann gar nicht anders, als in dieser Uhrzeitgesellschaft zu leben. Ich leiste mir aber den Luxus, sehr elastisch mit der Uhr umzugehen.

**NZ:** Was heißt das?  
**Geißler:** Dass ich die Uhr wenig benutze, um meinen Alltag zu strukturieren. Ich mache zum Beispiel wenige Termine – und keine zwei hintereinander, sondern mit vielen Spielräumen.

**NZ:** Das lässt sich als Arbeitnehmer schwer realisieren.  
**Geißler:** Starre Strukturen werden seltener, die Wirtschaft stellt heute viele Möglichkeiten bereit. Zum Beispiel Gleitzeit. Und auch in der Arbeit gibt es nicht immer feste Abgabetermine. Diese Zeitfreiheit muss man dann selbst strukturieren.

**NZ:** In den meisten Jobs hat man dennoch eher wenig Zeitfreiheit.  
**Geißler:** Ja. Aber die Gesellschaft war vor hundert Jahren noch viel verurzeitlichter. Heute können Sie durch die Organisation des Alltags mit dem Handy viel flexibler mit der Zeit umgehen. Sie müssen nicht mehr pünktlich sein, aber immer am Punkt.

**NZ:** Pünktlichkeit wird also durch Flexibilität abgelöst.  
**Geißler:** Ja. Pünktlichkeit gab es nicht, bevor es die Uhr gab. Und sie wird es auch nicht mehr geben, wenn es die Uhr nicht mehr gibt.

**NZ:** Sie haben mal ein Buch geschrieben, das hieß „Das Ende der Uhrzeit“. Das sehen Sie kommen?  
**Geißler:** Das Ende der Uhrzeit kommt, weil man den Menschen zu sehr standardisiert hat. Das hat für die Produktivität und Kreativität negative Seiten. Diese Nachteile will man mit Flexibilität abbauen.

**NZ:** Aber ganz ohne Uhr geht es nicht.  
**Geißler:** Stimmt, weil die Uhr ja ein Zeitmessgerät ist. Aber sie wird nicht mehr weiter zum Zeitordnungsgerät ausgebaut. Die Uhr hatte immer zwei Funktionen: Die Zeit zu messen und die Zeit zu ordnen. Wir haben die Gesellschaft nach der Uhr geordnet, aber diese Ordnungsfunktion nimmt ab.

Spaß für den Hamster, Stress für den Menschen: Das Laufrad symbolisiert Hektik und Leistungsdruck. Doch es gibt Auswege.

**NZ:** Was zu tun ist, wird jetzt mehr an Inhalten als an Zeiten festgemacht.  
**Geißler:** Man muss ein gewisses Pensum erledigen. Die Koppelung von Uhrzeit und Arbeit bedeutet natürlich auch „Zeit ist Geld“. Aber diese Koppelung wird zunehmend aufgehoben.

**NZ:** Was den Stress erhöhen kann.  
**Geißler:** Natürlich. Der ganze Prozess wird ja gemacht, um die Beschleunigung durch ein neues Mittel zu erhöhen – nämlich die Vergleichzeitung. Wir sind immer schneller geworden und bei Lichtgeschwindigkeit angekommen. Das neue Mittel ist die Zeitverdichtung, und die funktioniert über das Smartphone. Dadurch haben Sie immer mehr Möglichkeiten, in der gleichen Zeit etwas zu tun. Zugleich muss man auf immer mehr verzichten.

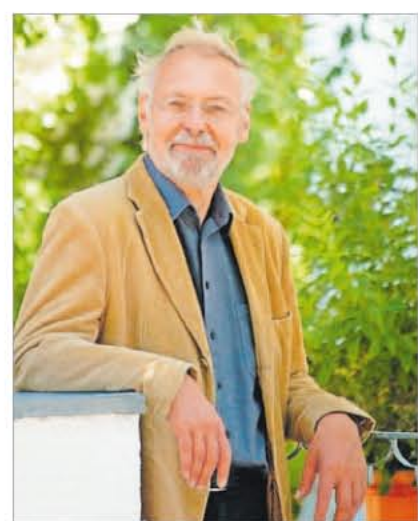
**NZ:** Wie meinen Sie das genau?  
**Geißler:** Sie können mit dem Handy 35 Sachen machen. Aber wenn Sie eine Sache machen, können Sie in dem Moment 34 andere nicht machen. Das ist Stress: Mit allem, was man macht, hat man Verluste. Erfahrungen.

**NZ:** Sie beraten auch Therapeuten zum Thema Burnout. Wie kommt man raus aus dieser Verdichtung?  
**Geißler:** Durch bewussten Verzicht. Und indem man bei vielen Sachen gar nicht hinschaut, sie ignoriert.

**NZ:** Also Mut zur Lücke.  
**Geißler:** Die Lücke kriegt man aufgezungen, die Frage ist nur, wie Sie dazu stehen! Ich kenne viele junge Leute, die während einer Aktivität

sagen, was sie gerade nicht machen – und darunter leiden. Wir müssen einsehen, dass man nur ein Leben leben kann. Man muss aus der Situation heraus entscheiden, was gerade dran ist. Und was nicht dran ist.

**NZ:** Welche Kriterien helfen dabei?  
**Geißler:** Wenn Menschen sagen, sie stehen unter Stress, dann geht es meistens nicht um Arbeit, sondern ums eigene Wohlfühlen. Wieder zu sich zu



Karlheinz Geißler ist emeritierter Professor für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Er leitet ein Institut für Zeitberatung und hat gerade sein aktuelles Buch „Time is honey“ veröffentlicht. Foto: Geißler

kommen, das ist ganz wichtig. In sich hineinzuhorchen: Wie geht's mir dabei? Wenn ich zu einem Vortrag fahre, nehme ich nie den letzten Zug, der noch passt, sondern den vorherigen. Oder eben: Nie Termine eng hintereinander legen, das ist Stress. Wenn man die Entscheidungsmöglichkeit hat, sollte man das vermeiden. Wenn jemand mir etwas vorgibt, ist das etwas anderes.

**NZ:** Da braucht man vielleicht mehr Mut, um öfter mal Nein zu sagen.  
**Geißler:** Genau. Manchmal reicht es schon, einfach in der Firma zu kommunizieren! Man sagt zum Kollegen, ich habe Kinder und brauche andere Zeiten, also müssen wir uns einigen, wie wir gemeinsam mit der Zeit umgehen.

**NZ:** Wächst das Verständnis dafür?  
**Geißler:** Ich habe den Eindruck, dass die Flexibilisierungsgesellschaft mehr Toleranzen entwickelt. Aber das heißt nicht, dass der Zeitdruck nachlässt. Wenn Sie erfolgsorientiert arbeiten, kann das bedeuten, dass die Terminierung sehr eng gesetzt ist.

**NZ:** Ihr aktuelles Buch heißt „Time is honey – vom klugen Umgang mit der Zeit“. So ähnlich könnte der Untertitel auch bei Ihren anderen Büchern lauten. Was gibt es Neues?  
**Geißler:** Das Neue ist die Perspektive – ich mache mal deutlich, dass die Entlastung vom Zeitstress die Rhythmisierung ist. Es gibt ja zwei Zeitmuster, mit denen Sie sich und die Welt organisieren können. Das eine ist Rhythmus, also Wiederholungen mit Abweichun-

gen und Elastizitäten. Das gibt die Natur vor. Und das andere ist der Takt, also Wiederholung ohne Abweichung. Das gibt die Uhr vor. Jetzt nimmt die Uhr an Orientierungskraft ab, man muss seine Zeit öfter selbst organisieren. Und da ist der Rhythmus immer besser fürs Wohlbefinden als der Takt.

**NZ:** Man soll also mehr auf seinen Körper und seinen Biorhythmus achten.  
**Geißler:** Ja. Und sich Rituale schaffen. Festlegen, ich esse jeden Tag zwischen sieben und halb acht zu Abend. Oder ich mache eine Kaffeepause, bevor ich etwas Neues anfangen. Das sind rhythmische Sachen. Rituale entlasten von Zeitentscheidungen. Der heutige Stress ist, dass wir zu viel über Zeit entscheiden müssen. Wenn Sie jeden Abend das Gleiche machen, steht das nicht zur Disposition.

**NZ:** Das könnte sehr eintönig werden.  
**Geißler:** Wenn Sie alles durchritualisieren, wird das ein zwanghaftes Leben. Das ist nicht die Alternative. Ich will nur deutlich machen: Rituale stabilisieren uns. Man sollte das Leben so organisieren wie einen Emmentaler Käse – mit festen Strukturen, die nenne ich Rituale, und vielen Löchern.

F.: fotolia

**NZ:** Sie hatten als Kind Polio, waren auf Krücken angewiesen – und deshalb oft etwas langsamer als andere.  
**Geißler:** Ich konnte nie beschleunigen in meinem Leben. Das hat mir das Thema sozusagen zugeschnitten. Ich habe gemerkt, wo Geschwindigkeit etwas bringt und wo sie nichts bringt.

**NZ:** Man kann die Zeit aber kaum dahin zurückdrehen, wo die Natur noch den Rhythmus vorgab.  
**Geißler:** Sie ließe sich zurückdrehen, wenn man die eigene innere Natur überhaupt fühlen würde! Die äußere Natur ist aber auch wichtig. Ich denke, jemand ist Zeitsouverän, wenn er keinen Wecker braucht. Ich stehe auf, wenn es hell wird. Und das ändert sich im Laufe des Jahres. Im Sommer stehe ich nicht schon um halb fünf auf, aber ich orientiere mich daran.

**NZ:** Viele hätten da Angst, zu verschlafen und zu spät ins Büro zu kommen.  
**Geißler:** Bei Gleitzeit nicht unbedingt. Und unser Rhythmus ist ja relativ präzise. Wir bekommen auch immer ungefähr zur gleichen Zeit Hunger. Das können Sie umstellen, aber dann bekommen Sie eben einen neuen Rhythmus.

**NZ:** So wie bei der Zeitumstellung am kommenden Wochenende.  
**Geißler:** Das ist keine Zeitumstellung, nur eine Uhrumstellung! Aber ja, bei solch einer Umstellung braucht der Mensch drei bis vier Tage, und dann ist er wieder in einem neuen Rhythmus. Das ist also nicht so tragisch. Fragen: Erik Stecher

Warum der jüngste Anschlag von Istanbul nicht noch weit mehr Opfer gefordert hat

# Türken richten sich inzwischen nach deutschen Terrorwarnungen

Erst die Hauptstadt Ankara und nun die Metropole Istanbul. Innerhalb einer Woche kommt es zu zwei tödlichen Terroranschlägen in der Türkei. Die Menschen sind nervös – und die Türken trauen ihren eigenen Behörden nicht.

**ISTANBUL** – Die zentrale Einkaufsstraße in Istanbul ist am Wochenende immer belebt. Touristen schlendern an den Schaufenstern vorbei, Einheimische treffen sich tagsüber in Cafés und feiern abends in Bars und Clubs der zahlreichen Seitenstraßen. Genau dort, im Herzen Istanbuls, sprengte sich am Samstag ein Selbstmordattentäter in die Luft und riss vier Menschen mit in den Tod. 36 wurden verletzt. Es ist der zweite Terroranschlag innerhalb einer Woche.

Tosun Merey, der gerade in einem Einkaufszentrum in der Nähe des Anschlagsorts etwas besorgen wollte, hörte einen Knall. „Es war eigentlich gar nicht so laut“, erzählt der 76-Jährige. „Am Anfang dachte ich, dass vielleicht ein schweres Möbelstück aus großer Höhe heruntergefallen ist.“ Der Ernst der Lage wurde ihm dann aber schnell klar, das Einkaufszentrum

wurde geschlossen und Merey durfte erst nach einer Viertelstunde wieder heraus. Eigentlich habe er in einem anderen Laden an der Istiklal noch Brot kaufen wollen, sagte er. „Wenn ich das gemacht hätte, wäre ich wahrscheinlich verletzt worden.“ Nur kurz nach dem Anschlag rasen Krankenwagen über die Istiklal.

Mindestens zehn Fahrzeuge stehen in der Nähe des Anschlagortes, das Blaulicht blinkt noch immer. Menschen liegen am Boden, auf dem Asphalt schwimmen Blutlachen. Über Stunden kreisen immer wieder Hubschrauber über dem Gebiet. Zudem sperren Sicherheitskräfte die Einkaufsmeile großräumig ab. Auch Journalisten werden so weit zurückgedrängt, dass sie den Anschlagort nicht mehr sehen können.

Dass es an diesem Samstag nicht mehr Todesopfer gab, ist unter anderem der Uhrzeit zu verdanken. Gegen elf Uhr morgens waren viele noch zu Hause. Hinzu kam eine konkrete Terrorwarnung, die sich auf deutsche Einrichtungen bezog. Unter anderem blieben das Generalkonsulat in Istanbul und die Botschaft in Ankara am

Donnerstag und Freitag geschlossen. „Der Spiegel“ hatte berichtet, Hintergrund sei eine konkrete Warnung vor einem Anschlag aus dem Umfeld der Terrormiliz Islamischer Staat (IS). Das Auswärtige Amt und das US-Außenministerium mahnten zu erhöhter Achtsamkeit vor allem um das kurdische Neujahrsfest Newroz am Montag. Während der Gouverneur von Istanbul den Deutschen noch Panikmache vorwarf, waren die Warnungen vor allem bei den jungen Türken Gesprächsthema Nummer eins – und sie wurden ernst genommen. Am Freitag und in der Nacht waren die U-Bahn und die Bars und Straßen in mehreren Stadtteilen auffallend leer. Freunde warteten einander davor, das Haus zu verlassen. Am Samstag war einer der meist verwendeten Hashtags auf dem Kurznachrichtendienst Twitter in der Türkei #DankeSchönDeutschland, unter dem sich Benutzer für die Terrorwarnung bedankten. Das Vertrauen in die eigenen Behörden scheint nach einer Serie von Anschlägen endgültig verloren gegangen zu sein. Jan Kuhlmann, dpa

Der von Helfern abgesperrte Tatort im Herzen Istanbuls. Die beliebte Einkaufsstraße war zur Zeit des Anschlags glücklicherweise weniger belebt als sonst. Foto: dpa