

Zwangspausen als Chance nutzen

Immer mehr Menschen kommen sich unnützlich vor, wenn sie nicht den ganzen Tag unter Strom stehen und ständig beschäftigt sind. Sozialforscher Fritz Reheis spricht im Interview über das richtige Zeitmaß und den Wert der Langsamkeit.



Notwendiges Übel: Warten. Es gehört zu unserem Alltag, ob wir wollen oder nicht. (Bild: Thinkstock)

Herr Reheis, gibt es Situationen, in denen Sie ungeduldig werden?

FRITZ REHEIS Ja, selbstverständlich. Vor allem dann, wenn ich gezwungen werde, auf etwas zu warten, obwohl ich einen dringenden Termin habe. Das ist schon nervig.

Warum fällt es uns heute so schwer zu warten?

REHEIS Das hängt mit der Beschleunigung unserer Zeit zusammen. Wir definieren Fortschritt über "Immer schneller, immer weiter und immer höher". Ich glaube, dass die Ursprünge dieses Denkens in unserer Wirtschaftsordnung liegen. Im Kapitalismus steht das Geld im Mittelpunkt. Ökonomische Sachzwänge schreiben uns vor, wie wir mit Zeit umzugehen haben. Selbst in unserem Urlaub lenkt die Industrie unser Freizeitverhalten. Die zeitliche Lücke, die eigentlich durch den technischen Fortschritt entstehen würde, wird uns so umgehend wieder genommen. Dabei sind das doch von Menschen gemachte Zwänge, die somit auch von Menschen verändert werden können.

Welche Auswirkungen hat diese Schnellebigkeit auf zwischenmenschliche Beziehungen?

REHEIS Im Grunde spüren wir die Auswirkungen jeden Tag und das schon seit Jahren. Die Verfallsgeschwindigkeit von zwischenmenschlichen Beziehungen ist rapide gestiegen. Ehen werden schneller geschieden, lebenslange Freundschaften sind selten geworden, alle paar Jahre wird der Wohnort gewechselt. Die meisten Menschen wollen sich nicht mehr festlegen. Sie sind der Überzeugung, flexibel sein zu müssen, schon allein wegen der unsicheren Arbeitsmarktsituation. Die Schnellebigkeit hat aber nicht nur Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen zwischen Menschen, sondern auch auf die Beziehung, die ein Mensch zu sich selbst hat. Hartmut Rosa von der Universität Jena ist der Meinung, dass sogar unsere Identität nur situativ ist, also einem ständigen Wandel unterliegt. Ich halte das für eine interessante These, denn wie kann ich ein Verantwortungsgefühl entwickeln, wenn ich mich schon morgen nicht mehr mit dem identifizieren kann, was ich heute getan habe.

Warum gibt es Kulturen, die gelassener leben und denen Warten weniger ausmacht?

REHEIS Das hängt von unterschiedlichen Lebenseinstellungen ab. Hindus und Buddhisten zum Beispiel, können, weil sie an die Wiedergeburt glauben, im Leben viel gelassener sein. Menschen, die davon überzeugt sind, dass wir nur dieses eine Leben haben und danach nichts mehr kommt, fühlen sich gehetzter. Auch wirtschaftliche Zwänge können eine Rolle spielen. In Südeuropa ist die

Mittagsruhe selbstverständlich. Ich glaube aber, dass der wirtschaftliche und finanzielle Druck innerhalb der EU früher oder später auch den Spaniern, Griechen und Italienern die Siesta austreiben wird.

Welchen Wert hat die Langsamkeit?

REHEIS Zunächst einmal erhöht sie die Lebensqualität und reduziert Gesundheitsrisiken. Das allein ist schon mal ein Wert. Je länger wir auf etwas warten, desto wertvoller wird es für uns. Wartezeiten geben uns die Chance, etwas Unvorhergesehenes zu erleben, etwas, was uns sonst vielleicht nie passiert wäre oder worauf wir sonst nie gekommen wären. Aber es geht mir nicht darum, dass jetzt alle langsamer werden und unnötig warten. Das wäre Quatsch. Natürlich muss der Notarzt schnell sein, aber der Patient, der sein Auto vorher vor den Baum gesetzt hat, sollte beim nächsten Mal lieber langsamer fahren. Wir müssen uns an einer Geschwindigkeit orientieren, die in unserer jeweiligen Lebenssituation angemessen ist.

Woher weiß ich, welches das angemessene Zeitmaß für mich ist?

REHEIS Zunächst erst mal würde es helfen, wenn wir mit unserer Zeit hygienischer umgehen würden. Egal, was wir tun, wir sollten uns an unseren Eigenzeiten orientieren. Dabei kann es helfen, sich selbst immer wieder zu fragen: Wie lange kann ich am Stück konzentriert arbeiten? Wie viele Pausen brauche ich? Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen. Er braucht den Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe, zwischen Gehen, Stehen und Sitzen, zwischen Ein- und Ausatmen. Wenn er das nicht berücksichtigt, wird er zwangsläufig krank. Seine Zeit-Balance zu schützen, ist vor allem im Beruf alles andere als einfach. Wir werden ständig davon abgehalten, unsere Arbeit reflektiert zu Ende zu bringen und hetzen von einer Baustelle zur nächsten. Problematisch wird es, wenn wir unseren Biorhythmus dauerhaft missachten. Eine Lösung könnte die Einführung eines kurzen Mittagsschlafs am Arbeitsplatz oder die konsequente Vermeidung unnötiger Überstunden sein.

Wie sinnvoll sind längerfristige Auszeiten?

REHEIS Auszeiten sind absolut sinnvoll. Wenn es eben geht, sollte man sich längere Pausen gönnen, allein schon, um in seinem Leben bewusst die Weichen zu stellen. Dazu müssten aber erst mal die gesellschaftlichen Bedingungen geschaffen werden. Eine verbesserte Zeitpolitik müsste zum Beispiel den Schutz und die Finanzierung von Trauer- oder Sabbatjahren gewährleisten. Aber auch kurze Pausen helfen. Ich persönlich kann nur eineinhalb Stunden konzentriert arbeiten. Dann muss ich eine halbe Stunde lang etwas ganz anderes machen, wenn ich danach produktiv weiterarbeiten will.

Das Interview führte Anna-Maria Kramer