

Quelle: Nordsee-Zeitung Bremerhaven, Ausgabe 24.03.2012

### „Auszeiten im Alltag schaffen“

**Mödling. Im Spagat zwischen Beruf und Privatleben haben viele das Gefühl, die Zeit rennt. Am Sonntag wird sie wirklich beschleunigt, die Uhr wird eine Stunde vorgestellt. Der Verein zur Verzögerung der Zeit will der Hektik entgegentreten. Dr. Franz J. Schweifer gehört zu den Zeitverzögerern. Der Berater hilft Menschen unter anderem, ihre Zeitbalance zu finden. Der Autor eines Buchs über Top-Manager im Zeit-Dilemma verrät Redaktionsmitglied Jens Gehrke, wie man sich Verschnaufpausen im Alltag schafft.**



Um in der Hektik des Alltags nicht unterzugehen, raten Experten, regelmäßige Auszeiten einzuplanen. Ob diese dann entspannt in der Hängematte verbracht werden oder lieber in Bewegung, bleibt jedem selbst überlassen.

Mit der Zeitumstellung wird der Zeiger um eine Stunde nach vorne bewegt – würden Sie die Zeit manchmal am liebsten stoppen?

Ja und Nein. Natürlich wäre ein Anhalten der Zeit ein tolles Gefühl – gerade in glücklichen Momenten. Aber es würde auch Stillstand bedeuten. Denn das Nicht-Anhalten-Können birgt auch die Möglichkeit in sich, etwas Neues zu kreieren und zu entdecken. Oder als Mensch zu reifen.

Woran machen Sie fest, dass das Leben hektischer geworden ist?

Zunächst ist das Gefühl von Hektik eine höchst subjektive Sache. Aber ich finde, Hektik macht sich in der Alltagsroutine wie im Beruf deutlich bemerkbar. Begleitet vom seufzenden Wunschgedanken an den Zeitgott: „Oh Herr, schenke mir Geduld, aber bitte sofort.“ Denken Sie etwa an die zuweilen irrationale Ungeduld vor Supermarktkassen oder an die enge Taktung von Gesprächen, Mails und Social Media, die kaum mehr substanzielle Kommunikation oder Verschnaufpausen zulässt.

Was bleibt durch die Beschleunigung auf der Strecke?

Tiefgang, Substanz, Qualität. Und zwar in zwischenmenschlicher wie auch ökonomischer Hinsicht. Wenn Sie sich mit einem Fahrzeug rasend schnell vorwärts bewegen, sind Sie zwar schnell am Ziel, aber Sie registrieren keinerlei Details mehr in der näheren Umgebung. Aber wer einmal in genüsslicher Muße einen ergiebigen Spaziergang, gehaltvolle Stille oder ein entschleunigtes Fest mit Freunden erlebt hat, der ahnt, was sonst im hektischen Alltag auf der Strecke bleibt.

Was wollen Sie mit „zeitwaffenfreien Zonen“ erreichen?

Es geht darum, brennende Fragen zum Thema zu machen, wie etwa: In welchen Räumen werden wir unter Zeitdruck gesetzt? Wo blockiert Hektik Lebensqualität und wo verhindert Dringlichkeit gute Entscheidungen? Deshalb ist das Leitmotiv unseres nächsten Zeitsymposiums auch „occupy time“.

Was raten Sie den Menschen, die einmal Luft holen wollen?

In rasenden Zeiten macht es wenig Sinn, große „Ratschläge“ anzupreisen, die in der Praxis wenig Realisierungschancen haben. Aber ich möchte auf die trivial erscheinende Erkenntnis hinweisen, dass es ein völlig sinnloses Unterfangen ist, Zeit zu stoppen oder dehnen zu wollen. Eine Stunde hat nur 60 Minuten und jede Minute nur 60 Sekunden.

Also müssen wir unsere Aufgabenliste kürzen?

Das Einzige, das wir verändern können, ist die Qualität von Zeit. Also wie wir die Zeit verbringen. Dazu kann man sich kleine Rituale und Auszeiten, – „Mikro-Urlaube“ –, in den Alltag einbauen. Denn sie schaffen eine entlastende Distanz zur Getriebenheit.

Wie können die Rituale aussehen?

Man kann zum Beispiel täglich zu einer festen Zeit etwas unternehmen, das einem gut tut und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Für den einen kann das eine kurze Meditation, eine Atem- oder Yoga-Übung am Morgen sein, für den anderen ist es das Laufen nach der Arbeit. Und für „E-Junkies“ eine besondere, aber heilsame Herausforderung: einen Handy- oder E-Mail-freien Tag einlegen. Und sich stattdessen gehaltvollen Gesprächen oder dem absoluten Nichtstun zu widmen.

Zeitverein

Der Verein zur Verzögerung der Zeit ist ein Netzwerk von Zeit-Interessierten, das an die Fakultät für interdisziplinäre Forschung und Fortbildung der Universität in Klagenfurt angegliedert ist. Das diesjährige Symposium unter dem Motto „occupy time“ findet im September in Salzburg statt. [www.zeitverein.com](http://www.zeitverein.com)



Um in der Hektik des Alltags nicht unterzugehen, raten Experten, regelmäßige Auszeiten einzuplanen. Ob diese dann entspannt in der Hängematte verbracht werden oder lieber in Bewegung, bleibt jedem selbst überlassen.

Artikel vom 24.03.12 - 12:00 Uhr