

Der Dompteur der Zeit

Freizeit, Arbeits- und Lebenszeit: Die Zeit dominiert unser Leben, doch sind wir ihr hilflos ausgeliefert? Nein, sagt ein Forscher, sie lässt sich bändigen.

VON SUSANNE RAKOWITZ

Nur einmal kurz die Zeit anhalten – doch wie lange ist kurz? Und können wir sie zumindest subjektiv stoppen? Ein Gespräch mit Zeitforscher Franz J. Schweifer über die Tücken der Zeit und wie wir in der Arena der permanenten Beschleunigung nicht mehr länger nur Zuschauer sind, sondern zu Handelnden werden.

Sie vergeht, fliegt, zerrinnt, läuft davon – es gibt unzählige Umschreibungen für das Voranschreiten der Zeit. Doch bilden wir uns das vielleicht nur ein?

FRANZ SCHWEIFER: Es ist empirisch abgesichert, dass prozentuell die Zahl jener zugenommen hat, die permanent sagen, sie hätten keine Zeit. Zugleich ist es jedoch paradox, weil wir – ebenso signifikant – länger leben als frühere Generationen. An sich haben wir eigentlich unfassbar mehr Zeit und trotzdem wird sie subjektiv knapper denn je.

Warum erleben wir Zeit anders?
SCHWEIFER: Es ist noch nicht lange her, da ist auch die Zeit subjektiv eher linear erlebt worden, als Kontinuum. Meine Schwiegereltern haben, trotz unfassbarer körperlicher und psychischer Belastung wie etwa durch den Krieg, ihre Zeit nicht nur als sehr befriedigend erlebt, sondern Zeit hatte für sie vor allem etwas Verlässliches. Frühere Generationen – ohne es jetzt zu idealisieren – haben fast so etwas wie einen Werkstolz erlebt, also eine positive Müdigkeit verspürt, für das, was man tatsächlich mit den Händen

geschaffen hat. Das ist eine essenzielle Grunderfahrung von uns allen, eine Rückkoppelung zu erfahren dafür, was wir tun und wie wir es tun. Für uns in der Moderne ist das, was wir tun, nicht immer sofort greifbar, da wir ja sehr viel geistig arbeiten.

Wie wirkt sich das auf den Menschen aus?

SCHWEIFER: Die Zeit als Kontinuum ist mehr und mehr abgerissen, die Linie ist in einzelne Teile, einzelne Bruchstücke geteilt worden. Unser Leben ist heute in viele einzelne Punkte aufgesplittet, die oft vom subjektiven Gefühl her nichts miteinander zu tun haben. So etwas wie Verlässlichkeit wird weniger erlebt – auch im Wirtschaftskontext zum Beispiel – es folgt eine Zerrissenheit.

Wie kann man diesem Teufelskreis entgehen?

SCHWEIFER: Je eher wir versuchen, das Einfache wieder zu kultivieren und uns in der Reduktion üben – und das hat jetzt nichts mit Askese zu tun –, desto schneller erlebt man, dass plötzlich eine unglaubliche Tiefe und Fülle dahintersteckt, eine neue Zeitqualität. Sei es, dass ich mir nur ein paar Minuten, einen Nachmittag – die Länge ist hier nicht entscheidend – eine Auszeit gönne und in dieser Zeit genau den Dingen nachgehe, von denen ich tief in mir selbst merke, dass sie mir wirklich guttun. Das kann ein Telefonat sein, ein Gespräch, Flanieren, ohne dass ich bewusst etwas kaufe, sondern nur schaue,

betrachte, zuhöre, um aus dieser Beschleunigungsspirale ein Stück weit rauszukommen.

Auch wenn das Wort ein wenig antiquiert klingt, aber haben wir den Müßiggang verlernt?

SCHWEIFER: Das würde ich durchaus so sagen. Wichtig ist hier: Muße und Müßiggang unterscheiden sich ganz wesentlich von der Langeweile. Der Müßiggang ist eine selbst gewählte Form des kreativen Genießens, während Langeweile eine Form der erzwungenen Faulheit ist. Gerade in stillen Stunden, müßiggängerischen Zeiten, wo ich nicht so angestrengt denke, kommen oft die wertvollsten und qualitativ hochwertigsten Einfälle und Gedanken, die so nicht gekommen wären, weil – bildlich gesprochen – die Leitungen im Kopf eigentlich besetzt gewesen sind. In der Geschwindigkeit neigen Menschen eher zur Wiederholung des Gleichen, denn in der Geschwindigkeit gelingt es mir einfach nicht, in die Tiefe zu gehen. Doch für viele ist es mittlerweile eine Kunst, überhaupt Ruhe geben zu können. Das ist natürlich eine Form des Trainings.

Lässt sich der Müßiggang erlernen?

SCHWEIFER: Ja, natürlich! Ebenso wie wir über viele, viele Jahre Geschwindigkeit gelernt haben, können wir auch den Müßiggang erlernen. Jedoch ist es eine Illusion, dass wir sagen: Ab morgen lebe ich den Müßiggang. – Das funktioniert nicht. In homöopa-

FOTOLIA

ZUR PERSON

Franz J. Schweifer ist Zeitforscher und stv. Vorsitzender des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“. Der mehrfache Autor befasst sich auch mit der Frage der Zeit in Führungsebenen und in der Wirtschaft.
Infos: www.managementoase.at

der Strecke.“ Wer also nie mit sich selbst auf Distanz geht, läuft Gefahr, möglicherweise gegen die Wand zu laufen.

Ist der Advent eine gute Zeit, um das Projekt Müßiggang zu starten?

SCHWEIFER: Gerade ein Anlass wie der Advent kann ein Anstoß sein. Denn immer, wenn etwas zu Ende geht – und sei es nur ein Kalenderjahr –, wird ein Nachdenkprozess ausgelöst. Einerseits geht etwas zu Ende, andererseits soll etwas Neues beginnen.

Womit kann man die Zeit bändigen? Wie hilfreich sind Rituale im Alltag?

SCHWEIFER: Aus meiner Sicht sind Rituale ein ganz wesentliches Momentum, um eine Form der temporären Entschleunigung zu erleben. Rituale sind nichts anderes als Haltegriffe in der Tempolandschaft, sie schaffen wieder eine Form von Rückkoppelung. Rituale haben das Charakteristikum, dass sie meist regelmäßig erfolgen, sie geben mir das Gefühl, ich bin Herr oder Frau meiner Zeit. Die Qualität der Rituale ist ausschlaggebend, nicht ihre Länge. Das kann eine Minute, eine Stunde oder auch ein Tag sein. Ich kann genau in meinem Tempo leben und erleben. Und vor allem erlebe ich mich selbstbestimmt.

thischen Dosen ist es natürlich erlernbar. Die Frage ist nur, wo und wie möchte ich ankommen? Mit solchen Fragen lässt sich gut ein Denkprozess auslösen oder, wie es Viktor Frankl schon gesagt hat, die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung üben, also sich selbst von außen zu betrachten.

Wie kann diese Selbstdistanzierung gelingen?

SCHWEIFER: Das gelingt, wenn ich mit jemandem rede, und zwar nicht nur geschäftlich. Das kann auch ein Außenstehender sein, wo ich ganz ungeschönt und unvoreingenommen Dinge sagen kann und auch eine Rückmeldung bekomme. Es gibt im Volksmund den schönen Satz: „Wer nie vom Weg abkommt, der bleibt auf

WISSEN
IM
ZEITRAFFER

Von der Kunst des Müßiggangs

Schönes Wetter, gute Stimmung, Tee, Märzshase und Haselmaus zu Besuch – ach, es könnte so schön sein im Wunderland, wäre da nicht ständig das große, weiße Kaninchen mit seinem immerwährenden Lamento: „Keine Zeit, muss gehen, muss gehen“. Wir müssen nicht erst die Herzkönigin als Spielverderberin heraufbeschwören, schon der Volksmund weiß: „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“

Unsere Leistungsgesellschaft mit ihrem Dogma „Ich renne und brenne“ ist dem Müßiggang, also der Schärfung des Geistes durch aktives, angeregtes Nichtstun, feindlich gesinnt. Das Motto „Ich sitze und denke“ ist das schwarze Schaf unter den Leistungsträgern.

Der Philosoph Aristoteles hätte hier verächtlich gelächelt, für ihn war der Müßiggang – wie für viele Philosophen und Denker – die nötige Grundlage aller Theorien, ja eigentlich das Tor zur Selbsterkenntnis. Ob Kierkegaard („An sich ist Müßiggang durchaus nicht eine Wurzel allen Übels, sondern im Gegenteil ein geradezu göttliches Leben, solange man sich nicht langweilt“), Goethe

oder Nietzsche, die Liste der Verfechter der sogenannten „Vita contemplativa“ ist lang. Genauso lang ist auch die Liste der Möglichkeiten, sich dem Müßiggang hinzugeben. Viele Philosophen zogen die Einsamkeit vor. Während Diogenes von Sinope mit Begeisterung in seinem Weinfass philosophierte, zog sich Jean-Jacques Rousseau in die Natur zurück: „Der Müßiggang in gesellschaftlichen Kreisen ist tödlich, weil er erzwungen ist.“ Nur Marcel Proust würde sich bei unserer anfänglich beschriebenen Teegesellschaft wohlfühlen, zauberte doch der Duft von Lindenblütentee und Kuchen die Bilder seiner Kindheit hervor. Sinierend kam er zur Erkenntnis, dass der Duft, der die Bilder der Vergangenheit in die Gegenwart transferiert, der Duft der Zeit sein muss.

Fortsetzung
auf Seite 6

BUCHTIPPS

Franz J. Schweifer: „Ach du liebe Zeit: Rastlos zwischen Lust und Last“. Geschichten und ganz persönliche Betrachtungen zum Thema Zeit. Übungen helfen, eine neue Zeitperspektive zu gewinnen.
Verlag Dr. Kovac, 274 Seiten, ab 29,90 Euro.



Stephen Hawking: „Eine kurze Geschichte der Zeit“. Vom Wesen der Zeit über die Relativitätstheorie bis zur Quantenmechanik. Hawking weckt die Begeisterung für das komplexe Thema Physik.

Verlag rororo, 272 Seiten, ab 9,99 Euro.



Byung-Chul Han:

„Duft der Zeit – Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens“. Der Autor führt philosophisch ein in die Welt der Zeit. Nicht zuletzt auch ein Plädoyer für die „Vita contemplativa“.

Verlag: transcript, 114 Seiten, ab 15,80 Euro.



Thomas de Padova: Leibniz, Newton und die Erfindung der Zeit. Der Autor zeichnet anhand der Biografien von Isaac Newton und Gottfried Wilhelm Leibniz die Geschichte der Zeit nach.

Verlag: Piper, 352 Seiten, ab 22,99 Euro.

