



„Zeit haben bedeutet, Wichtigkeit vor Dringlichkeit zu stellen“
Peter Grethler, Geschäftsführer der Getränke Hilf GmbH Scheinfeld



„Zeit sollte dafür genutzt werden Altbewährtes zu kultivieren und gleichzeitig Neues zu generieren.“
Anja Flicker, Leiterin der Stadtbücherei Würzburg



„Die Zeit ist schnelllebig geworden, das bekommt dem Wein gar nicht. Weine werden immer schneller getrunken, oft bevor sie sich voll entfaltet haben. Guter Wein braucht Zeit.“
Arthur Steinmann, Weinbaupräsident Franken



„Wir haben genug Zeit, wenn wir sie nur richtig verwenden“. Die Aussage von Goethe ist gerade in der Pressearbeit besonders wichtig, denn am nächsten Tag ist die Nachricht von heute meist schon veraltet.“
Dr. Esther Knemeyer Pereira, Pressesprecherin Bayernwerk AG Würzburg



„Nach meinen Erfahrungen im letzten Jahr gibt es Wichtigeres als Hetze. Nämlich Gesundheit, ohne die ist alles nichts Wert. Manchmal muss man sich auch Zeit für sich nehmen.“
Lothar Bedzold, Inhaber Schlosshotel Steinburg Würzburg



„Zeit ist ein Geschenk, da ich anderen mache. Ich nehme mir beispielsweise Zeit, indem ich zuhöre oder einfühlsame Gottesdienste gestalte, wo Menschen zur Ruhe kommen.“
Dr. Edda Weise, evangelische Dekanin Würzburg



„In der Akutmedizin ist Zeit ein Schalter für Überleben oder nicht Überleben, allerdings gilt das nur für Schwerstkranke. Für alle anderen Patienten ist die Zeit, die man sich nimmt, um zu helfen, zu beraten oder einfach nur da zu sein, das Wichtigste.“
Professor Dr. Klaus Toyka, Senior-Professor, Neurologische Klinik der Universität Würzburg



„Über das Thema „Zeit“ kann ich erst nachdenken, wenn ich die Zeit dafür habe!“
Sabine Volk, Buchhändlerin Hugendubel Würzburg



„Die Zeit“ hab ich immer gern gelesen.“
Herbert Kriener, Journalist Main-Post Würzburg



„Die Zeitknappheit unter der wir leiden, bedeutet nicht nur, dass wir alle Talente aufgegeben haben und alle Möglichkeiten uns gegenüber der Industrie zu emanzipieren. Zeitknappheit heißt auch, dass wir permanent unter Stress leben. Nichts drängt uns mehr im Hinblick auf unser Wohlbefinden als Zeitknappheit. Sie ist der Todfeind von Genuss!“
Prof. Dr. Niko Paech, Wirtschaftswissenschaftler und Gastprofessor an der Universität Oldenburg



„Gegen die Zeit habe ich nur etwas, wenn es zu hektisch wird. Daher haben wir zusammen mit der MVG in München 15 U-Bahnstationen ausgewählt, wo 24 Stunden am Tag klassische Musik gespielt wird. Hier passieren so gut wie keine Unfälle und selten Pöbeleien oder Schlimmeres. Das heißt für mich, dass Klassik dabei hilft runterzukommen, einfach gut tut!“
Dr. Blagoy Apostolov, Geschäftsführer Radio Opera/ bis 2013 Intendant der Bayerischen Kammeroper Veitshöchheim

„Leben ist das, was passiert, wenn wir dabei sind, andere Pläne zu schmieden!“ JOHN LENNON

Betrachtungen zum Thema „Zeit“ und Antworten von Vertretern der unterschiedlichsten Berufsgruppen auf die Frage „Was ist Zeit?“

Unsere Gesellschaft ist auf Speed, auf Highspeed. Maximen wie Effizienzsteigerung und Wettbewerb sind zum Mantra unserer Wirtschaft und Gesellschaft geworden und nahezu jeder springt auf den Zug auf. Leider ist kein Halt in Sicht und wie es aussieht hat man bei der Konstruktion des Wachstumsmodells auf den Einbau von Bremsen verzichtet. Schöne schnelle Welt...?

Wir leben wesentlich länger als alle Generationen vor uns und dennoch wollen wir alles sofort - a.s.a.p. (as soon as possible). Warten auf was auch immer wird als Zumutung empfunden. Warum auch warten? Alles ist in Echtzeit verfügbar. Der Datenfluss bei einer der größten Nachrichtenagenturen, Reuters in London, wird pro Tag zwei Milliarden Mal aktualisiert, Tendenz steigend. Technisch gesehen ist es möglich, dass wir alle rund um die Uhr erreichbar sind und die meisten von uns sind es auch. Thomas H. Eriksen, Professor für Sozialanthropologie an der Universität Oslo formuliert es kurz und knapp „modernity is speed“. Und wir wollen doch dazu gehören, mitspielen im großen Nullsummenspiel der modernen Gesellschaft. Schöne schnelle Welt... das ist der Preis. Unter dem Strich kostet uns diese dauernde Adaption an die zunehmende Geschwindigkeit vor allem eines, Lebenszeit. Die Zeit, die wir durch immer schnellere Technologien sparen, die investieren wir in das Sichten von unendlich vielen Wahlmöglichkeiten und Angeboten beruflich wie privat. Denn die Konkurrenz schläft nicht. Die moderne Sisyphusarbeit besteht darin den

Email-Account abzuarbeiten. Sobald man einigermaßen Land sieht und oben angekommen ist, laufen die nächsten Mails rein und man fängt wieder von vorne an. Sogar in der einzigen nicht von Terminen kontrollierten Zeit, im Urlaub, werden Emails abgerufen. Zum einen damit man ja keine Information verpasst und zum anderen aus Selbstschutz, damit man nach der Rückkehr nicht vor einem nicht mehr zu bewältigenden Berg an Arbeit steht. Schöne, schnelle Welt.

Und ein weiterer Preis, den wir für das Highspeed-Leben zahlen ist unsere Gesundheit. Dauerstress, ungesunde Ernährung, wenig Schlaf und so gut wie keine Auszeiten tragen zu einem Raubbau am Körper bei, der irreversibel lässt. Zudem hat sich in den letzten zehn Jahren die Einnahme von Aufputzmitteln, Antidepressiva sowie Schlafmitteln verdoppelt. Der Zeitforscher Dr. Karlheinz Geißler benennt die Verkaufssteigerungsrate dieser „Zeitmanipulationsinstrumente“ wie er die Medizin nennt, mit acht Prozent im Jahr. Das Dilemma bei dieser Entwicklung ist, dass der menschliche Körper sich nur bedingt vertaktet lässt. Er hat einen eigenen Rhythmus und zwar einen unregelmäßigen. Takt ist wider die Natur, ebenso wie das fremdbestimmte Leben nach der Uhr. Die Erfindung der Uhrzeit sollte dazu beitragen, das soziale Miteinander zu organisieren. Ein apodiktisches Leben nach der Uhr war dabei nicht geplant. Die dauernde Vertaktung kann der menschliche Körper nur bis zu einem gewissen Punkt aushalten bevor es zum Kollaps kommt. Typische „Zeit-Krankheiten“ sind

Herz-Rhythmusstörungen, Bluthochdruck, Reiz-Darmsyndrom oder Burnout.

Der Soziologe und Politikwissenschaftler Hartmut Rosa macht „Zeit und Wettbewerbszwänge sowie die Herrschaft von Deadlines“ hauptsächlich dafür verantwortlich. Er spricht in diesem Zusammenhang, von einem sich selbst fremd gewordenen „Subjekt, das nicht mehr durch subjektive Wertvorstellungen und Wünsche geleitet wird“, sondern nur noch funktioniert. „Sie haben keine Kontrolle über die Regeln des Spiels mehr, sie haben nur gelernt, erfolgreich zu spielen“, so Rosa in seinem Werk „Beschleunigung und Entfremdung“. „Zeit“ ist zu einem „Engpassfaktor“ geworden, so der Ökonom und Wachstumskritiker Professor Dr. Niko Paech. „Es ist nicht möglich ohne Zeit zu konsumieren“. Aus der Vielzahl an Möglichkeiten auszuwählen, dafür brauchen wir Zeit. „Vieles ist delegierbar, sogar die Kindererziehung. Eines aber nicht nämlich das Genießen... trinken Sie mal ein Glas Wein oder ein Hefeweizen in einer Minute...! Somit ist Zeitknappheit der Todfeind von Genuss!“ seiner Meinung nach liegt die Lösung in einem Fokussieren auf wenige überschaubare Dinge. Kurt Tucholsky hat einmal gesagt „Leben heißt aussuchen“. Die Reduktion auf A-Prioritäten hilft, auszuwählen und Selektion wertet die Dinge auch wieder auf. Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert fordert „Wichtigkeit vor Dringlichkeit“ und nennt die wichtigen Sujets „Champaneraufgaben“. Aber Vorsicht, beim Beschränken auf das Wichtige

sollten alle Lebensbereiche in den Blick genommen werden. Es geht um eine Work-Life-Balance und nicht um eine Work-Balance. Wer immer Abstriche im Privatleben macht ist irgendwann auch ausgebrannt und unglücklich.

„Schaffe dir Augenblicke innerer Ruhe und lerne in diesen Augenblicken das Wesentliche von dem Unwesentlichen unterscheiden“ (Rudolf Steiner 1904). Je turbulenter die Situation, desto achtsamer sollten wir sein. Wer sich nicht in Nebensächlichkeiten verzetteln und Ablenkungen verlieren will, tut gut daran, sich immer wieder bewusst zu sammeln und seine Aufmerksamkeit aktiv zu steuern, anstatt sich einsaugen zu lassen vom Strudel der Reizüberflutung und Dringlichkeit. Es ist ein Balance-Akt zugegeben, und es wird auch nicht immer gelingen. Aber einen Versuch ist es Wert! Niko Paech sagt „Zeit haben, bedeutet unabhängig sein“. Und diese Freiheit, wieder selbstbestimmter leben zu können, sollten wir uns zurückerobern. Die Zeit beherrschen, nicht von ihr beherrscht werden. Klingt toll, scheint aber nicht realisierbar. Einen Versuch ist es Wert? Konfuzius meinte dazu: „Es genügt nicht, zum Fluss zu kommen mit dem Wunsch Fische zu fangen. Man muss auch ein Netz mitbringen.“ Die Absichtserklärung allein hilft uns folglich nicht weiter, wir müssen auch ins Handeln kommen.

Das Königreich Bhutan in Südstasien hat das Bruttonationalglück zum obersten Staatsziel ausgeschrieben. Lebensstandard, Bildung, Gesundheit und der Schutz der Umwelt sind die obersten Prioritäten

des kleinen Binnenstaates. „Bruttonationalglück“ ist eine Entwicklungsphilosophie, in der Zeit als Leben gesehen wird, nicht als Geld. Und eines ist auch in ihrer Verfassung festgeschrieben, dass sie frei über ihre Zeit verfügen können. Wie herrlich! Und es scheint zu funktionieren. Freilich ist dieses System es nicht 1:1 in unsere westliche Welt übertragbar. Wobei - einen Versuch wäre es wert?! Etwas, das wir aber auf jeden Fall mitnehmen können aus Bhutan, ist die Tatsache, dass der einzige Weg zu innerer Zufriedenheit, die Zurückeroberung der Kontrolle über unsere Zeit ist. Die Rückbesinnung darauf, was uns wichtig. Die Entscheidung, eine Sache zu tun, impliziert immer auch, eine andere Sache nicht zu tun. Selbstbestimmung heißt somit immer auch Verzicht. Durch diesen Verzicht leben wir jedoch intensiver,

entschleunigter und glücklicher. Und darum geht es doch im Leben: Glücklich zu sein, oder? Der Psychologe Mihály Csikszentmihályi bezeichnet diesen Zustand selbstbestimmten Handelns als „Flow“. Der Flowzustand entspricht einem Moment optimaler Anpassung/Resonanz der inneren Anteile an die Umwelt und lässt sich quantitativ sogar erfassen über die Messung der Herzfrequenzvariabilität. Anders ausgedrückt, wir fühlen uns berauscht von dem, was wir tun und sind ganz bei uns. Die Beschäftigung mit etwas, das uns fordert und gleichzeitig Spaß macht, initiiert „Flow“, den wir Adrenalin-Junkies nötiger brauchen als alles andere auf der Welt. Und das Positive daran, „Flow“ gibt es sowohl im Beruf wie im Privatleben. Also, nehmen wir uns Zeit für „Flow-Momente“!
Susanna Khoury

FOTOS SUSANNA KHOURY, NORBERT SCHMELZ

DIE BEDEUTUNG DER ZEIT

Unser Special-Interest-Thema 2014 ist das Sujet „Zeit“. Welche Rolle spielt sie in unserem Leben und welche Rolle spielt die Zeit in den verschiedenen Berufen? In den kommenden Ausgaben vertiefen wir den Diskurs und Leporello-Chefredakteurin Susanna Khoury führt Interviews mit Vertretern der einzelnen Berufsgruppen. Sie spricht mit einem Kirchenmann, einem Unfallchirurgen und einem Medienprofi. Von Dr. Jürgen Lenssen, Domkapitular und Kunstreferent der Diözese Würzburg, will sie wissen, ob man mit der Zeit anders umgeht, wenn man daran glaubt, dass es eine Ewigkeit gibt? Muss man dann keine drei Leben mehr in einem leben? Mit Dr. Stephan Forster, Oberarzt der Unfallchirurgie in der Missionsärztlichen Klinik Würzburg, unterhält sie sich darüber, wie man mit dem Druck umgeht, wenn Zeit die alles entscheidende Rolle über Leben und Tod spielen kann. Oder welche Bedeutung er der Zeit generell im Umgang mit Patienten zumisst? Mit Kurt Schuhmann, dem langjährigen Geschäftsführer des Funkhauses Würzburg, spricht sie über die Hochfrequenztaktung der Medienwelt und seinen nun wohlverdienten Ruhestand. Von 100 auf Null - wie fühlt sich das an? „Tempus fugit“ („die Zeit flieht“) - so hat der Würzburger Fotograf Norbert Schmelz eine Serie betitelt, die er seit Jahren fort schreibt. Daher freuen wir uns sehr, dass er als versierter „Zeitfotograf“ unser neues Special-Interest-Thema professionell begleiten wird. red