

Einfach mehr Platz im Terminkalender
oder wirklich mehr Zeit zu leben?

Der große Wunsch nach Entschleunigung.



Entschleunigung: Vielen Menschen ist sie nicht nur ein Begriff, sondern auch ein Bedürfnis. Hektik und sinnloser Hast Einhalt gebieten, jeden Augenblick des Lebens bewusst erleben, gründlich vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen, auch und gerade im Arbeitsalltag, so lautet das Ziel. Doch Vorsicht! Wer wirklich entschleunigen möchte, hat einen langen Weg zu sich selbst vor sich, und der gelingt keinesfalls im Eilschritt.

Wer langsamer geht, erreicht eher das richtige Ziel

Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler
Dr. Wolfgang Hien im Gespräch

Was ist passiert, Herr Hien, warum sehnen wir Menschen uns nach Langsamkeit?

Weil wir spüren, dass sich unser Lebensumfeld schnell verändert. Eine entscheidende Größe ist hier die Arbeitswelt. Um den Absatz zu steigern, ist die Wirtschaft stetig auf der Suche nach neuen Märkten. Die Innovations- und Produktionszyklen von Waren werden immer kürzer. Die Beschäftigten vieler Unternehmen sehen sich mit der Forderung nach Neuheiten oder dem Wunsch nach Verbesserung von Qualität einerseits und der Einsparung von Kosten andererseits konfrontiert. Dieser Widerspruch kann zu Zerreißproben führen.

Hinzu kommt das Wachstum der Informations- und Kommunikationstechnologie. Brauchte mein Brief per Post früher vielleicht zwei Tage bis zum Ziel und die Antwort des Empfängers ebenfalls, so hat sich die Menge an Informationen und Entscheidungen, die uns täglich abverlangt werden, inzwischen unglaublich vervielfacht. Das heißt, die Kommunikationszeit hat sich oft auf unfassbare Art verkürzt. Vieles ist per E-Mail noch am gleichen Tag zurück. Man hat das Gefühl, sofort antworten zu müssen. Für eine solche Reaktionsschnelligkeit und Informationsdichte ist der Mensch jedoch nicht geschaffen. Wir sind gar nicht in der Lage, die Kom-

munikation zu fünf oder sechs Themen gleichzeitig hochkonzentriert zu verfolgen und alle Vorgänge und Entscheidungen dazu auch noch korrekt abzuwickeln.

Sind die Themen Be- und Entschleunigung denn ausschließlich Themen der Arbeitswelt?

Nein, denn der Begriff Arbeit muss sich nicht ausschließlich auf die Erwerbsarbeit beziehen. Jeder Mensch hat das Bedürfnis, etwas Sinnvolles und Nützliches für sich, aber auch für andere zu tun. Er braucht Anerkennung. Die Erwerbsarbeit kann uns einen guten Teil dieses Gefühls geben, doch Familienarbeit oder die Sorgearbeit für Kinder und Alte, für Freunde, für Nachbarn – auch das sind Tätigkeiten, die Anerkennung einbringen. Ich gehe also eher von einem ganzheitlichen Arbeitsbegriff aus. Doch für diese Sphären der Lebenswelt brauchen wir Zeit. Wenn sich die Erwerbsarbeit ausdehnt und uns auslaugt, fehlt uns diese Zeit.

Was ich in diesem Zusammenhang mit Sorge betrachte ist, dass sich die „Beschleunigung“ eben nicht nur in der Arbeitswelt bemerkbar macht, sondern auch in Ausbildung und Freizeit. Die Einführung der Bachelor-Studiengänge wäre ein Beispiel, ebenso wie die Diskussion um Ladenöffnungszeiten rund um die Uhr oder der Termin im Sportstudio, der mal kurz zwischen zwei Geschäftsbesprechungen eingeschoben wird. Zeitmanagement-Techniken und eine instrumentelle, methodische Lebensführung finden sich vermehrt auch im Privatleben der Menschen. Da werden Familie oder Freunde ebenfalls schnell zu einem Termin im Kalender.

Welche Auswirkungen hat diese Geschwindigkeit auf uns Menschen und warum halten viele von uns so lange Schritt?

Dazu muss man verstehen, dass ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung für uns Menschen eigentlich der Normalzustand sein sollte. Jeder Körper ist zudem in der Lage, sich in akuten Belastungsphasen gegen Einflüsse von außen wie zum Beispiel Krankheitserreger abzuschotten, um



Dr. Wolfgang Hien
Jahrgang 1949, geboren im Saarland, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler, seit 1989 in Forschung und Lehre tätig, unter anderem für die Universitäten Bremen und Hannover, 2006 Gründung des Forschungsbüros für Arbeit, Gesundheit und Biografie in Bremen, seitdem freiberufliche Leitung und Betreuung von Projekten aus Forschung und Beratung sowie Publikation von Fachbeiträgen.

leistungsfähig zu bleiben. Doch das gilt nur für eine bestimmte Zeit, der unbedingt ausreichend Erholung folgen muss. Nehmen wir noch einmal ein Beispiel aus der Arbeitswelt: Heute wird vielfach projektorientiert gearbeitet. Einem erfolgreich abgeschlossenen Projekt folgt oft sofort das nächste, manchmal laufen mehrere Projekte parallel. Die Phase von Erfolgserlebnis, Belohnung und Entspannung wird immer kürzer oder fehlt ganz. Mitunter bringt sich der Arbeitnehmer durch seinen Erfolg sogar selbst in Bedrängnis, da die Messlatte für das nächste, natürlich größere Projekt nun noch höher liegt. Hinzu kommen Faktoren wie die Angst vor Status- oder Arbeitsplatzverlust.

Ich beobachte Menschen, die fünfzig Stunden pro Woche und mehr arbeiten, die Mobiltelefone und Laptops sogar mit in den Urlaub nehmen, aus Angst davor, vermeintlich Wichtiges zu verpassen oder ein Projekt oder gar den Job zu verlieren, wenn sie nicht ständig empfangsbereit sind. Diese Menschen wissen oft gar nicht mehr, wie sie entspannen können. Ein Wochenendtrip oder die Sportstunde im Studio helfen, weil als fortgesetzte Managementtechniken verwendet, nicht weiter. Solche Belastungen verzeiht der Körper nie, auch jungen Menschen nicht, denn die negativen Effekte der andauernden Anspannung addieren sich im Lebenslauf und schädigen das Nerven- oder Immunsystem nachhaltig. Die Idee beispielsweise, ein Jahr richtig hart zu arbeiten um viel Geld zu machen und sich dann ein Jahr auszuruhen ist eine Milchmädchenrechnung, denn die verbrauchte Kraft werden Sie nie ganz zurückgewinnen. Sie sind für den Rest des Lebens einfach nur ein Stück ausgelaugter. Frage ist, ob Sie den für Sie richtigen Wertmaßstäben oder gesellschaftlichen Ideologien glauben.

Was bedeutet Entschleunigung für Sie, Herr Hien?

Vielleicht die Erkenntnis, dass alles seine Zeit hat und dass bereits die Benediktiner mit ihrem Ausspruch „Ora et labora!“ - also „Bete und arbeite!“ - gar nicht so falsch lagen, wenn man Leben als Einheit

und das Beten als eine Art von Meditation, Zwiegespräch und Entspannung versteht. Entschleunigt zu leben bedeutet für mich, ein Verständnis dafür entwickelt zu haben, dass Erwerbsarbeit zwar wichtig ist, aber eben auch einen begrenzten Stellenwert im Hinblick auf das große Ganze hat. Dem Menschen sollte deutlich mehr Kraft und Zeit für die anderen Sphären des Lebens bleiben, also für Familie, Freunde und Nachbarn. Das setzt allerdings die Entwicklung entsprechender Wertmaßstäbe in unserer Gesellschaft, aber auch bei jedem einzelnen von uns voraus.

LESETIPPS

Sie möchten sich mit dem Thema Zeit beschäftigen? Dann lohnt ein Blick in folgende Titel:

- » „Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Zeitmanagement neu entdecken“, Lothar Seiwert, Heinrich Hugendubel Verlag, München
- » „Momo oder die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Mädchen, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte“, Michael Ende, Thienemann Verlag, Stuttgart
- » „Die Entdeckung der Langsamkeit“, Sten Nadolny, Pieper Verlag, München
- » „Simplify your life“, Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar J. Seiwert, Knauer Taschenbuch Verlag, München

JEDEM SEIN EIGENES TEMPO: VIER TIPPS ZUR ENTSCHEUNIGUNG

Standortbestimmung oder Wertewandel sind entscheidend und brauchen... Zeit

Wer im Alltag in Stress und Hektik versinkt, sehnt sich nach mehr Zeit, Ruhe und Entspannung. Moderne Techniken des Zeitmanagements versprechen schnelle Abhilfe. Doch Prioritätenlisten oder Stundenpläne allein helfen nicht weiter. „Nur wer sich Zeit nimmt für eine Reflektion des eigenen Lebensstils und der eigenen Werte wird herausfinden, ob er wirklich entschleunigen möchte“, sagt Stefan Dubenkrop, Psychologe und Gesundheitsreferent der hkk. „Ich muss wissen, warum ich es tue, nur dann haben weitere Schritte Aussicht auf Erfolg“.

Wann wird Entschleunigung zur ernsthaften Alternative?

Wissen Sie, was Lebensqualität für Sie ausmacht, wofür sie sich gerne Zeit nehmen oder auf was Sie vielleicht auch verzichten könnten? „Wertigkeiten müssen wachsen“, erläutert der Psychologe. Wichtig sei es zu erkennen, wann man bereit sei, grundsätzlich etwas zu verändern. Diese Bereitschaft könne durch Schlüsselerlebnisse entstehen wie zum Beispiel durch einen Unfall oder eine ernste Krankheit im Familien- oder Freundeskreis. „So etwas führt zu sprunghaften Entwicklungen von Einsichten“, so Dubenkrop. Vielleicht ist es aber auch das Erreichen einer persönlichen Belastungsgrenze im Job, die aufmerksam macht.

Indikatoren dafür, wann sich eine Auseinandersetzung mit dem Thema Entschleunigung lohnen könne seien, häufig in Wechselwirkung, Ein- oder Durchschlafstörungen, Gereiztheit oder Unkonzentriertheit, ein Terminkalender, der die komplette Woche – egal ob beruflich oder privat – durchstrukturiert, Bluthochdruck oder Magen-Darm-

Beschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen oder auch Probleme in der Sexualität, mit dem Partner, mit der Familie oder im Freundeskreis. Sätze wie: „Dich habe ich ja schon Ewigkeiten nicht mehr zu Gesicht bekommen!“, sollten zumindest hellhörig werden lassen, betont Stefan Dubenkrop.

Und wie komme ich nun ans Ziel?

Dazu hält Wirtschaftswissenschaftler und Zeitmanagement-Experte Prof. Dr. Lothar Seiwert in seinem Buch „Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Zeitmanagement neu entdeckt“ unter anderem folgende Tipps parat:

1. Finden Sie heraus, was Sie wollen und was nicht.

Fragen wie „Welche Aufgaben müssen Sie unbedingt erledigen?“, „Wollen Sie das, was Sie tun, wirklich selbst?“, „Worauf wollen Sie keinesfalls verzichten?“ oder „Welchen Ballast würden Sie gerne loswerden?“, helfen Ihnen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Tragen Sie beides in eine Rangliste ein. So können Sie den wichtigen Dingen in Ihrem Leben künftig bewusst mehr Zeit widmen. Zusätzlich können Ihnen ein für eine Woche geführtes „Zeittagebuch“ und der Blick auf die Lebensbereiche „Familie und soziale Kontakte“, „Beruf und Leistung“, „Gesundheit“, „Sinn und Werte“ helfen, Ihre momentane Situation zu analysieren. Wie viel Zeit investieren Sie derzeit pro Bereich und wie viel sollte es Ihren Wünschen entsprechend sein?

2. Hinterfragen Sie, welche Werte Ihnen wichtig sind.

Natürlich möchten wir unsere Zeit mit wertvollen Dingen verbringen. Doch nur, wenn Sie Ihre eigenen Werte kennen und nach ihnen leben,



JEDER ENTSCHEUNIGUNG IHR EIGENES TEMPO

können Lebenssinn und Glück folgen. Disziplin, Ehrlichkeit, Risikofreude, Liebe oder Karriere – sammeln Sie persönliche Werte, setzen Sie eine Prioritätenliste auf und prüfen Sie, ob Ihre Pläne und Ziele dazu passen. Stehen Sie vor einer Entscheidung und geraten in einen Wertekonflikt? Dann können Ihnen eine Pro- und Contra-Liste oder der Blick in die Zukunft helfen. Stolzer Familienvater im Heimatort oder erfolgreicher Manager mit Fernbeziehung – was fühlt sich wirklich besser an?

3. Entwickeln Sie eine persönliche Vision für Ihr Leben.

Wie ist Ihr Leben denn, wenn es so ist, wie Sie es sich vorstellen? Kinder, Beruf, Partner, Hobby und Freunde – entwickeln Sie eine eigene Lebensvision, das gibt Kraft und motiviert. Halten Sie Ihre Vision schriftlich und möglichst konkret fest, Perfektion wird nicht erwartet. Wo stehen Sie jetzt, wo wollen Sie hin und was braucht es dafür? Große Ziele dürfen sein, doch sie sollten erreichbar bleiben. Schreiben Sie einen Wunsch-

zettel und gewichten Sie Ihre Wünsche, oder begeben Sie sich auf eine gedankliche Zeitreise. Wie sieht Ihr berufliches und privates Leben in fünf Jahren aus?

4. Verwandeln Sie Wünsche und Visionen in konkrete Ziele.

Lassen Sie Ihre Wünsche und Ihre Vision zu wirklichen Zielen werden. So sorgen Sie dafür, dass Sie das Wesentliche im Blick behalten und Ihren Erfolg kontrollieren können. Ihre Ziele sollten möglichst konkret und positiv formuliert, messbar, realistisch und zeitlich festgelegt sein. Das Ziel „In den nächsten vier Wochen werde ich meinen täglichen Zigarettenkonsum mindestens halbieren“ werden Sie leichter erreichen als das Vorhaben „Ich sollte weniger rauchen“. Beginnen Sie jetzt, machen Sie kleine Schritte, hinterfragen Sie Ihre Motivation, setzen Sie sich Zwischenziele, planen Sie Rückschläge ein, setzen Sie auf Mitstreiter und gehen Sie strategisch vor. So kommen Sie vielleicht langsam, aber dafür ans richtige Ziel.



Tipp

Zeit und Ruhe für Ihre Standortbestimmung

Angebote wie Autogenes Training, Yoga, Qi-Gong oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Tai Chi Ch'Chuan bietet Ihnen auch Ihre hkk. Gönnen Sie sich Entspannung und eine persönliche Auszeit. Weitere Informationen finden Sie unter www.hkk.de