

# Wiener Journal



Das Magazin der WIENER ZEITUNG ■

22. August 2014

## Pause!

Widerstand gegen die Zeitverknappung / Momo und die Grauen Herren



## ZEIT FÜR EINE PAUSE



Für viele Menschen besteht Urlaub in erster Linie darin, dass sie ein Zeitgefüge erleben, das sich von ihrem Alltag wesentlich unterscheidet. Umso bewusster wird dann, wie gnadenlos der Terror der Zeitverknappung funktioniert, der in der modernen Industriegesellschaft das Leben diktiert. Doch „jeder Manager lebt von der Pause“, sagt der Temposoph Franz Schweifer:

„Doch dafür muss man sich Zeit nehmen“ (Seite 4). Sechshundachtzigtausendvierhundert Sekunden werden bekanntlich jedem Mensch täglich zinsfrei ausbezahlt, wie schon in Michael Endes Roman „Momo“ nachzulesen war. Dort sind es „graue Herren“, die das kostbare Gut Zeit zusammenraffen und ihre Opfer in einen ausweglosen Zustand der Rastlosigkeit stürzen (Seite 8).



### [12] REISE. Art de vivre en Provence

Gestressten Seelen kann eine Reise in die Provence dabei helfen, den Zeit-Rhythmus der Beschaulichkeit wiederzufinden.

### [20] WEINJOURNAL. Sommerfreuden

Österreichs Winzer bemühen sich in letzter Zeit verstärkt darum, ihren Wein in Verbindung mit anderen kulturellen Aktivitäten zu bringen.



**18** Essen & Trinken: Kulinarik-Potpourri **22** Freizeit: Es grünt so grün, Wanderlust

**25** Film: DVDs & Blurays für Sie gesehen: The Lego Movie, Le Passé u.a.

**26** Spiele: Rätsel, Bridge, Suchbild & Schach **31** Kolumne: „Übrigens“ von Peter Krobath



# Achtung, fertig – Pause!



Zeit ist ein knappes Gut. Atemlos hetzen wir ihr hinterher. Stress und Erschöpfung sind die Folgen. Und doch vergeht die Zeit manchmal so langsam, ziehen sich Minuten wie Stunden dahin ... Zeit entzieht sich sämtlichen Erklärungsversuchen. – Auf den Spuren eines rätselhaften Phänomens.

*Text: Monika Jonasch*



**M**an stelle sich vor: Ein Kleinkind steht in einem Spielzeuggeschäft vor einer riesigen Auswahl an Spielsachen. Davon darf es sich aber nur eines aussuchen. Das ist schon eine ziemliche Aufgabe. Um die Sache interessanter zu machen, erklärt man dem kleinen Menschen sodann, dass er sich innerhalb eines kurzen Zeitraumes entscheiden soll, sonst gäbe es eben kein Spielzeug.

Und da ist der Stress auch schon! Bringt man die Zeit ins Spiel, wird aus lustvollem Schwelgen in quasi unendlichen Möglichkeiten ein atemloser Wettlauf. Schon verzettelt sich der Mini-Entscheidungssträger und kommt mit ziemlicher Sicherheit nicht nur zu keinem Ergebnis, sondern auch noch zu einem regelrechten Nervenzusammenbruch.

## Die Qual der Wahl

Ähnlich geht es den Menschen von heute: Das Leben bietet uns so viele Möglichkeiten wie nie zuvor in der Geschichte. Aber anstatt lustvoll darin zu schwelgen, blockieren wir uns mit dem Gedanken, zu wenig Zeit zu haben, um alles auszuprobieren. – Und schon leidet eine ganze Gesellschaft unter Stress, Zeitnot, Atemlosigkeit, Überforderung...

„Bis in die 1980er Jahre galt vielen Gesellschaftstheoretikern ein Mehr an Möglichkeiten tatsächlich als Garant für das Glück. Allmählich aber bröckelt dieser Glaube. Wie die Sozialpsychologie nämlich mittlerweile gezeigt hat, ist oft das Gegenteil richtig: Weniger ist mehr.“ Dies jedenfalls meint Ulrich Schnabel in seinem Buch „Muße. Vom Glück des Nichtstuns.“

Komplexitätssteigerung führt zur Zeitverknappung, ist man sich mittlerweile in Forscherkreisen einig. Und das ist ein Teufelskreis, dem wir bereits seit der Industriellen Revolution ausgesetzt sind. Das Phänomen ist also nicht neu und wurde wissenschaftlich akribisch durchleuchtet wie z.B. von Hartmut Rosa in seinem umfassenden Werk „Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne“. Das klingt dann so: „Die ökonomische Logik wirkt als primärer Akzelerator für die technische Beschleunigung, die kulturelle Steigerungslogik treibt die Beschleunigung des Lebenstempos voran, und das Struk-

turprinzip der funktionalen Differenzierung beschleunigt den sozialen Wandel auf historisch beispiellose Weise.“

## Zu wenig Zeit

Die Beschleunigung sämtlicher Bereiche unseres Lebens weist also eine grausige Logik auf: Sie schafft zwar mehr Möglichkeiten, überfordert uns aber damit gleichzeitig. Denn die schöne neue Welt lässt jedem Einzelnen zu wenig Zeit, um nachzudenken und sich so bewusst entscheiden zu können.

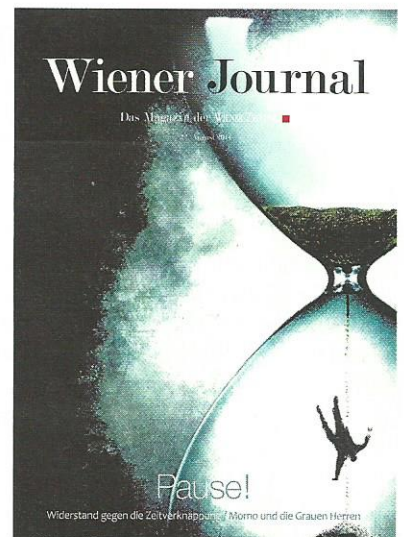
Entziehen kann sich der Zeitverknappung niemand, da wir alle von ihr profitieren und unsere gesamte Gesellschaft und Kultur darauf aufgebaut sind. Zeit ist Geld und davon hat man nie genug, da man ja unendlich viele Wünsche in einer sehr begrenzten Lebenszeit unterbringen muss.

Auch darin liegt ein Fluch der Moderne: Je weniger der Mensch an eine übergeordnete Macht glaubt, eine gottgewollte Ordnung in seinem Leben sieht, umso mehr sieht er in seiner Lebenszeit die einzige Chance auf Wunscherfüllung. Und umso atemloser wird die Taktung dieser begrenzten Zeitspanne. Typische Auswüchse dieses Gedankens sind Bücher wie: „1000 places to see before you die“, die quasi To-do-Listen für ein Menschenleben aufstellen, niemals erfüllbar sind und so Zeitknappheit erzeugen, die mit keiner Beschleunigung der Welt zu bewältigen ist.

## Verzögerung, Entschleunigung

„Es gibt nicht nur eine Zeit, sondern viele Zeitwahrheiten und Widersprüche“, meint Zeitforscher, Temposoph und Managementtrainer **Franz J. Schweifer** da geradezu beruhigend. Als Vorstandsmitglied des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“, der 1990 in Klagenfurt gegründet wurde, macht er sich regelmäßig Gedanken zum Wesen der Zeit. „Nicht alles an der Zeit ist logisch, daher haben wir eine Plattform geschaffen, die sich mit der Beschleunigung ebenso beschäftigt wie mit der Sehnsucht nach Ruhe. Die Ironie soll dabei nicht zu kurz kommen, obwohl es natürlich ein ernsthaftes Thema ist. Und außerdem werden aktuelle Forschungen zum Thema diskutiert.“

Der Mensch findet über permanentes Tun Selbstbestätigung, da er sich weiterentwickeln will, sieht er eine Logik in >



## Hätte uns auch gut gefallen

ALTERNATIVE TITELSEITE

Illustration: Gary Waters / Ikon Images / Corbis

## Wir stellen vor



### Monika JONASCH

Interessiert an gesellschaftlichen Phänomenen aller Art, hat sich die Redakteurin des „Wiener Journal“ in dieser Ausgabe mit der Frage beschäftigt, wie wir mit der Zeit umgehen und festgestellt, dass es auch langsamer geht.

Fotos: Wiener Journal



> der Beschleunigung und Verkürzung, erläutert Schweifer. Dennoch erzeugt dies einen Sog, dem man sich kaum entziehen kann oder will. Pausen stören da, sind Unterbrechungen und daher wenig populär, konstatiert er.

## Lust und Leid

„Geschwindigkeit kann suggerieren, man hätte alles im Griff, dann kann man alles andere ausblenden. Arbeiten ist leichter als leben und lenkt vom Nachdenken ab. Denn nachdenken kann man nur in Ruhe“, fasst er zusammen.

„Auch der größte Macher oder Manager lebt letztlich von der Pause, jeder noch so tolle Motor überhitzt irgendwann oder braucht ein Service. Zur Pause zwingen kann man niemanden. Veränderungen geschehen aber nur, wenn wir nicht anders können. Und dafür gibt es zwei Hebel: Lust und Leid.“

Die Lust, etwas Neues zu entdecken, zu erobern, zu erreichen, treibt Menschen zu unglaublichen Leistungen an. „Auch wenn das in den Augen anderer verrückt scheint, für diese Menschen macht es Sinn. Sie investieren eine unglaubliche Energie, um ihr Ziel zu erreichen. Dann spielt die aufgewendete Zeit kaum noch eine Rolle“, hat der **Temposoph** beobachtet.

Wenn man ein solches Ziel allerdings zu schnell erreicht, droht die sogenannte „Erfüllungsdepression“. Die Sehnsucht, das Warten und die Freude auf die Erfüllung eines innigen Wunsches gehören zum Leben dazu, dürfen nicht wirklich übersprungen werden, ist **Schweifer** sich sicher.

Andererseits, solange alles gut läuft, ist kaum ein Mensch daran interessiert, sich zu verändern. Erst ein gehöriger Druck erzeugt die Einsicht, dass ein Umdenken erforderlich ist. „Lebensbrüche werfen uns manchmal unerwartet aus der Bahn: Eine Beziehung scheitert, man verliert einen Job, wird krank – das ist nicht angenehm. Dennoch kann auch eine solche Pause hilfreich sein, um auf etwas Neues zu kommen, Veränderungen vorzunehmen, die längst fällig waren. Wir werden auf unsere

Selbstverantwortung zurückgeworfen, müssen uns dem stellen“, so der **Managementtrainer**.

Beispiele dafür kennt er aus seiner Berufspraxis zur Genüge. Wenn Manager zum Beispiel über Zeitnot klagen, rät er: „Auch wenn es trivial klingt, man muss sich Zeit nehmen, um sich auf die Schliche zu kommen, den Ursachen für die Zeitnot auf den Grund gehen und sehen, wo man sie selbst verursacht und wo einen das Umfeld vorantreibt.“

Häufig hat es mit Prägung zu tun, wenn Menschen an ihre Grenzen stoßen: Vorbilder, Gesellschaft, und Kultur diktieren, was richtig und was falsch ist.

„Was muss man im Leben erreichen? Welche Werte bestimmen unseren Alltag? Diesen Prägungen zu entkommen, ist schwer. Außerdem gibt es noch innere Antreiber, die uns konditionieren: Sei stark – das prägt vor allem die Männer. Aber auch: Mach es allen recht! Oder: Sei schnell!“ Bloß keine Emotionen zeigen, keine Schwäche – all das könne zu echten Problemen führen, meint er. Der erste Schritt zur Besserung ist dabei die Erkenntnis, dass es ein Problem gibt. Dann kann auch geholfen werden und Veränderungen werden möglich.

## Modekrankheit Burn-out

In der extremsten Form führen Stress und Zeitnot zum sogenannten Burn-out. Aber was ist das eigentlich? Eine Modekrankheit, ein Weg, Überforderung salonfähig zu machen oder zu beweisen, dass man besonders engagiert ist?

Vorsichtig meint der **Zeitphilosoph** dazu: „Burn-out ist als Krankheit nach wie vor nicht klar definiert. Oft fehlt es dabei an der Erkenntnis, dass nicht nur die anderen, das System, Schuld an der krankhaften Erschöpfung haben, sondern man selbst sie mitverursacht. Dass eine solche Krankheit überhaupt zum Thema wird, sollte uns zu denken geben. Immerhin ist sie ein extremes Abbild unserer Wirklichkeit, ein Spiegelbild unserer Kultur.“

Wenn viele Menschen solcherart an ihre Grenzen stoßen, sei es Zeit für gesellschaftliche Korrekturen, fordert er. Man müsse auch einmal Schwäche zeigen dürfen, seine Grenzen kennen und >



## NACHLESEN

Franz J. Schweifer: „**Zeit – Macht – Ohnmacht. Top-ManagerInnen im rasenden Zeit-Dilemma**“. Verlag Dr. Kovac

Ulrich Schnabel: „**Muße. Vom Glück des Nichtstuns**“. Blessing

Hartmut Rosa: „**Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne**“. Suhrkamp





Man muss sich Zeit  
nehmen, um Energie  
zu sammeln.

Foto: Dean Forbes / Corbis



> sich Zeit für seine Probleme nehmen. Und sich gegebenenfalls auch Hilfe holen. Oder: „Wie ich immer sage: Reden ist der Stuhlgang der Seele!“

Und dafür braucht man einen Therapeuten, Berater oder ähnliche ausgebildete Begleiter? Mitnichten, meint dazu Ulrich Schnabel: Glück sei regelrecht ansteckend, gute Gefühle und gesundes Verhalten verbreiten sich laut einschlägiger Studien in sozialen Netzwerken wie sonst nur Grippeviren. Wer daher einen glücklichen Freund in seiner Nähe hätte, dessen Chance auf eigenes Glück wachse „um satte 25 Prozent“. Ob nun also der „Verein zur Verzögerung der Zeit“, die „Glücklichen Arbeitslosen“ oder die „Müßiggangster“, mit Gleichgesinnten gelinge es einfach besser, dem Tempowahn zu widerstehen, so Schnabel.

### Mühsame Muße

Der Weg zur Muße ist allerdings ein mühsamer, gesellschaftliche Anforderungen ebenso wie eigene Gewohnheiten stehen uns dabei im Weg. Eine schnelle Patentlösung gibt es daher nicht, ein wichtiger Schritt sei dabei jedoch ein einfaches Wort, so Schnabel: „Nein!“

Wer seine Ziele hinterfragt, seinen inneren Kompass ausrichtet auf das Wesentliche – und das ist bei jedem Menschen etwas anderes – der kann sich mit entsprechender Disziplin allerdings den tausenderlei Verlockungen, Angeboten und Ablenkungen entziehen und sich freispielen, gibt der Buchautor zu bedenken.

Oder wie es Zeitphilosoph Schweifer umschreibt: „Die Qualität der erlebten Zeit ist wichtiger als die Quantität. Erst wenn das Erleben mit Sinn besetzt wird, dann geht es uns gut – egal wie viel Zeit wir dafür benötigen.“ Zeitautonomie, also sich bewusst Zeit nehmen, für Dinge die einem wichtig sind, für Rituale, die immer wiederkehren, uns verankern außerhalb des atemlosen Alltags, Pausen und Nachdenken gehören unbedingt zu einem sinnvoll entschleunigten Leben, findet er. „Es gibt nicht nur eine profane Taktung des Lebens, in bestimmten Abständen Ruhe einkehren zu lassen macht Sinn – auch abseits aller Religion. Es schafft andere Zeithierarchien, und wir können uns dann trotz einer unüberschaubaren Fülle an Möglichkeiten wieder besser orientieren.“

Verein zur Verzögerung der Zeit:  
[www.zeitverein.com](http://www.zeitverein.com)

# Zeitdiebe

Sechsdachzigtausendvierhundert. So groß ist das Vermögen, das wir täglich ausbezahlt bekommen; zinsfrei und unabhängig von Inflation. So viele Sekunden hat jeder Tag. Kaum auszudenken, wenn es nicht sechsdachzigtausendvierhundert Sekunden wären, sondern Geldeinheiten und wir diese an beliebige Menschen und Tätigkeiten verteilen müssten. Würde dann wohl jemand siebentausendzweihundert an den mittelmäßigen Samstagabendfilm spenden? Neulich habe ich jedenfalls einen beträchtlichen Teil meines täglichen Sekundenvermögens dafür aufgewendet, auf dem Dachboden meines Elternhauses zu stöbern. Gesucht habe ich ein beinahe vergessenes Buch meiner Kindheit. Es war das erste, bei dem ich mich erinnern kann, es selbst gelesen zu haben – wahrscheinlich, ohne den Sinn dahinter zu erfassen. Doch die Geschichte hatte mich damals so gefesselt, dass ich sogar weiterlas, nachdem mich meine Eltern schlafen geschickt hatten. Im schwachen Schein meiner Taschenlampe ging das Abenteuer weiter; meine liebsten Stofftiere als stille Wächter um mich gereiht. Die Zeit verging wie im Flug. Beinahe zwanzig Jahre später lese ich es also ein zweites Mal: „Momo“ von Michael Ende. Darin werden die Bewohner einer Stadt von den sogenannten Grauen Herren heimgesucht. Die mysteriösen Herrschaften stellen sich als Agenten einer Zeitsparkasse vor und rechnen den Menschen vor, wie viel ihres kostbaren Zeitkapitals sie verantwortungslos

In Michael Endes Märchenroman „Momo“ werden die Menschen von mysteriösen höheren Mächten um ihre Zeit betrogen. Doch auch in der wirklichen, immer rastloser werdenden Welt ist es kein leichtes Unterfangen, Zeit zu sparen. Trotz – oder gerade wegen – innovativer Technologien.

*Text: Rebecca Steinbichler*

verschleudern. Um dem entgegenzuwirken, bestehe die Möglichkeit, Zeit zu sparen, indem sie beispielsweise ihre Arbeit schneller verrichten oder „sinnlose Aktivitäten“ wie Besuche bei den betagten Eltern streichen. Allerdings geht diese Rechnung nicht auf – die Grauen Herren sind in Wahrheit Zeitdiebe und betrügen die Menschen um ihre gesparte Zeit. So bleibt den Bewohnern trotz aller Bemühungen keine Sekunde übrig und sie werden immer rastloser, kälter und unzufriedener. Die kleine Hauptdarstellerin Momo ist die Einzige, die sich gegen die Macht der