



**THOMAS
VAŠEK**
**ZEIT
LEBEN**

**SO VERSTEHEN UND NUTZEN
WIR DEN TAKT DER WELT**

**GRÄFE
UND
UNZER**

Inhalt

Vorwort	7
Die Zeit erkennen	12
Die Zeit erleben	27
Die Zeit nutzen	43
Zeitdruck	58
Zeitpech	74
Zeitdiebe	88
Synchron leben	101
Zeitglück	117
Mehrzeit	128
Quellen	142
Zum Autor	144

»Für Rebekka, die beste Freundin der Zeit.«

Vorwort

Alles zu schnell, alles zu viel – so lautet die Klage unserer Zeit. Immer dieser Stress, immer dieser Druck. Mails beantworten, Telefonate führen, Kinder in die Schule bringen. Alles scheint dringlich, wir hetzen von Termin zu Termin. Und am Ende bleibt doch das Gefühl, dass die Zeit fehlt für die wirklich wichtigen Dinge. So oder so ähnlich sehen es auch viele Soziologen, Psychologen und Philosophen: Getrieben von Zeitmangel, droht unser Leben die Richtung zu verlieren.

Wie viel Zeit ist »genug«?

In diesem Buch möchte ich Sie davon überzeugen, dass diese Sicht falsch ist. Die Zeitknappheit, die wir verspüren, ist ein Widerspruch in sich. Wir haben nicht weniger freie Zeit als früher. Ganz im Gegenteil, wir haben mehr. Wir müssen weniger arbeiten als früher. Fast alles können wir heute schneller erledigen. Niemand muss mehr zur Bank gehen, um eine Überweisung zu tätigen. In Lichtgeschwindigkeit können wir jeden erreichen, den wir erreichen wollen. Und doch bleibt uns dabei kaum »genug« Zeit. Die Paradoxie des modernen Lebens besteht darin, dass wir das Gefühl haben, immer weniger Zeit zu haben, obwohl wir immer mehr Zeit »sparen«.

Ständig sind wir unzufrieden mit der Zeit. Nie will sie im richtigen Tempo vergehen. Mal schleppt sie sich dahin, mal läuft sie uns davon. Mal können wir die Langeweile kaum ertragen, mal fühlen wir uns gehetzt. Alle Welt hadert mit der Zeit. Zeitberater wollen uns zur »Zeitsouveränität« verhelfen, manche empfehlen

uns gar, unsere Uhren wegzuwerfen. Meditierende wollen einen zeitlosen Zustand erreichen, Mediziner versprechen uns mehr Lebenszeit. Alle Welt will irgendwie Zeit »gewinnen« oder sie wenigstens »sparen«.

Zeit ist mehr als eine Ressource, die es möglichst effizient zu nutzen gilt.

Die dominierende Zeitvorstellung unserer modernen Welt, unserer Kultur, ist die der Zeit als einer »Ressource«, einer Art Währung. Sie ist demnach etwas, das wir »nutzen« müssen. Die Zeit ist »knapp«, sie »drängt«. Wir dürfen keine Zeit »verlieren«, geschweige denn »verschwenden«.

Mit dieser Sicht der Zeit, so behaupte ich, kommen wir nicht weiter. Es ist ein falsches, irreführendes Bild, das den Blick auf unser Leben verstellt. Ein gelingendes Leben zu führen, das heißt nicht einfach nur, seine Zeit gut zu planen.

Warum es die eine Zeit nicht gibt

Das Problem ist nicht, dass wir »keine Zeit« haben. Hypereffizientes Zeitmanagement ist daher ebenso wenig die Lösung wie radikale Entschleunigung. Unser Problem liegt vielmehr darin, wie und was wir über die Zeit denken – und wie wir sie leben. Auf den folgenden Seiten zeige ich daher Wege auf, wie wir unser Denken über die Zeit und unseren Umgang mit ihr verändern können. Mein Ansatz läuft darauf hinaus, dass es *die Zeit* nicht gibt – und dass wir ein besseres Leben führen können, wenn wir unsere gewohnten Vorstellungen von der Zeit aufgeben.

Es geht mir dabei nicht um die Zeit im physikalischen Sinn, sondern vielmehr um das, was wir meinen, wenn wir im täglichen Leben von der »Zeit« sprechen. Wie wir heute wissen, haben ver-

schiedene Kulturen ganz unterschiedliche Vorstellungen von der Zeit. Was Zeit für uns ist, wie wir sie »leben«, ist also nicht ein für alle Mal festgelegt. Unser Zeitverständnis unterliegt historischen Veränderungen, es variiert zwischen den Kulturen – und sogar von Mensch zu Mensch.

Jeder von uns hat seine eigenen zeitlichen Strukturen, seine eigene Zeiterfahrung, seine eigene Art, mit der Zeit umzugehen – kurz: seine Eigenzeit. Wie wir die Zeit sehen, ob sie uns »knapp« erscheint, wie schnell sie für uns »verstreicht«, das hängt davon ab, wie wir leben. Und da jeder sein eigenes Leben führt, in seiner eigenen Lebensform, hat auch jeder seine eigene Zeit.

Die wenigsten von uns jedoch leben auf einer einsamen Insel. Wir leben in einer Welt, die wir mit anderen teilen und die unsere Zeit beansprucht. Unsere »Eigenzeit« steht daher in ständigem Konflikt mit der »Fremdzeit«, mit den vielfältigen zeitlichen Anforderungen, vor die uns die Welt jeden Tag stellt. Überall sind wir konfrontiert mit Terminen und Fristen.

Jeder Mensch empfindet die Zeit anders. Wir alle haben unsere Eigenzeit.

Andere Menschen oder sogar Maschinen verfügen über unsere Zeit. Wir haben zeitintensive Verpflichtungen, die wir erfüllen müssen. Viele Tätigkeiten brauchen einfach ihre Zeit – und damit auch unsere eigene.

Ich bin weder gegen Zeitmanagement, gegen Yoga noch gegen alles andere, was uns zu einem entspannteren, stressfreieren Leben verhilft. Doch mit Gelassenheit allein werden wir den heutigen Anforderungen ebenso wenig gerecht wie mit den effektivsten To-do-Apps. Es hilft uns auch wenig, einseitig den rasenden Kapitalismus zu verdammen, der angeblich an allem schuld ist. Oder uns all dem einfach zu verweigern – und die

Uhren und Smartphones wegzuerfen, die unser Leben so sehr diktieren.

Die Welt ist so, wie sie ist, ob uns das gefällt oder nicht. Sicher können wir auch auf einen Bauernhof ziehen und uns vom ersten Hahnenschrei wecken lassen. Natürlich können wir jederzeit nach dem Rhythmus der Natur leben, wenn uns das sinnvoller erscheint. Aber wenn wir aus dieser Welt nicht komplett aussteigen wollen, dann müssen wir uns ihren Anforderungen stellen – und lernen, in ihrem »Takt« zu leben.

Leben im Takt der Welt

Leben im Takt der Welt – das heißt nicht, sich an das Tempo der Maschinen anzupassen. Wir können weder neben einem Auto herlaufen noch neben einem Flugzeug dahingleiten. Und so

**Zeit ist nicht,
was wir messen. Zeit
ist, was wir leben.**

schnell rechnen wie Computer können wir auch nicht. Aber wir können zumindest versuchen, mit den Geschwindigkeiten, die wir selbst geschaffen haben, in einer sinnvol-

len, menschengerechten Weise umzugehen. Dazu aber brauchen wir mehr als bloß eine bessere Zeitökonomie.

Wir können die Zeit nicht beherrschen. Natürlich können wir versuchen, mit ihr einigermaßen vernünftig umzugehen, also möglichst wenig Zeit zu verschwenden. Unser grundlegendes Problem mit der Zeit lösen wir so aber nicht. Dafür müssen wir versuchen, unser Verhältnis zur Zeit zu verändern. Denn nur so kommen wir mit ihr wirklich ins Reine und können unsere Zeit leben, statt sie nur zu planen. Zeit ist nicht das, was wir messen. Zeit ist das, was wir leben.

Was wir brauchen, das ist ein neuer, ein offener und flexibler, ein strategischer Umgang mit der Zeit. Wir müssen wegkommen von der alten Vorstellung, dass wir unsere Zeit einfach so »haben«, dass wir über sie »verfügen« und sie »planen« können wie den Einsatz von Rohstoffen in einer Fabrik. Wir brauchen eine Sicht auf die Zeit, die sich an den wichtigen Dingen im Leben orientiert – und die dennoch damit rechnet, dass morgen alles anders sein kann, als wir heute denken.

Wir müssen lernen, *die Zeit zu leben*.

Die Zeit erkennen

Es wird knapp – verdammt knapp. In 15 Minuten geht der Zug, den Sie unbedingt erreichen müssen. Noch stecken Sie in der U-Bahn auf dem Weg zum Bahnhof fest. Die Fahrt verlangsamt sich, eine Baustelle, noch eine. Sie starren auf Ihre Uhr, treten von einem Fuß auf den anderen. Ihr Herz pocht. Alles um Sie herum versinkt, die Menschen in der U-Bahn, die stickige Luft. Nun denken Sie nur noch an den Zug, an den wichtigen Termin, an die Probleme, die Sie bekommen, wenn Sie den Termin verpassen. Sie drängeln sich vor bis zur Tür, die Hände am Türgriff, jede Sekunde zählt. Die wenigen Minuten in der U-Bahn dehnen sich wie Stunden. Endlich erreicht die U-Bahn die Station, Sie laufen die Rolltreppe hoch, rennen atemlos über den Bahnsteig. Doch die Zeit läuft Ihnen davon.

Kontrollverlust

Jeder kennt das Gefühl von extremem Zeitdruck. Meist ist es ein unangenehmes, beengendes Gefühl, ein Stresszustand – ein Zustand der Angst, es »nicht zu schaffen«. Doch die stressige Situation in der U-Bahn kann man auch ganz nüchtern beschreiben: Sie sind einfach »zu spät« dran. Ihre Eigenzeit und die Fremdzeit stehen im Konflikt. Vielleicht sind Sie zu spät losgefahren, vielleicht hat sich ein vorangegangener Termin verzögert, vielleicht kam Ihre U-Bahn einfach nicht. Was auch immer »schuld« daran ist: Ihre Eigenzeit ist kollabiert, die Fremdzeit hat die Kontrolle übernommen. Während Sie atemlos über den Bahnsteig rennen, verschwindet gleichsam Ihr Ich. Plötzlich

sind Sie nur noch Fremdzeit – der Zug, den Sie unbedingt erwischen müssen.

Die Zeit können wir nicht sehen, riechen, anfassen oder schmecken. Meist bemerken wir sie gar nicht, sie hält sich im Hintergrund. Bei vielen Tätigkeiten denken wir gar nicht an sie. Wir bemerken sie erst, wenn wir sie brauchen – und besonders, wenn sie uns fehlt. Dann stehen wir plötzlich vor einer Schranke, vor einem Widerstand. Wenn eine Deadline naht, eine Frist abläuft, fühlen wir uns bedrängt und unter Druck gesetzt. Es ist, als liefen wir gegen eine Wand. Man muss nur Menschen beobachten, die unter Zeitdruck stehen. Die einen schauen ständig auf die Uhr, die anderen stöhnen und verziehen das Gesicht, andere werden wütend oder flippen regelrecht aus.

Alles im Leben braucht seine Zeit. Das klingt ziemlich banal. Und doch vergessen wir es regelmäßig. Obwohl wir ständig auf die Uhr schauen, missachten wir die Zeit. Wir kommen unpünktlich, weil wir den Verkehr unterschätzen. Wir nehmen uns zu viel vor, obwohl wir nicht alles schaffen können. Wir planen viel zu optimistisch, weil wir nicht mit Verzögerungen rechnen. Wir betrachten die Zeit als Ressource, über die wir nach Belieben verfügen können, als wären wir die Herren der Zeit. Doch dabei stoßen wir immer wieder schmerzhaft an Grenzen. »Alles zu viel«, klagen wir dann – und meinen damit: Wir haben zu wenig Zeit.

**Ein Blick auf die Uhr sagt uns
noch nichts über unsere Zeit.**

Seit ich über die Zeit nachdenke, hadere ich damit, dass ich nicht mehr davon habe. Es gäbe so viel zu tun, so viel zu lernen, so viel zu erleben! Die Informationsflut der digitalen Welt konfrontiert uns tagtäglich mit unendlichen Möglichkeiten. Unsere Zeit reicht nicht einmal dazu, diese Möglichkeiten zu erfassen.

Je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, was ich alles nicht tun, lernen und erleben kann. Dass ich es nicht einmal schaffe, mich um die Dinge zu kümmern, die mir wirklich wichtig sind. Es ist, als würde ich ständig einem Zug nachrennen, den ich nicht mehr erreichen kann.

Das Leben ist kurz, die Kunst lang, sagte Hippokrates, der griechische Arzt ... Ich denke, man versteht auch noch heute

**Unsere Zeit wird nie
für alles reichen,
was wir uns wünschen.**

sofort, was damit gemeint ist. Eine anspruchsvolle Kunst wie etwa die Medizin wirklich zu erlernen, das braucht Zeit. Ein einziges Leben kann dafür zu kurz sein. Und so ist es auch mit vielen anderen Dingen. Wir können nicht alle Bücher lesen, alle interessanten Menschen treffen, alle schönen Orte dieser Welt besuchen.

Unsere Welt ist voller Möglichkeiten. Als endliche Wesen können wir jedoch nur einen Bruchteil davon realisieren. Mit zunehmendem Alter ahnen wir: Unser Leben ist zu kurz für diese Welt. Ständig versuchen wir daher, Zeit zu gewinnen, um mehr von der Welt zu haben. Wie der Philosoph Hans Blumenberg einmal schrieb: »Die Welt kostet Zeit.«

Unsere »Lebenszeit« und die »Weltzeit«, wie es Blumenberg nennt, fallen auseinander. Wie viel Zeit wir uns auch wünschen, unser Leben ist eben begrenzt. Statt Zeit zu gewinnen, verlieren wir sie ständig, bis wir am Ende gar keine mehr haben. Die Zeit, sagt Blumenberg, ist das »am meisten unsrige und doch am wenigsten verfügbare«.

Mit anderen Worten: Unsere Zeit ist knapp.

Das Wort »knapp« bezeichnet einen Mangel. Es kommt vermutlich vom niederdeutschen *knap* (kurz, eng, gering) und ist

verwandt mit Verben wie »kappen«, »knapsen« oder »kneifen«, also lauter Wörtern, bei denen etwas weggenommen wird. Knappheit bedeutet, »nicht genug« von etwas zu haben. Es besteht ein Missverhältnis zwischen unseren Bedürfnissen und unseren Ressourcen. Wenn die Lebensmittel »knapp« werden, dann haben wir »nicht genug« zu essen. Wer »knapp bei Kasse« ist, der muss sparen. Wenn die Zeit knapp ist, dann müssen wir uns beeilen – und im Extremfall eben wie wahnsinnig über den Bahnsteig rennen, um den Zug noch zu erwischen.

Der Irrtum der Zeitökonomie

Die Knappheit von Gütern, so lehrt die klassische Ökonomie, ist der Grund für wirtschaftliches Handeln. Ähnlich wie mit Geld, sollen wir auch mit unserer Zeit ökonomisch umgehen, um ihrer Knappheit vorzubeugen. Allerdings gibt es zwischen der Zeit und dem Geld einen wesentlichen Unterschied: Geld kann man wiederbeschaffen, Zeit hingegen nicht. Lebenszeit ist unersetzlich. Man kann sie nicht gewinnen, sondern nur verlieren. Tatsächlich schwindet unsere Lebenszeit ständig. Wenn die Zeit knapp ist, müssen wir sie uns einteilen. Wir müssen also mit der Zeit haushalten, wir dürfen sie nicht vergeuden.

Das Gefühl der Zeitknappheit hat zu tun mit unserem Sinn für die Zukunft. Wir blicken voraus auf etwas, was noch nicht ist. Wir setzen uns Ziele, die wir erreichen wollen. Doch je älter wir werden, desto weniger Zeit bleibt uns dafür. Die Zukunft wird immer kleiner, sie schmilzt zusammen. Wenn wir die Lebenszeit als eine Ressource betrachten, dann müssen wir nun mal feststellen, dass uns mit jedem Tag weniger Zeit zur Verfügung steht. Unsere Zeit ist endlich – sie ist knapp.

»Zeit ist Frist«, schreibt der Philosoph Odo Marquard. Wir können daher nicht beliebig lange warten. Wir müssen uns beeilen. Die Kürze des Lebens zwingt uns zur Ungeduld, zur Schnelligkeit. Unsere Lebenszeit selbst ist knapp; Marquard nennt sie sogar die »knappste aller Ressourcen«. Wir können im Leben nicht alles erreichen, dazu fehlt uns schlicht die Zeit.

Für Marquard ist der Mensch das »Zeitmangel-Wesen«. Unser Leben ist nicht nur kurz, sondern auch einzigartig. Wir leben eben nur einmal, jeder hat nur seine Lebenszeit zur Verfügung. Wenigstens gelegentlich müssen wir uns klarmachen, dass wir in unserem Leben nicht ewig Zeit haben.

Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich 49 Jahre alt, also nicht mehr ganz jung, um es vorsichtig zu sagen. Mit etwas Glück liegt noch einige Zeit vor mir. Aber auch ich habe das Gefühl,

**Unsere Zeit ist wertvoll,
weil sie begrenzt ist.**

dass ich mich beeilen muss, um bestimmte Ziele noch zu erreichen – und dass es für manches vielleicht schon »zu spät« ist. Mein

Bewusstsein der eigenen Endlichkeit treibt mich an. Ich schiebe weniger Dinge auf als früher. Ich versuche, meine Zeit zu »nutzen«, so gut es eben geht.

Wie die meisten Menschen wünsche auch ich mir – und vor allem den mir nahestehenden Menschen – ein langes Leben. Die Fortschritte der Biomedizin erlauben es, die Lebensspanne immer weiter zu verlängern; manche Technikvisionäre hoffen sogar auf die Unsterblichkeit. Je länger wir leben, so könnte man denken, desto mehr Ziele und Wünsche können wir verwirklichen. Der Tod beraubt uns jedoch dieser Möglichkeiten – er nimmt uns die Zeit. Das heißt aber noch nicht, dass es besser für uns wäre, ewig zu leben.

Wenn wir ewig leben würden, könnten wir bedenkenlos Zeit vergeuden. Schließlich bliebe uns ja immer noch genug davon; wir könnten alles immer weiter hinausschieben. Wir hätten kein Problem damit, all unsere Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Denn zu wenig Zeit hätten wir dafür ja nicht – sondern gleichsam zu viel davon. Nichts wäre mehr wirklich wichtig, nicht einmal die Zeit selbst. Vielleicht würden wir einfach gar nichts tun, weil wir alles später tun könnten. Das ewige Leben wäre womöglich sterbenslangweilig. So sehr wir auch mit unserer Endlichkeit hadern: Es ist der Tod, so denke ich, der unserem Leben Sinn verleiht.

Die Zeit ist aber nicht nur deshalb wichtig, weil sie knapp ist. Sie ist es auch deshalb, weil wir unser Leben wichtig nehmen. Wäre uns alles egal, bräuchten wir uns auch um die Zeit nicht zu kümmern; wir könnten sie einfach verstreichen lassen. Tatsächlich aber verfolgen wir Ziele, Pläne und Projekte. Wir wollen etwas aus unserem Leben machen – und dazu brauchen wir Zeit. Hier liegt der Grund für unsere gefühlte Zeitknappheit: Unsere Lebenszeit ist knapp im Hinblick darauf, was wir damit tun wollen. Wenn wir unsere Zeit verschwenden, so meinen wir, dann verpassen wir die Gelegenheit, sie sinnvoll zu nutzen. Wir verpassen unser Leben.

Das Leben sei nicht kurz, meinte der stoische Philosoph Seneca, wir gingen nur zu verschwenderisch mit ihm um. Die Zeit sei unser kostbarster Besitz, und doch vergeudeteten wir sie, als wäre sie nichts wert. Der Lehrer und Berater des römischen Kaisers Nero dachte dabei an die »Vielbeschäftigten« seiner Zeit, die wohl schon damals von Termin zu Termin hetzten. Das Leben dieser »Vielbeschäftigten« erschiene ihnen nur deshalb kurz, weil sie ihre Zeit nicht richtig zu nutzen wüssten. Die Zeit schein

ihnen zwischen den Fingern zu zerrinnen, mit fatalen psychischen Folgen: Ihr zerstreuter Geist könne nichts mehr aufnehmen, sie kämen nicht zu sich selbst. Um dieses Schicksal nicht zu teilen, müsse man lernen, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren – und jeden Augenblick so zu leben, als ob es der letzte wäre: »Jetzt, auf der Stelle, erfasse das Leben«, schreibt Seneca.

»Lange gelebt« hat somit nach Seneca nicht derjenige, der ein hohes Alter erreicht hat, sondern derjenige, der sein Leben genutzt hat. Wer hingegen seine Zeit verschwendet hat, der hat nicht lange gelebt, er ist »nur lange da gewesen«. Es geht also nicht darum, möglichst viel Zeit zu haben. Wir müssen unsere Zeit vielmehr leben – also etwas aus ihr machen.

Der Wert der Zeit

Unsere gelebte Zeit steht in direkter Verbindung zu unseren Werten. Diese drücken sich darin aus, dass wir etwas »gut« oder »schlecht«, »wichtig« oder »unwichtig« finden. Manchen Dingen schreiben wir einen Wert zu, weil sie in unserem Leben eine besondere Rolle spielen, weil sie uns innerlich bewegen und motivieren; manche halten wir für wertvoll, weil sie sich als schlicht nützlich erweisen. Andere Werte wiederum gelten als absolute Werte, wie etwa die Menschenwürde. Es geht mir hier weniger darum, zwischen verschiedenen Arten von Werten zu unterscheiden. Ich beschäftige mich auch nicht mit der philosophischen Frage, ob Werte »objektiv« oder »subjektiv« sind. Es kommt mir vielmehr darauf an, wie Werte unseren Umgang mit der Zeit beeinflussen und umgekehrt.

Werte geben uns Orientierung. Sie können uns helfen, uns in der Welt zurechtzufinden. Sie bahnen uns einen Weg durch

die Zeit, durch unser Leben. Ein gelingendes Leben kann nur derjenige führen, der sich auf die für ihn wirklich wichtigen Dinge konzentriert. Zeit ist Wert, das ist die zentrale These dieses Buches.

Die Zeit hat einen Wert für uns, weil wir sie brauchen, um unsere Ziele und Wünsche zu realisieren. Das zeigt sich schon daran, dass wir unsere Zeit nicht ohne Weiteres zur Verfügung stellen. Wenn Sie auf der Straße jemand fragen würde, ob er einfach mal zwei Stunden von Ihrer Zeit haben könnte, dann würden Sie vermutlich verwundert reagieren. Obwohl wir alle gern mal Zeit verschwenden, käme es den meisten wohl nicht in den Sinn, auf die eigene Zeit grundlos zu verzichten. Der Wert unserer Zeit liegt schließlich darin, dass wir sie für irgendetwas verwenden könnten. Wenn wir »keine Zeit« haben, dann haben wir keine Zeit »für etwas«. Das wird uns vor allem dann bewusst, wenn es um etwas geht, das uns besonders wichtig ist. Wenn wir etwa »keine Zeit« haben, Freunde zu treffen, Sport zu machen oder ins Kino zu gehen.

Zugleich haben Werte eine zeitliche Dimension. Was uns wirklich wichtig ist, das wollen wir auch in der Zukunft bewahren. Werte spielen eine stabilisierende, integrative Rolle in unserem Leben, sie geben uns Halt. Sie schaffen einen Zusammenhang zwischen Vergangenen, Gegenwärtigen und Zukünftigem. Was mir gestern wichtig war, das ist mir auch jetzt wichtig – und wird mir morgen wichtig sein. Werte haben Dauer, sie widerstehen der Flüchtigkeit der Zeit. Was uns nur jetzt wichtig ist, das hat keinen wirklichen Wert für uns.

Wenn wir zwischen »wichtig« und »unwichtig«, zwischen »gut« und »schlecht« nicht unterscheiden können, taumeln wir von einer Situation in die nächste, getrieben von unseren augen-

Was uns nur einen Moment lang wichtig ist, das hat keinen echten Wert für uns.

blicklichen Wünschen. Wer sich aber nur von seinen Wünschen treiben lässt, ohne diese je zu »bewerten«, also zu überlegen, ob er sich mit diesen Wünschen wirklich identifizieren kann, wird die eigene Lebenszeit kaum »wertvoll« gestalten können. Werte werden für uns überhaupt erst dann zu solchen, wenn wir sie wenigstens eine Zeit lang verfolgen. Wenn Ihnen etwa Musik wirklich wichtig ist, dann werden Sie auch Zeit darauf verwenden, vielleicht sogar ein Leben lang. Und manche Dinge können uns so wichtig sein, dass wir sie sogar über unseren Tod hinaus bewahren wollen.

Ob wir etwas für wichtig halten oder es für uns wirklich wichtig ist, darüber entscheidet, wie viel Aufmerksamkeit wir einer Sache tatsächlich zumessen. Wichtig ist das, worum wir uns sorgen, sagt der amerikanische Philosoph Harry G. Frankfurt. Sich um etwas zu sorgen, das heißt, sich darum zu kümmern, Zeit und Mühe zu investieren. Sich um etwas sorgen kann man nur über eine größere Zeitspanne, schreibt Frankfurt. Zwar können wir nur einen Augenblick lang denken, dass etwas wichtig ist. Wir können uns etwas für ein paar Sekunden sehnlichst wünschen. Aber wirkliche »Sorge« kann sich nur über längere Zeit entwickeln.

Unsere Werte unterliegen der Bedingung zeitlicher Knappheit. Als endliche Wesen können wir uns nicht um alles sorgen, wir können nicht alles gleichermaßen wichtig nehmen. Manches muss uns auch schlicht egal sein. Nicht jeder Moment im Leben ist uns gleich wichtig. Es gibt Momente, auf die könnte man auch gern verzichten, zum Beispiel auf das Stehen in einer Warteschlange. Ein Leben aus lauter solchen Momenten erschiene uns nicht sehr lebenswert.

Wert braucht Zeit, Zeit braucht Wert. Wenn mir Dinge wichtig sind, mir aber schlicht die Zeit dazu fehlt, ihnen nachzugehen, dann läuft etwas falsch in meinem Leben. Wenn ich hingegen Zeit im Überfluss habe, aber nichts, was mir wirklich etwas bedeutet, dann wird das Leben sinnlos. Leere, ungenutzte Zeit bedeutet uns nichts. Was wir wollen, das ist erfüllte Zeit.

Wenn wir über »Zeitknappheit« klagen, dann meinen wir damit nicht nur »keine Zeit« zu haben; schließlich haben wir ja offenbar Zeit genug, um ihre Abwesenheit zu bedauern. Vielmehr klagen wir darüber, dass uns die Zeit fehlt, bestimmte andere Dinge zu tun oder zu erleben. »Ich habe leider keine Zeit« – das suggeriert, dass es mir unmöglich ist, zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas Bestimmtes zu tun. Ich *will* es zwar vielleicht, aber ich *kann* leider nicht. Kein Wunder, dass die wohl am meisten verbreitete Ausrede darin besteht, einfach »keine Zeit« zu haben!

Entscheiden, was wichtig ist

Die Zeit an sich sei gar nicht knapp, schreibt der Soziologe Niklas Luhmann (1927–1998). Der Eindruck der Zeitknappheit entstehe lediglich aus einer »Überforderung des Erlebens durch Erwartungen«. Unsere Zeit ist also knapp im Hinblick darauf, was wir mit ihr vorhaben. Wer nichts vorhat, der braucht auch keine Zeit, für den hat sie keinen Wert.

Die Knappheit der Zeit hat zwei Seiten. Je weniger verfügbare Zeit wir haben, desto weniger können wir tun oder erleben – und uns im Sinne Frankfurts um andere Menschen oder Dinge sorgen. Wenn Sie nach zehn Jahren einen alten Freund wiedersehen, werden Ihnen zehn Minuten Gesprächszeit reich-

lich »knapp« erscheinen. Die Zeit reicht einfach nicht aus, um alles zu bereden, was Sie eigentlich zu bereden hätten.

Eines der zentralen Probleme unseres heutigen Lebens besteht darin, dass wir zumindest »gefühlte« immer weniger Zeit haben,

**Was uns wertvoll ist,
darum sorgen wir uns.
Worum wir uns sorgen,
dem schenken wir Zeit.**

uns um Dinge und Menschen zu sorgen, die uns wichtig sind. Wenn wir »keine Zeit« mehr haben, Freunde zu treffen, Musik zu hören oder Bücher zu lesen, gutes Essen zu genießen, dann hören wir aber

auch auf, diese Menschen und Dinge wirklich wichtig zu nehmen. Wir verschwinden gleichsam in einem Tunnel und sehen nichts mehr links und rechts. Schlimmstenfalls gerät unser Leben aus den Fugen.

Die andere Seite ist: Wenn die Zeit knapp wird, müssen wir uns auf das Wesentliche konzentrieren. Zeitknappheit wirkt selektiv, wie schon Luhmann feststellte. Termine und Fristen begrenzen unsere Möglichkeiten. Wenn die Deadline eines Projektes naht, müssen wir es eben zu Ende bringen. Alles andere tritt in den Hintergrund und muss auf »später« verschoben werden. Gäbe es keine Termine und Fristen, wären wir überfordert mit unseren Möglichkeiten. Wir wüssten vielleicht gar nicht, was wir zuerst tun sollten – und würden womöglich gar nichts tun. Zeitknappheit hat offenbar einen Sinn. Sie zwingt uns dazu, Prioritäten zu setzen, also zu entscheiden, was wir wichtig nehmen und was nicht.

Zudem bindet Zeitknappheit unsere Aufmerksamkeit. Solange wir noch reichlich Zeit haben, lassen wir uns leicht ablenken. Eine nahende Deadline kann uns produktiver machen. Jedenfalls gibt sie uns einen Grund, überhaupt mal anzufangen. Erst die

Dringlichkeit verleiht der Sache einen Wert. Was für alltägliche Termine und Fristen gilt, das gilt in gewisser Weise für unser endliches Leben überhaupt.

Der Mensch sei »ein Wesen mit endlicher Lebenszeit, das unendliche Wünsche hat«, sagt Hans Blumenberg. Wir können eben nicht alle unsere Wünsche realisieren. Wenn wir unser Leben einigermaßen verantwortlich führen wollen, dann müssen wir uns auf jene Dinge konzentrieren, die wir für wichtig halten, die uns etwas bedeuten. Dazu aber brauchen wir Zeit. Die Antwort auf Zeitknappheit besteht somit nicht nur darin, einfach nur »im Augenblick« zu leben, ohne nach vorne oder zurück zu schauen. Wichtiger ist es zu entscheiden, wem und was wir welchen Wert und welche Sorge zumessen.

Eine unabdingbare Tatsache unserer zeitlichen Daseins ist, dass wir nicht alles gleichzeitig tun oder erleben können. Was auch immer wir tun, wie wir unsere Zeit auch verwenden, es »kostet« uns die Möglichkeit, zur gleichen Zeit etwas anderes zu tun. Man kann sich diese »Opportunitätskosten«, wie es die Ökonomen nennen, leicht vor Augen führen. Während Sie dieses Buch lesen, können Sie etwas anderes nicht tun. Überlegen Sie einmal kurz, was Sie alles stattdessen tun könnten. Dann bekommen Sie ein Gefühl für den Wert Ihrer Zeit.

Da wir immer nur eine Sache nach der anderen tun können, müssen wir alle unsere Tätigkeiten in ein zeitliches Nacheinander auflösen – erst dieses, dann jenes. Da wir aber endliche Wesen sind, können wir uns dabei nicht endlos Zeit lassen. Wir müssen unsere Zeit also planen, sie »managen«. Dabei sagt unser Zeitmanagement aber noch nichts darüber aus, wie wertvoll die Zeit für uns ist.

Um mit der Zeit im Alltag klarzukommen, müssen wir also mit ihr rechnen. Alles braucht seine Zeit. Wenn es Ihnen wirklich wichtig ist, den Zug um 10 Uhr 35 zu erreichen, dann müssen Sie eben um 9 Uhr 45 los. Bis zum Bahnhof »brauchen« Sie soundso viele Minuten, denn die Fahrt dauert eben soundso lang. Aber der Wert dieser Zeit besteht nicht nur darin, dass Sie den Zug erreichen. Es ist Ihre Zeit – die Zeit, die Sie leben.

Versuchen Sie einmal, die Fahrt zum Bahnhof aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sicher wollen Sie Ihren Zug erreichen. Aber die Zeit ist Ihre Zeit. Sie könnten ein Buch lesen, ein Telefonat führen, irgendwelchen Gedanken nachhängen oder einfach nur andere Leute beobachten. All das können Sie schwerlich tun, wenn Sie rennen müssen. Die Zeitknappheit hindert Sie daran, die Zeit bis zum Bahnhof halbwegs sinnvoll zu verbringen – Ihre Zeit zu »leben«. Am Ende haben Sie zwar vielleicht Ihren Zug erreicht. Aber Ihre Zeit war leer. Vermutlich werden Sie sich hinterher kaum noch daran erinnern.

Da unsere Zeit knapp ist, kommen wir nicht umhin, mit ihr »ökonomisch« umzugehen. Aber Zeit ist mehr als eine Ressource, ein Mittel, über das wir verfügen können, um einen bestimmten Zweck zu erreichen – wie ein Hammer, mit dem wir einen Nagel einschlagen. Unsere Zeit ist Lebenszeit. Wir müssen lernen, die Zeit zu leben, sonst zerrinnt sie uns eben zwischen den Fingern, wie den »Vielbeschäftigten« bei Seneca.

Sicherlich ist sie mehr als das, doch benutzen wir unsere Zeit oft als Mittel zum Zweck. Wenn wir aber unsere Zeit *nur* als Mittel zum Zweck gebrauchen, dann leben wir sie – und damit unser Leben – nicht wirklich. Das wird uns besonders dann schmerzlich bewusst, wenn wir unser Ziel verfehlen. Wir haben vielleicht Monate oder Jahre in eine Sache »investiert«. Doch am Ende war

alles vergebens. Die Sache hat viel Zeit »gekostet«, doch der Aufwand war umsonst. »Verlorene Zeit«, sagen wir dann manchmal – als hätten wir all die Zeit nicht gelebt.

Wir »nutzen« unsere Zeit, um möglichst viel aus ihr herauszuholen. Doch genau dadurch laufen wir Gefahr, unsere Zeit zu verschwenden – und die Dinge aus den Augen zu verlieren, die uns wirklich wichtig sind. Wenn wir immer nur damit beschäftigt sind, Zügen hinterherzulaufen, dann verpassen wir unser Leben.

Seneca hatte recht: Das Leben ist lang genug. Wir dürfen unsere Zeit nur nicht verschwenden. Aber zugleich ist die Zeit keine einfache Ressource. Sie besteht aus mehr als einer abstrakten Anzahl von Stunden, Minuten und Sekunden, die wir für verschiedene Zwecke »ausgeben« können.

Ein Euro-Stück ist wie jedes andere Euro-Stück, jedes hat den gleichen Wert. Mit unserer Zeit aber verhält es sich ganz anders. Kein Augenblick gleicht dem anderen. Die Zeit ist nicht abstrakt, und sie ist nicht neutral. Sie ist unsere eigene Zeit – eine Zeit, die wir auf bestimmte Weise erfahren. Sie kann lang oder kurz für uns sein, spannend oder langweilig, erfüllt oder leer. Unsere Zeit kann großartig sein – oder unendlich tristlos.

Aus meiner Sicht ist es die erfüllte, die wertvolle Zeit, auf die es im Leben letztlich ankommt. Wir begehen einen Fehler, wenn wir die Zeit auf ihren quantitativen Aspekt reduzieren – auf eine bestimmte Menge, die uns zur Verfügung steht. Entscheidend ist, was wir aus ihr machen, welchen Wert wir ihr verleihen. Wir verlieren Zeit, wenn wir sie einfach nur »vorbeigehen« lassen, statt sie zu leben.

**Je besser wir die
Zeit nutzen wollen,
desto schneller läuft
sie uns davon.**

Die Zeit ist unser Leben. Wir dürfen sie daher nicht nur dazu instrumentalisieren, um bestimmte Ziele zu erreichen. Wir sind nicht die Herren der Zeit. Wir können über sie nicht nach Belieben verfügen. So sehr wir darüber klagen, dass unsere Zeit knapp ist: In vielen Bereichen unseres Lebens können wir das nun einmal nicht ändern. Die Welt kostet eben Zeit, erst recht die hyperkomplexe Welt, in der wir heute leben. Wir müssen daher lernen, mit Zeitknappheit bewusster umzugehen. Und das ist nicht nur eine Frage von möglichst gutem »Zeitmanagement«. Sicher können wir da und dort Zeit effizienter nutzen, indem wir sie besser planen oder Dinge schneller erledigen. Doch aus meiner Sicht geht es nicht darum, einfach nur »mehr Zeit« zu haben. Wir müssen vielmehr versuchen, unsere Zeit in wertvolle, erfüllte Zeit zu verwandeln. Wertvolle Zeit vergeht nicht, so werde ich später argumentieren. Leere Zeit hingegen haben wir in gewisser Weise nie gelebt.

LERNEN, DIE ZEIT ZU LEBEN

DIE WICHTIGSTEN DINGE IM LEBEN ERKENNT MAN DARAN, DASS SIE IHR EIGENES TEMPO HABEN. DENN UNSER ZEITEMPFINDEN ENTSPRICHT SELTEN ÄUSSEREN ZEITVORGABEN. UM BEIDES MITEINANDER IN EINKLANG ZU BRINGEN, REICHT JEDOCH OFT SCHON EIN NEUER BLICKWINKEL.

**EIN SO ÜBERRASCHENDEN WIE
UNTERHALTSAMES BUCH FÜR EIN
LEBEN IM TAKT DER WELT.**

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6389-9



€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]