

Wie lang ist die Gegenwart?

Ein Gespräch mit dem Autor Olaf Georg Klein über die Zeitstrukturen in unserem Kopf, über vergebliches Zeitmanagement und das Ideal der Zeitsouveränität

PSYCHOLOGIE HEUTE „Nichts ist so gerecht verteilt wie die Zeit: Jeder Mensch auf der Welt hat täglich 24 Stunden zu seiner Verfügung.“ So schreiben Sie in Ihrem Buch *Zeit als Lebenskunst*. Wieso haben dann so viele Menschen das Gefühl, dass sie nicht genug Zeit haben?

OLAF GEORG KLEIN Zuerst müssen wir uns bewusst machen, dass es *die* Zeit gar nicht gibt. Wann immer wir glauben, dass wir über *die* Zeit reden, reden wir eigentlich über Zeitkonzepte. Diese haben viele Ebenen und Nuancen, sie sind in jeder Kultur anders und zum allergrößten Teil unbewusst. „Man muss die Zeit nutzen“, „Zeit ist Geld“, „Schneller ist besser als langsam“, „Zeit kann man haben, sparen oder vertrödeln“: Diese und andere Zeitvorstellungen sind uns nicht angeboren, sondern werden schon früh im Leben erlernt. Sie erscheinen uns aber so selbstverständlich, als ob sie naturgegeben seien. Die meisten Zeitprobleme lassen sich deshalb nicht durch Zeitmanagement lösen, weil wir nur an der Oberfläche etwas verändern, die darunterliegenden Antreiber jedoch bleiben uns meistens verborgen. Erst wenn man sie kennt, kann man an seinem Zeiterleben etwas ändern.

PH Wie kann man denn diesen verborgenen Antreibern in unserer Kultur auf die Schliche gekommen?

KLEIN Ich habe unsere Zeitkultur mit vielen anderen Zeitkulturen verglichen und untersucht, wie wir über Zeit *sprechen*. Oft verrät die Sprache etwas über die unbewussten Konzepte. Manchmal sprechen wir über die Zeit, als hätten wir sie wie ein Ding in der Hand, als könnten wir sie sparen, formen, beeinflussen oder sonst etwas mit ihr tun. Ein anderes Mal empfinden wir uns als Opfer der Zeit, weil sie anscheinend ganz eigenwillig etwas mit uns tut. Sie geht über uns hinweg, bringt uns in Zeitnot, verändert unser Leben. Wir benutzen beide Zeitkonzepte abwechselnd mehrmals am Tag, ohne diese Widersprüchlichkeit wahrzunehmen. Aber beide Auffassungen führen in die Irre: Wir sind weder Herrscher über die Zeit, noch sind wir ihr wehrlos ausgeliefert. Wir sind vielmehr ein Teil der Zeit, und die Zeit ist ein Teil von uns. Das ist ähnlich wie mit der Natur: Wir sind kein Gegenüber der Natur, wir sind ein Teil von ihr. Was wir mit der Natur tun, das tun wir uns auch selbst an. Ebenso verhält es sich mit der Zeit.

PH Welches sind die wichtigsten Vorstellungen von Zeit, die uns beeinflussen? Wie viele Zeitmodelle gibt es?

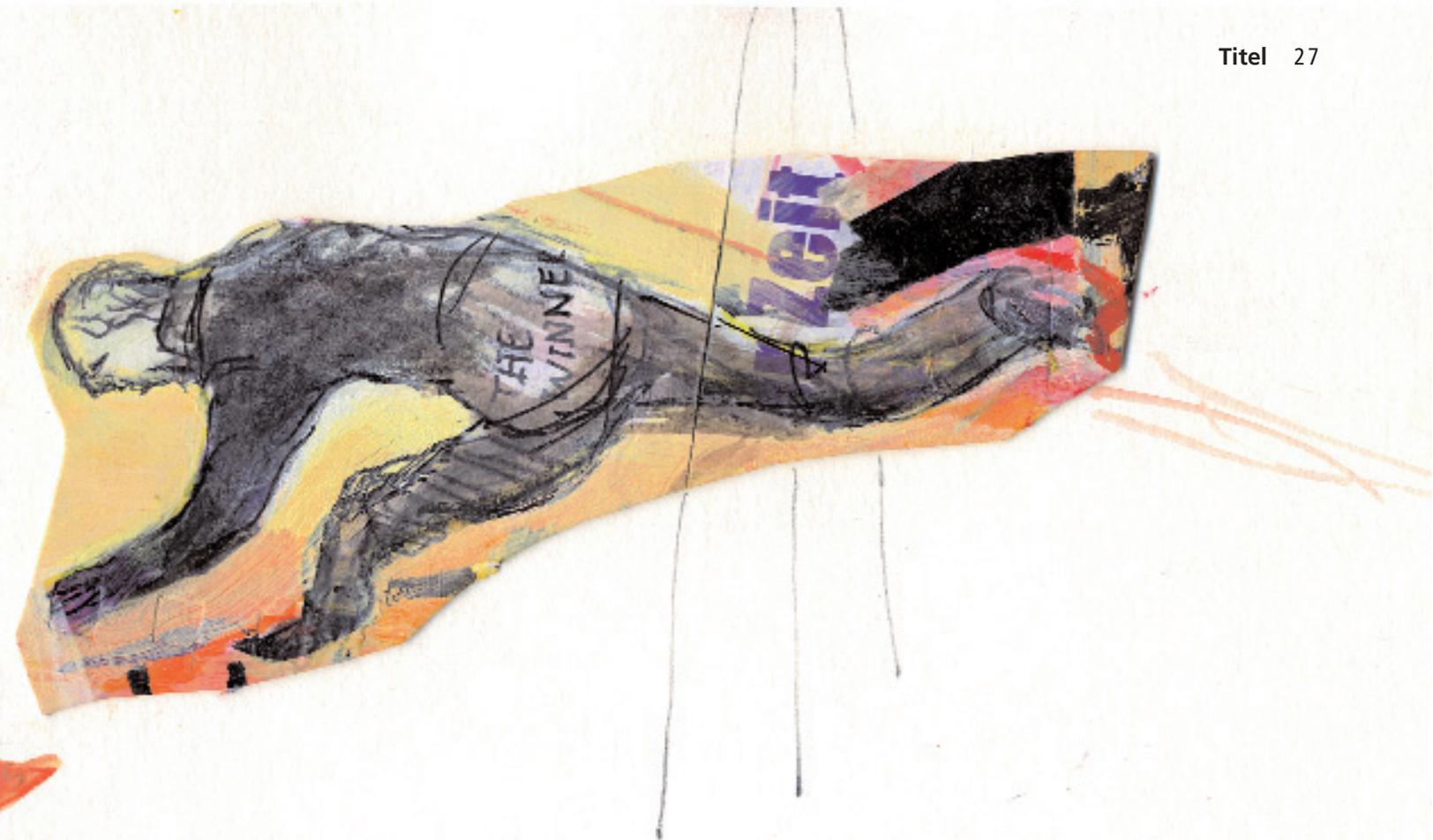
KLEIN Es gibt eine große Zahl von Zeitkonzepten. Sie sind nicht an sich „richtig“ oder „falsch“, aber sie haben jeweils Konsequenzen für das tägliche Leben. Ich möchte zwei herausgreifen: das li-

neare und das zyklische Zeitmodell. Das lineare Zeitkonzept entstammt der christlich-jüdischen Tradition, von der wir sehr stark geprägt sind: Die Vergangenheit führt über die Gegenwart wie ein Zeitstrahl oder eine Linie gerade in die Zukunft. Aus dieser Vorstellung ergibt sich die Konsequenz, dass ich Zeit gut nutzen muss, mich gelegentlich auch beeilen muss, um Ziele „rechtzeitig“ zu erreichen. Ich sollte in vielem auch schneller sein als andere.

Wenn ich dagegen ein zyklisches Zeitmodell habe, gibt es kein Ziel mehr, das es in einer bestimmten Zeit zu erreichen gilt. Ob mich andere überholen und schneller ihre Runden drehen, kann mir ziemlich egal sein. Kulturen, die stark an Naturprozessen orientiert sind, denken eher zyklisch. Der Tag kommt und geht, die Jahreszeiten kommen und gehen. Wenn ich mich auf einer Kreislinie bewege, dann werden alle Zeitknappheits- und Zielvorstellungen entschärft. Morgen ist auch noch ein Tag. Es gibt nächstes Jahr eine neue Chance. Es ist sinnvoller, den Augenblick zu genießen, als ständig an die Zukunft zu denken.

PH Aber es ist doch selbst für entspannteste Naturvölker sinnvoll und notwendig, linear zu denken und Ziele in der Zukunft zu formulieren.

KLEIN Bei Zielen sollten wir zwischen quantitativen und qualitativen unter-



scheiden. Wir verfolgen meistens quantitative, messbare Ziele, die wir in die Zukunft projizieren. Wir wollen zum Beispiel mehr Geld, mehr Macht, mehr Erfolg oder auch mehr Zeit haben. Die heimliche Hoffnung ist, dass wir uns durch Erreichen der quantitativen Ziele auch unsere eigentlichen qualitativen Wünsche erfüllen. Das sind die übergeordneten Wünsche nach Glück, Gelassenheit, Sinnhaftigkeit, Balance und Lebenszufriedenheit. Nur trifft das leider selten ein. Genau betrachtet, liegen die qualitativen Ziele immer gleich weit von uns entfernt: in der Gegenwart. Das Ziel sollte sein, jetzt, in diesem Moment glücklich und zufrieden zu sein. Wir wundern uns immer über Studien, die davon berichten, wie Menschen in ärmeren Ländern viel glücklicher sind als wir. Das liegt daran, dass sie die Gegenwart wichtiger nehmen als die Zukunft und die qualitativen Ziele wichtiger nehmen als die quantitativen.

PH Heute gibt es nur wenige Menschen, die nicht darüber klagen, sie hätten zu wenig Zeit. Man ist auch privat über Wochen hinaus verplant, klagt allabendlich über den Dauerstress, und jemand, der

freitags sagt, er habe am Wochenende noch nichts vor, wirkt fast schon unheimlich.

KLEIN Das hat natürlich mit unseren heimlichen Zeitkonzepten zu tun. Zeit ist knapp, und das Leben ist kurz. Deshalb muss jede Minute genutzt und voll ausgeschöpft oder sogar noch durch Doppeltätigkeiten und Multitasking mehrfach *bewirtschaftet* werden. So kommt es uns merkwürdig vor, wenn jemand sagt, dass er Zeit habe. Auch hier gibt es zwei widersprüchliche Haltungen: Einerseits sehnen sich viele Menschen nach Ruhe und Muße. Andererseits gibt es den inneren Zwang, diese Versäumnisangst, die uns antreibt, den Terminkalender immer wieder vollzupacken.

PH Welche anderen unbewussten Konzepte über die Zeit sind noch problematisch?

KLEIN Sehr verbreitet und scheinbar vollkommen selbstverständlich ist die Vorstellung: „Die Zeit vergeht.“ Die Zeit ist immer zu schnell vorbei, wir möchten sie festhalten, aber sie zerrinnt uns zwischen den Fingern. Das ist eine extrem mangelorientierte Herangehens-

weise. Was wäre, wenn wir stattdessen denken, formulieren und fühlen würden: Die Zeit *entsteht*. Jeden Morgen liegt ein neuer Tag vor uns, und wir haben die Möglichkeit, diesen Tag mit Leben zu füllen. Das wäre eine ressourcenorientierte Einstellung.

PH Sie vertreten die Ansicht, dass sich Zeit nicht managen lässt, dass Zeitspartechiken keine Zeitprobleme lösen. Und doch wird das immer wieder versucht. Wie kann man das Bewusstsein für die verborgenen Antreiber und Zeitmuster schärfen?

KLEIN Indem man zum Beispiel aufzeigt, wie unser Denken und Sprechen über die Zeit durch Erziehung und durch kulturelle Programmierungen geprägt wurde und wie unsere Wahrnehmung die Zeit beeinflusst und formt. Indem man ein Gespür dafür vermittelt: Zeit vergeht nicht immer gleich. Sie vergeht mal schneller und mal langsamer. Hinter Zeitfragen stehen immer auch Sinnfragen. Wenn jemand Zeitprobleme zu haben glaubt, dann geht es immer auch um sein individuelles Wertesystem. Was ist ihm wichtig, wofür kann er sich begeistern, wovon träumt er?

Der Begriff „Zeitwohlstand“ ist irreführend, die Menge der Zeit bedeutet noch nichts.

Er sagt nichts über ihre Qualität aus

PH Ist es denn wirklich völlig sinnlos, sich mit Zeitmanagementtechniken auseinander zu setzen? Manche Menschen müssen doch wirklich nur Ordnung schaffen in ihren Zeitplänen ...

KLEIN Das Problem ist, dass die meisten Zeitmanager immer noch die Brille ihrer unbewussten Zeitmodelle aufhaben. Es geht meist nur um die bestmögliche Organisation und Nutzung von Zeit, und teilweise werden problematische Vorstellungen sogar noch verstärkt. Zum Beispiel dass die Zeit etwas Objektives, von mir Unabhängiges sei, mit dem ich etwas tun kann. Ich bin aber immer *in* der Zeit. Deshalb sind Zeitmanagementbücher nicht unbedingt schädlich, aber sie helfen auch nicht, zu

einem anderen Umgang mit der Zeit und dem Leben zu gelangen. Die Menschen wollen in Wahrheit ja nicht immer mehr in immer weniger Zeit schaffen. Sie wünschen sich ein anderes Zeitempfinden, sie wollen mehr Gelassenheit und Freiheit. Sie wollen lernen, im



Augenblick zu leben, egal ob sie gerade spazieren gehen oder Mails beantworten.

PH Sie sehen das Ideal in einer neuen Zeitsouveränität. Was ist damit gemeint?
KLEIN Zum einen, dass ich der Souverän über mein Leben und meine Lebenszeit bin und bleibe – auch wenn mir das manchmal nicht so vorkommt. Zum anderen meint dieser Begriff, sich einer besonderen Lage oder Aufgabe jederzeit gewachsen zu zeigen. Ich bin in der Lage, souverän mit inneren und äußeren, mit kurz- und langfristigen zeitlichen Rhythmen, Aufgaben und Anforderungen umzugehen. Zeitsouveränität ist etwas völlig anderes als Zeitmanagement oder die Vorstellung eines „Zeitwohlstandes“. Der Begriff Zeitwohlstand legt in Analogie zum materiellen Wohlstand nahe, dass es mir automatisch gut geht, wenn ich viel Zeit habe. Dass dem nicht so ist, zeigt das Beispiel des Arbeitslosen. Die abstrakte Menge von Zeit sagt nichts über die Souveränität im Umgang mit der Zeit oder über ihre Qualität aus.

PH Sie heben stark auf das „Leben im Augenblick“ ab. Und ein Kapitel in Ihrem Buch heißt „Wie lang ist die Gegenwart?“ Haben Sie darauf eine Antwort gefunden?

KLEIN Wir benutzen jeden Tag mindestens zehn verschiedene Gegenwartsdefinitionen, ohne uns deren Konsequenzen bewusst zu sein: kognitive, emotionale, existenzielle, juristische, politische, ökonomische, kulturelle. Das heißt aber auch, dass wir große Spielräume haben, sinnvoll erlebte Einheiten für uns allein und auch kollektiv als Gegenwart zu definieren. Aber oft leben wir nicht wirklich in *der* Gegenwart, und auch das hat Folgen. Ich unterscheide deshalb zwischen unserer *organischen*, unserer *geistig-mental*en und unserer *psychisch-emotionalen* Gegenwart. Die organische Gegenwart ist zum Glück

ZEITPOLITIK UND ENTSCHLEUNIGUNG

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik

Vor etwa 20 Jahren sind die ersten vereinzelt Projekte entstanden, die im Jahr 2002 in der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. (DGfZP) zusammengefasst wurden. Die Gesellschaft ist „wissenschaftlich orientiert, aber keine exklusive akademische Vereinigung“. Sie hat das Ziel, zu lebensfreundlichem Ausgleich zwischen Be- und Entschleunigung und zur Nachhaltigkeit von Alltagszeitstrukturen beizutragen. Dabei entwirft sie Modelle von Zeitsouveränität und von individuellem und kollektivem Zeitwohlstand. Die DGfZP will wissenschaftliche Erkenntnisse für die alltägliche Zeitgestaltung und politische Entscheidungsprozesse nutzbar machen.

Weitere Informationen unter: www.zeitpolitik.de

Verein zur Verzögerung der Zeit

Der gemeinnützige Verein zur Verzögerung der Zeit wurde 1990 von dem Klagenfurter Philosophen Peter Heintel gegründet. Er sah in der Vereinsgründung einen Ansatz, den reflektierten Umgang mit Zeit auf kollektiver Basis anzuregen und neue Formen des Umgangs mit dem Phänomen Zeit anzustreben. Der Vereinsname soll ein wenig provozieren. „Aber er will auch darauf hinweisen, dass in unserer Kultur und in der heutigen Zeit der Entschleunigung wesentlich mehr Beachtung geschenkt werden sollte als der ohnehin fast automatisch auf uns eindringenden Beschleunigung.“ Der Verein zur Verzögerung der Zeit ist an die Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung (IFF) der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt angegliedert. Die Mitglieder „verpflichten sich zum Innehalten, zur Aufforderung zum Nachdenken dort, wo blinder Aktionismus und partikulares Interesse Scheinlösungen produziert“. Der Verein veranstaltet ein internationales Symposium, das in diesem Jahr vom 20. bis 23. September in Wagrain (Salzburg) stattfindet.

Weitere Informationen unter: www.zeitverein.com



immer gegeben, sonst wären wir ja nicht hier. Aber ich lebe als Mensch nur dann wirklich in der Gegenwart, wenn ich sowohl psychisch-emotional als auch geistig-mental in der Gegenwart anwesend bin. Wenn ich mir Sorgen um morgen mache, dann bin ich *mental* in der Zukunft. Wenn ich psychisch-emotional immer noch an einem Erlebnis von gestern hänge, dann bin ich *emotional* in der Vergangenheit. In unserer Erinnerung schrumpfen übrigens die Zeiten, in denen wir nicht vollständig – organisch, mental und emotional zugleich – präsent waren. Und die Zeiten erscheinen uns länger und erfüllter, in denen wir jeden Augenblick voll gelebt haben.

PH Sie glauben, dass unser Verhältnis zur Zeit eng verbunden ist mit unserer Einstellung zu den Themen Sterben und Tod.

KLEIN Auch hier gibt es ein Paradox: Einerseits wollen wir alles beschleunigen, andererseits wollen wir nie am Ende ankommen. Die Frage ist, ob wir die Begrenztheit unseres Lebens verdrängen oder akzeptieren können. Wer die Sterblichkeit verdrängt, gibt sich der Illusion hin, dass es sinnvoll ist, immer weiter zu beschleunigen und dabei auf eine vage Zukunft zu hoffen. Die andere Möglichkeit ist, die Begrenztheit unseres Lebens zu akzeptieren, um dadurch die Unwiederbringlichkeit eines jeden Momentes unserer Existenz zu erkennen und genießen zu können.

Menschen kommen in existenziellen Situationen, wenn ein naher Angehöriger stirbt oder sie selbst schwer erkranken, oft sehr plötzlich zu einem völlig

veränderten Umgang mit der Zeit. Sie reagieren nicht mit Beschleunigung, sondern nehmen auf einmal bewusst und intensiv den Moment wahr. Ich halte es nicht für einen Zufall, dass in unserer Gesellschaft Zeitprobleme und die Verdrängung des Todes zusammenfallen. Die Einsicht dagegen, dass ich sterben muss, kann mir enorme Kraft geben, bestimmten Beschleunigungstendenzen in meinem Leben entgegenzuwirken.

PH Das Nachdenken über Zeitphänomene lehrt uns also auch, was im Leben wirklich wichtig ist?

KLEIN Ja, hinter Zeitfragen stehen immer auch Sinnfragen. Zeitvorstellungen hängen zusammen mit Versäumnisängsten und Sicherheitsbedürfnissen, mit inneren und äußeren Zielen und Wünschen, mit dem eigenen Körper, mit Hoffnungen und Wahrnehmungsstrukturen. Aber wir haben immer die Möglichkeit, innezuhalten, tief durchzuatmen und mit allen Sinnen in der Gegenwart anzukommen. Und schon sind wir mitten im Leben. Zeitsouveränität besteht auch darin, dass wir auf die Begrenztheit unseres Lebens mit einer Intensivierung und Vertiefung reagieren. Ich sage bewusst nicht „Verlangsamung“, weil es keine Lösung wäre, auf die abstrakte Beschleunigung mit einer abstrakten Verlangsamung zu reagieren.

■ MIT OLAF GEORG KLEIN SPRACH
KATHARINA SIECKMANN



Olaf Georg Klein arbeitet als Autor und Coach in Berlin. Seit 17 Jahren berät er auch Menschen mit Zeitproblemen. Im September erscheint sein Buch *Zeit als Lebenskunst* im Berliner Wagenbach-Verlag.