

„Die Macht der Uhr nimmt eher ab“

Viele Menschen sind gestresst, leiden unter Zeitdruck – Aber es gibt Auswege aus dem Hamsterrad, wie Zeitforscher Karlheinz Geißler erklärt

Eine Insel in Norwegen will die Zeit abschaffen: Mit dieser Meldung sorgte das Eiland Sommarøy kürzlich weltweit für Schlagzeilen. Zwar entpuppte sich die Geschichte als Marketing-Gag, doch die Reaktionen zeigten wieder einmal: Etliche Menschen leiden unter Zeitdruck, Zeitmangel und dem Diktat der Uhr. Dabei gibt es Auswege aus dem Hamsterrad, sagt Zeitforscher Karlheinz Geißler (74), der selbst seit Jahrzehnten ohne Uhr lebt. Im Gespräch mit Patrik Stäbler rät er zu Flexibilität statt Pünktlichkeit – und zu Let-it-be-statt To-do-Listen.

Herr Geißler, schön, dass Sie Zeit für dieses Gespräch gefunden haben ...
Ich habe immer Zeit – auch wenn ich manchmal etwas zu tun habe.

Sie haben immer Zeit? Da dürften viele Menschen neidisch werden. Bei mir zum Beispiel türmt sich die Arbeit auf dem Schreibtisch, im Haushalt bleibt vieles unerledigt, und auf meiner To-do-Liste stehen

ein Dutzend Dinge von Steuererklärung machen bis Sommerurlaub planen. Außerdem müsste ich mal wieder Sport treiben, meine Freunde treffen, einen schönen Abend mit meiner Frau verbringen und mit den Kindern spielen. Doch was mir fehlt ist – Zeit. Und damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen haben das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Das ist der Preis dafür, dass wir Zeit in Geld verrechnen. Je schneller die Menschen sind, desto mehr Geld können Sie verdienen. Und wenn sie mehr Geld verdienen wollen, müssen sie schneller werden.

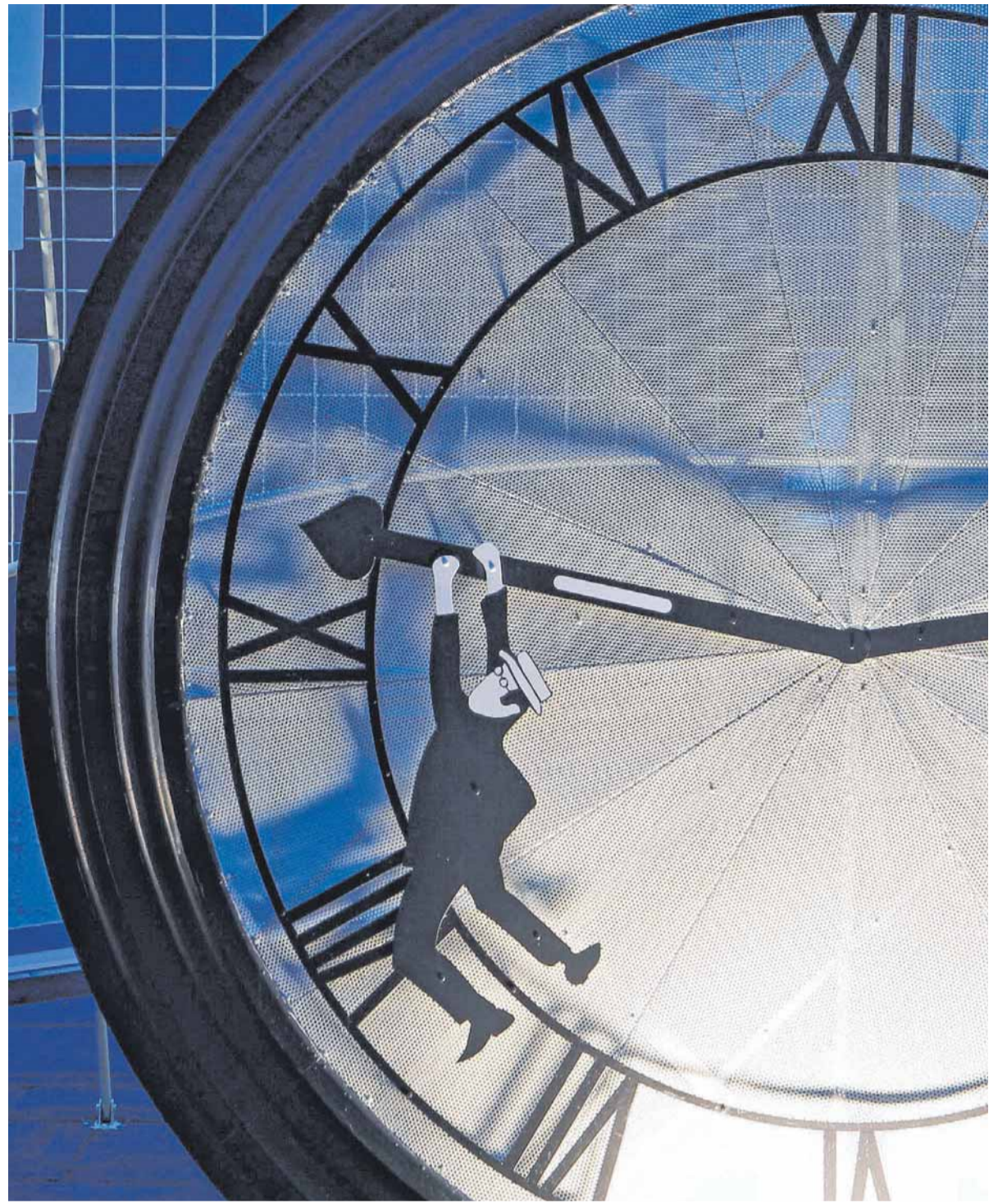
Also ist die Uhr die Wurzel allen Übels?
Sie ist die Wurzel allen Übels, aber auch die Wurzel allen Wohlstands. Ohne Uhr gäbe es keinen Kapitalismus. Bis vor rund 600 Jahren haben sich die Menschen bei der Frage der Zeit an der Natur orientiert. Mit der Einführung der Uhrzeit ist die Natur dann rausgeschmissen worden – und an ihre Stelle ist das Geld getreten.

Sie selbst versuchen sich dem Diktat der Uhr zu entziehen, indem Sie keine Uhr tragen. Bekommen Sie nie Ärger, wenn Sie zu spät sind?
Ich komme nie zu spät, weil ich keine Zeitpunkt-Termine ausmache, sondern Zeitraum-Termine. Also zum Beispiel „am Nachmittag“ statt „um 14 Uhr“. Ohnehin ist Pünktlichkeit heutzutage vielerorts durch Flexibilität ersetzt worden. Pünktlichkeit war eine Notwendigkeit in der Industriegesellschaft, als die Arbeiter, etwa in einer Fabrik, gemeinsam anfangen mussten. Heute ist das bei vielen Menschen nicht mehr der Fall.

Und trotzdem scheint uns die Uhr fester im Griff zu haben denn je ...
Im Gegenteil, ich denke eher, dass die Macht der Uhr abnimmt – weil ihr Zeitmuster nicht mehr so gefragt ist. Die Uhr gibt einen linearen Takt vor: Nach zwei Uhr kommt drei Uhr, dann vier Uhr und so weiter. Doch heutzutage wollen wir nicht mehr eins nach dem anderen erledigen, sondern alles gleichzeitig. Und das lässt sich mit einer Uhr nicht mehr organisieren.

... sondern mit dem Smartphone.
Genau! Diese Geräte verkörpern die neue Zeit. Per Smartphone lässt sich vieles gleichzeitig und sofort erledigen. Früher musste man beispielsweise Öffnungszeiten beachten, heute kann man rund um die Uhr einkaufen, Bankgeschäfte erledigen oder mit Freunden kommunizieren. In der Folge wird unsere Zeit nicht mehr über Schnelligkeit, sondern über Verdichtung beschleunigt.

Dazu bietet ein Smartphone eine Fülle von Möglichkeiten, Zeit zu verbringen – was wiederum das Gefühl bestärkt, zu wenig Zeit zu haben.
Genau aus diesem Grund rate ich zu Let-it-be-Listen statt To-do-Listen. Schreiben Sie einfach mal auf, was Sie morgen alles nicht tun werden.



So wie diese Figur würden viele gerne einmal den Zeiger der Uhr anhalten. Der Eindruck, dass die Zeit rast, hat damit zu tun, dass zu viel auf einmal erledigt werden soll. FOTO: DPA

Dieses bewusste Weglassen hilft bei der Entschleunigung.

Und dass man nicht zu viel Zeit mit Unwichtigem vergeudet?
Formulierungen wie zu viel oder zu wenig Zeit lehne ich ab. Ich denke, dass es klüger ist, Zeit qualitativ statt quantitativ zu bewerten – also in zufrieden machende und in unzufrieden machende Zeit. Nicht umsonst heißt es: Die Stunden, die nicht gezählt werden, sind die schönsten.

Von solchen ungezählten Stunden haben sicher auch viele Menschen geträumt, als sie die Geschichte von der Insel Sommarøy hörten, wo angeblich die Zeit abgeschafft werden sollte. Zwar handelte es

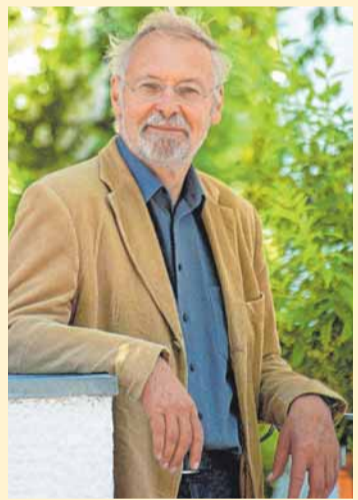
sich bloß um einen Marketing-Gag, doch er offenbarte deutlich, wie groß die Sehnsucht nach Entschleunigung ist.
Diese Sehnsucht wird ja auch gezielt bedient – wenn sie verwirtschaftlicht werden kann. Denken Sie nur an die Wellnessindustrie und Wellnessurlaube.

Alles andere als Wellness ist die Zeit vor dem Urlaub – gerade jetzt vor den nahenden Sommerferien. Sie gilt vielmehr als besonders stressig, weil vor der Abreise noch allerhand erledigt werden muss. Wie steigt man aus diesem Hamsterrad aus?
Der Mensch ist ein Übergangstier, deshalb sollte zwischen dem letzten

Arbeitstag und der Abreise eine Übergangszeit von zwei, drei Tagen liegen. Das hilft einem dabei, in den Urlaubsmodus zu kommen. Leider wird diese Übergangszeit zunehmend wegrationalisiert. Man klotzt ran bis zum letztmöglichen Zeitpunkt und wundert sich dann, dass man danach nicht sofort abschalten kann.

Und im Urlaub? Wie klappt es da mit der Entschleunigung?
Da komme ich wieder auf die Let-it-be-Liste zurück. Schreiben Sie so lange solch eine Liste, bis darauf nur noch ein Punkt übrig bleibt. Nämlich: eine Let-it-be-Liste schreiben. Dann sind sie endgültig im Urlaub angekommen.

Forscher und Autor



Karlheinz Geißler ist emeritierter Professor für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München und einer der profiliertesten Zeitforscher in Deutschland. Der 74-Jährige ist Mitgründer der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik und leitet ein Institut für Zeitberatung. Darüber hinaus hat Geißler mehr als ein Dutzend Bücher über die Beschleunigung des Alltags, das Lob der Langsamkeit und den klugen Umgang mit der Zeit geschrieben. Vor Kurzem erst ist sein neues Werk erschienen: „Die Uhr kann gehen. Das Ende der Gehorsamkeitskultur“.

Herzen können wirklich brechen

Trennungsschmerz kann körperlich krank machen – Wie man ihn loswird und wann es lebensgefährlich wird

Von Sandra Arens

Die meisten Menschen trifft es mit voller Wucht: Eine innige Beziehung zerbricht – und das Herz gleich mit. Der Begriff Liebeskummer? „Ist dafür viel zu harmlos“, sagt Günter H. Seidler, Facharzt für Psychotherapie und Professor an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. „Trennungen und unglückliche Lieben können nicht nur eine vorübergehende Traurigkeit auslösen, sondern tatsächlich krank machen“, so der Experte. Viele Erwachsene würden das jedoch nicht ernst nehmen. „Sie gehen davon aus, dass das bisschen Liebeskummer mit der Zeit von selbst verschwindet.“

So ist es häufig auch – aber längst nicht immer. „Der Schmerz kann durchaus zwei Jahre andauern“, sagt Seidler. „Und manchmal auch ein ganzes Leben.“ Wie Menschen mit ihrem Kummer umgehen, sei dabei ganz verschieden: Viele stürzen sich dann direkt in die nächste Beziehung – schleppen die Last der alten aber noch mit. „Die neue Partnerschaft trägt dann noch die Hypothek von der früheren, was keine gute Grundlage ist.“

Auch Elena Sohn, Autorin des Buches „Goodbye Herzschermer“, rät dazu, Liebeskummer nicht unter den Teppich zu kehren. „Die Symptome gleichen einer Depression“, sagt sie. Betroffene kämpfen zum Beispiel

mit Perspektivlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafmangel, Appetitlosigkeit oder Antriebslosigkeit.

Sohn betreibt die Beratungsagentur Liebeskummerer – genau für solche Fälle. In ihrer Praxis sieht sie am häufigsten Menschen zwischen 30 und 40 Jahren, aber auch viele jenseits der 70. „Menschen im höheren Alter fragen sich oft, ob es das letzte Mal war, dass sie sich verliebt haben.“ Viele ihrer Klienten seien aus Vernunftfehen ausgebrochen und hätten im späten Alter zum ersten Mal echtes Verliebtsein kennenge-

„Am schwierigsten ist es immer für diejenigen, die ihr gesamtes Lebensglück in der Partnerschaft gesehen haben.“

Elena Sohn kennt sich gut aus mit Liebeskummer



lernt. „Wenn dieser neue, geliebte Partner sich dann trennt, bricht tatsächlich eine Welt zusammen.“

Wichtig sei dann – ganz unabhängig vom Lebensalter – den Blick auf sich selbst zu richten und gut für sich zu sorgen. „Vielen Menschen hilft es, über ihre Situation zu reden und sich vor Augen zu führen, was im eigenen Leben noch von Bedeutung ist“, sagt Sohn. Das könne ein erfüllter Beruf sein, ein Hobby oder der Kontakt zu guten Freunden. „Am schwierigsten ist es immer für diejenigen, die ihr gesamtes Lebensglück in der Partnerschaft gesehen haben. Das ist eine immense Erwartungshaltung, die den anderen häufig erdrückt.“

Doch was tun, wenn alles nichts hilft? „Manche Menschen werden immer wieder von regelrechten Erinnerungsturzbächen heimgesucht“, sagt Seidler. „Diese Erinnerungen drängen sich den Betroffenen auf, sie fühlen sich dann hilflos ausgeliefert.“ Auch Wutzustände seien nicht selten. „Wenn die Gedanken nach längerer Zeit immer noch nur um die verlorene Person kreisen, sollte etwas passieren.“

Eventuell muss in solchen Fällen Hilfe von außen her. Eine Möglichkeit sei die psychotherapeutische Methode Eye Movement Desensitization and Reprocessing, abgekürzt EMDR genannt. Dies sei eine Methode zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen, deren



Schmerz ohne Ende: Oft verschwindet der Kummer über einen verlorenen Partner von alleine wieder – aber längst nicht immer. FOTO: DPA

Symptome dem Trennungsschmerz ähneln können.

Doch nicht immer ist Liebeskummer der dunkle Begleiter, der sich langsam einen großen Platz im Leben erschleicht. Es gibt Menschen, die werden von jetzt auf gleich todkrank. Broken-Heart-Syndrom nennt man dieses Phänomen, Mediziner sprechen auch vom Tako-Tsubo-Syndrom. Betroffene erleiden ein akutes Herzversagen, ausgelöst durch starken emotionalen Stress. „Viele kom-

men mit Brustschmerzen und Atemnot in die Klinik und alles spricht erstmal für einen Herzinfarkt“, erklärt Katrin Streckfuß-Bömeke, Biologin an der Universitätsmedizin Göttingen, die die Krankheit erforscht. Klassischer Fall des Broken-Heart-Syndroms: Nach langen gemeinsamen Ehejahren verstirbt plötzlich der Ehemann. Kurz darauf kommt die Frau mit Herzschmerzen ins Krankenhaus – und verstirbt im schlimmsten Fall.

„Das Broken-Heart-Syndrom kann in der akuten Phase in der Tat tödlich verlaufen“, sagt Streckfuß-Bömeke. Viele Patienten entwickeln in dieser akuten Phase, die meist ein bis drei Tage dauert, Begleiterkrankungen wie Lungenödeme oder sogenannte kardiogene Schocks, bei denen ein Pumpversagen des Herzens auftritt. „Gehäuft tritt das Broken-Heart-Syndrom bei Frauen in der Menopause auf“, sagt Streckfuß-Bömeke. „Im Gegensatz zum Herzinfarkt erholen sich die Patienten sehr gut, wenn sie die gefährliche akute Phase überstanden haben“, sagt Streckfuß-Bömeke. „Nach zwei Monaten sind die meisten wieder komplett gesund.“

Sie rät jedoch, nach überstandener Krankheit psychotherapeutische Hilfe in Erwägung zu ziehen. „Patienten erleiden manchmal einen Rückfall. Hier könnte eine Therapie helfen, nicht nochmal in eine solche emotionale Stresssituation zu verfallen und den zugrunde liegenden Verlust besser zu verarbeiten.“

Elena-Katharina Sohn: **Goodbye Herzschermer**. Eine Anleitung zum Wieder-Glücklichsein. Ullstein Taschenbuch, 10. Auflage 2016, 240 Seiten, 11 Euro.