



Momente für mehr Ruhe

WIE KOMMT ES NUR, DASS WIR OFT SO GEHETZT

DURCHS LEBEN GEHEN? AUTORIN CAROLINE BUIJS

MACHT SICH GEDANKEN DARÜBER, WIE MAN

SEINE ZEIT SELBSTBESTIMMTER NUTZEN KANN

Vor Kurzem stand ich auf dem Schulhof und versuchte – wild mit den Armen fuchtelnd – meine Tochter dazu zu bringen, sich zu beeilen. In 20 Minuten musste sie beim Gesangsunterricht sein. Vorher wollte ich noch schnell in der Werkstatt das Licht an ihrem Rad reparieren lassen. Nach dem Gesangsunterricht wäre es zu spät gewesen, weil sie dann sofort zu einer Feier mit Freunden musste. Die wiederum würde bis zum Abend dauern, wo es draußen bereits dunkel sein würde – weshalb meine Tochter das Licht am Rad sofort brauchte. Im Fahrradladen traf ich eine enge Freundin meiner Schwester, von der ich wusste, dass sie um einen Verwandten trauerte. Doch ich brach-

te nicht mehr heraus als: „Entschuldige. Ich habe es eilig. Mein Beileid.“ Während ich danach tüchtig in die Pedale trat, damit wir pünktlich zur Gesangsstunde kamen, musste ich mir auf die Lippe beißen, um meine Tränen zu unterdrücken. Mir wurde klar, dass ich so nicht leben will: Ich will meine Tochter nicht durch den Nachmittag hetzen müssen und keine Zeit haben, einem Menschen, der einen Trauerfall verarbeitet, Trost zu spenden.

KLEINE PAUSEN

Wie kommt es bloß, dass wir so oft das Gefühl haben, unsere Zeit wäre knapp? Liegt es einfach daran, dass wir unsere Tage zu >

**STATT EIN FOTO DER KINOKARTE
AUF INSTAGRAM ZU POSTEN,
KANNST DU AUCH EINFACH EINEN MOMENT
DEN FILM AUF DICH WIRKEN LASSEN**

vollpacken? Aus einer Studie der Techniker Krankenkasse geht hervor, dass mehr als 60 Prozent der Arbeitnehmer sich heute im Job unter permanentem Zeitdruck fühlen. Und wenn es um das gesamte Leben geht, beschreibt jeder fünfte Befragte, immer im Stress zu sein, so gut wie nie zur Ruhe zu kommen. „Die Gefahr, die in so einer Hektik

liegt, besteht vor allem darin, dass sie ein ständiges Gefühl von Dringlichkeit erzeugt“, erklärt der Neuropsychologe und Autor Max Wildschut. „Deshalb gelingt es uns beinahe gar nicht mehr, still zu sitzen und einen Augenblick ruhig nachzudenken. Es scheint uns instinktiv nicht ratsam, in irgendeiner Weise auszuruhen.“

Natürlich führt es zu Stress, wenn man zu viel in zu kurzer Zeit erledigen will. Doch nicht allein die Menge an Aufgaben ist entscheidend. Wir lassen all unser Tun auch noch durch einen inneren Antreiber begleiten, der uns zusätzlich unter Druck setzt mit Sätzen wie: „Gas geben, nicht jammern, das kannst du wirklich zwischendurch erledigen.“ Dass eine solche Betriebsamkeit zunächst mal das schöne Gefühl erzeugt, nützlich zu sein, fördert auch nicht gerade, dass wir den Dreh hin zu mehr Ruhe bekommen. Doch wenn man in den Tageslauf nur wenig Pausen einbaut, sein Butterbrot am Computer isst und sogar noch auf der Toilette die Mails auf dem Smartphone checkt (das tue ich oft), kann man nicht erwarten, das Gefühl zu haben, man hätte für irgendetwas Zeit. So schön und nützlich das Smartphone sein mag, es erzeugt die Versuchung, viele der sogenannten unnützen Momente sofort auszufüllen, etwa in einer Warteschlange, während des Kochens oder in der Pause im Kino. Statt sofort die neuesten Mails abzurufen, kann man während des Wartens im Supermarkt auch >

DEINE IDEE VON ZEIT

„Zeit ist das Bild, das wir uns von ihr machen“, sagt Zeitberater und Autor Jonas Geißler (*Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit*, Oekom). Es helfe daher, zu reflektieren, wie wir über Zeit sprechen und denken. Geißler rät, typische eigene Sätze zum Thema aufzuschreiben. Geht es ums „Zeit-sparen“, ist die Zeit „knapp“? Gibt es „Zeiträuber“? All diese Bilder vermitteln ein Gefühl von „Zeitmangel“ und Enge. Es könne aber helfen, diese stressigen Bilder einfach durch solche zu ersetzen, die ein Gefühl von Entspannung erzeugen: Etwa die Zeit als Strom zu sehen, in dem wir schwimmen. Als Muse, die immer da ist. Als Lebensspanne, die uns gehört. Solche schönen Zeitbilder nehmen gleich etwas Druck heraus.





ES IST HILFREICH, AUFZUSCHREIBEN, WAS DU FÜR DAS WICHTIGSTE IM LEBEN HÄLTST. SO FINDEST DU HERAUS, WOFÜR DU DIE ZEIT AM LIEBSTEN NUTZEN MÖCHTEST



mal den Einkaufswagen der Frau neben sich studieren und sich vorstellen, was für ein Leben sie führt. Statt während der Film-pause ein Foto der Kinokarte auf Instagram zu posten, kann man Bilder und Handlung auch einen Moment auf sich wirken lassen.

Gerade die kleinen Pausen, die Momente des Innehaltens, seien wichtig, damit Erlebtes und Durchdachtes im Gehirn andocken können und wir es auch langfristig behalten, sagt der Psychotherapeut Theo Comper-nolle. „Das langsame, analytische Denken, das zum großen Teil in der Großhirnrinde stattfindet und für unsere Ideen, Faktenwis-sen und Erkenntnisse zuständig ist, muss gut gepflegt werden. Sonst übernimmt un-ser robustes, schnelles und noch von un-seren tierischen Vorfahren stammende Reflexhirn im Hirnstamm zu viele wichtige Entscheidungen. Und das meist komplett unbewusst.“ Bei komplexen Problemen oder beim innovativen Denken sei dieser Hirnteil aber einfach nicht der richtige Rat-geber. Wir brauchen also Pausen, Bedenk-zeiten, Momente ohne Input, in denen sich Reflexionen festigen können. „Ständig on-line zu sein verursacht jedenfalls chroni-schen, unablässigen Hintergrundstress und sorgt für Fahrigkeit“, erklärt Comper-nolle.

IMMER SCHNELLER

Dass uns unsere Zeit oft so knapp erscheint, liegt auch daran, dass sie gefühlt immer schneller vergeht, je älter wir werden: Ab

dem 24. Lebensjahr beginnt man, die eige-ne Zeit zu überschätzen. Douwe Draaisma, Bestsellerautor und Professor für Psycho-logie-Geschichte an der Reichsuniversität Groningen, zitiert in seinem Buch *Warum das Leben schneller vergeht, wenn man äl-ter wird* eine interessante Aussage des fran-zösischen Biologen und Chirurgen Alexis Carrel (1873–1944): „Die objektive Zeit der Uhr schreitet in gleichmäßigem Tempo vo-ran, wie ein Fluss durch eine Tiefebene. Zu Anfang seines Lebens rennt der Mensch noch munter am Ufer entlang, schneller als der Strom. Gegen Mittag ist sein Tempo schon geringer, und er läuft in derselben Geschwindigkeit wie der Fluss. Gegen Abend, wenn er müde wird, beschleunigt der Strom, und der Mensch fällt zurück. Schließlich bleibt er stehen und legt sich hin, neben einen Fluss, der seinen Lauf in demselben unerschütterlichen Tempo fortsetzt, in dem er schon immer strömte.“

Das Bild ist schön und treffend, aber ich spüre auch die Hetze, das Rennen gegen die Zeit, und frage mich: Geht es auch an-ders? Kann man dafür sorgen, dass man das Gefühl von Zeitmangel hinter sich lässt? Aus Untersuchungen geht jedenfalls hervor, dass ein Umdenken notwendig ist. Darauf achten, regelmäßig das Smartphone beisei-tezulegen, Reflexionsmomente in den Tag einbauen, das Wochenende ruhig gestalten oder schlicht kurze und echte Pausen zu machen – diese Ratschläge sind im Grunde

einfach und logisch. „Damit erhält das ‚reflektierende‘ Gehirn Zeit, sich zu erho-len“, sagt Comper-nolle.

DEINE EIGENE ZEIT

Um die eigene Zeit besser planen zu kön-nen, ist es ratsam, aufzuschreiben, was uns im Leben wichtig ist. Dadurch entwi-ckeln wir mehr Bewusstsein, wofür wir un-sere Zeit am liebsten einsetzen möchten. Der Zeitmanagement-Experte Stephen Covey schlägt folgende Vorgehensweise vor: Beginne damit, drei oder vier Dinge aufzuzählen, die du als das Wichtigste im Leben betrachtest, sowohl aus deinem Ar-beits- als auch Privatleben. Zum Beispiel: Zeit mit dem Partner oder mit Freunden ver-bringen, Freude an der Arbeit haben, in der Natur sein. Überlege anschließend, welche Ziele du auf lange Sicht anstrebst. Zum Beispiel: etwas Neues lernen, dich gesell-schaftlich engagieren. Denke dann noch über die wichtigsten Beziehungen in dei-nem Leben nach (und wie du sie womöglich verbessern kannst). Der nächste Schritt ist dann, die Prioritäten festzulegen und im All-tag umzusetzen. Covey gibt eine Hilfestel-lung: „Betrachte die Zeit als großes Gefäß, das du mit Steinen füllst. Wenn du zunächst große Steine hineinlegst (das Wichtigste), danach mit Kies, Sand und zum Schluss mit Wasser auffüllst (die Dinge, die auch erle-digt werden müssen, die für dich aber nicht wichtig sind), wirst du erstaunt sehen, wie viel in dein Gefäß hineinpasst.“

Ich habe es ausprobiert. Mit einem Fine-liner habe ich konkret Steine in meinem Wochenplaner eingezeichnet (das muss man natürlich nicht tun, aber ich zeichne gern). In die Steine schrieb ich, was ich tun wollte: Mittwochmittag in Ruhe mit meiner Tochter essen. Aber auch: einen Vormittag lang offline bleiben, planlos herumwuseln und dabei vielleicht neue Ideen haben. Dann zeichnete ich Zeit für die Arbeit in meinen Plan ein, trennte sie jetzt aber sauber vom Privaten – erlaubte mir also nicht mehr, Ar-beitsmails abends auf der Toilette zu che-cken. Es war erstaunlich: Dadurch, dass ich die mir wichtigen Dinge festgelegt hatte, fiel es mir leichter, auch die notwendigen Aufgaben ohne Murren zu erledigen – mein Fahrrad endlich mal in die Werkstatt zu bringen zum Beispiel. Denn dafür hatte ich ja jetzt Zeit eingeräumt. ●

MEHR LESEN?

- * Douwe Draaisma: *Warum das Leben schneller vergeht, wenn man älter wird* (Piper)
- * Stephen Covey: *Der Weg zum Wesentlichen. Der Klassiker des Zeitmanagements* (Campus)

TEXT CAROLINE BUIJS, ANNE OTTO FOTO GETTY IMAGES