

# **Zeitgedanken**

von Uwe Bartholl

Die Eintagsfliege muss also an einem Tag ihr ganzes Leben leben? In meinen frühen Kindheitstagen fand ich das total ungerecht gegenüber meiner zu erwartenden Lebenszeit. Was passte da alles hinein! Vielleicht lebte die Eintagsfliege viel schneller? Dann konnte sie auch viel erleben. Damit tröstete ich mich.

## **Die Eintagsfliege**

Ja, so musste es sein. Gott hatte in 6 Tagen die ganze Welt erschaffen. Dann könnte auch für die Eintagsfliege ein Tag so viel beinhalten wie ein volles Menschenleben. Am Ende ihres Tages wird sie dann lebenssatt im Fliegenhimmel landen.

Von der Eintagsfliege weiß ich heute, dass sie bis zu fünf Tage alt werden kann und dass sie zu den ältesten Insekten auf diesem Planeten zählt. Ein Ausgleich für das Turboleben des einzelnen Fliegenindividuums? Und von Gott weiß ich auch inzwischen, dass bei ihm nach der Bibel 1000 Jahre wie ein Tag sind. Und dass die Zeitangabe für die Welterschaffung dennoch nicht so stimmen kann. Stunden, Tage Jahre, sie scheinen im subjektiven Erleben unterschiedlich schnell zu laufen. Dem einen, der Multitasking betreibt, läuft die Zeit davon, dem anderen, der wartet, dehnt sich Zeit bis ins Unendliche. Und der Eintagsfliege könnte ein Tag wie 80 Jahre eines Menschenlebens sein.

## **Mein Burn-out**

Die Zeit hatte mich voll im Griff, als mich die steigenden Anforderungen durch Familie, Beruf und politische Betätigung überwältigten. Zur Verfügung stehende Zeit und Aufgaben passten nicht zusammen. Häufiger konnte ich Aufgaben nicht zu meiner Zufriedenheit erfüllen. Nächte wurden immer kürzer. Ich wurde gelebt, so empfand ich es, wollte mich ins Unabänderliche schicken. Daneben fühlte ich mich in angenehmer Selbstzufriedenheit über die Maßen gebraucht. Mich erfasste vieles, was über Burn-out-Syndrom zu erfahren ist.

Ein Freund drückte mir das Buch von Alice Miller, „Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst“ in die Hand. Diese Lektüre wurde zum Schlüssel der Erkenntnis für das, was sich ändern musste. Was ich natürlich wusste, endlich verstand ich: Du musst Dich ändern, indem du erkennst und handelst. Befreie dich, wo du kannst, aus Abhängigkeiten. Zeit ist Deine Lebenszeit. Sorge Dich um die Inhalte, womit du die Qualität deiner Zeit bestimmst. Die Maßnahme hatte Erfolg.

## **Der Schnellkochtopf**



privat

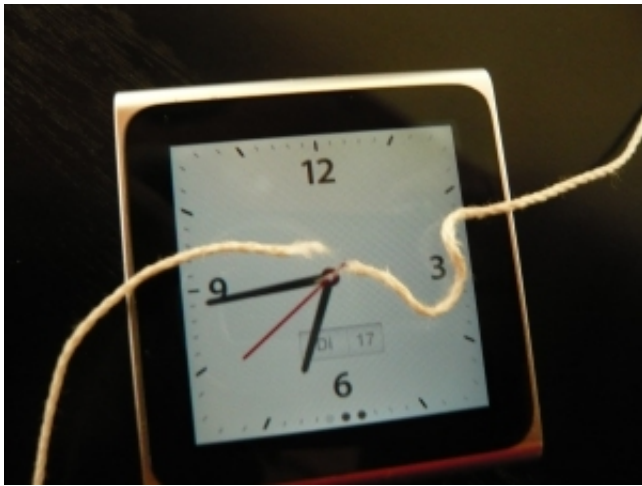
Das Garen geht wirklich fix damit. Bis zu zwei Drittel der normalen Kochzeit werden gespart. Da kommt im Laufe der Zeit ganz schön was zusammen. Meistens verbrauche ich die Zeit schon im Voraus, denn ich bleibe bei meiner laufenden Beschäftigung und begeben mich erst später an den Herd. Da gerate ich dann nicht selten zeitlich unter Druck, denn kürzere Garzeit heißt ebenfalls, weniger Zeit für Begleitarbeiten, wie sich um Rohkost oder Saucen zu kümmern. Eigentlich sollte auch noch eine geriebene Wurzel mit in den Salat, aber dazu langt dann die Zeit nicht mehr. Und die Sauce hätte auch gut noch etwas köcheln können.



privat

Was auch immer im Schnellkochtopf Hitze und Druck ausgesetzt ist, es ist vollkommen eingesperrt. Kein Essensduft verrät etwas, kein Deckel kann gelüftet werden, kein Probieren zwischendurch. Die kreative Begleitung des Kochvorganges entfällt weitgehend. Die Sinne gehen hier leer aus. Wesentliche Teile, die die Lust am Kochen nähren, bleiben auf der Strecke. Ist dieser Verlust durch Zeitersparnis wettgemacht?

## Der Geduldsfaden



An ihm hängt jeweils ein zu erwartendes Ereignis. Ist das strapazierte Zeitkontingent von Wartezeit erschöpft und liegen die Nerven blank, dann reißt er.

Zwangmaßnahmen zur Herbeiführung des Ereignisses sind häufig die Folge, der Erfolg bleibt ungewiss. Vorher in Aussicht gestellte Sanktionen greifen. Alles eine Frage der Zeit?

Der Geduldige hat dabei bessere Karten als der Ungeduldige. Der Geduldige kann warten und ist im Bereitstellen des Zeitkontingentes flexibel. Für den Ungeduldigen ist oft die Zeit schon abgelaufen. Er kann nicht warten. Kann er nicht oder will er nicht? Geduld, das zeigt die Recherche, ist offenbar erlernbar. Erster Schritt: Situation bewusst machen und Zeitkontingent neu bewerten. Mehrmals tief Durchatmen oder/und noch mal darüber schlafen. Das verschafft dem Faden zusätzliche Länge. Der Druck lässt nach und – warum eigentlich nicht – Lösung kommt in Sicht. Zerreißprobe bestanden.

## Die gestohlene Zeit

Zeit stehlen, wie geht das eigentlich? Gestohlene Zeit ist in jedem Fall verbrauchte Zeit, die von ihrem Nutzen her als wenig effektiv, als vertan angesehen wird. Für den Bestohlenen ist es dann so, dass ihm diese Zeit fehlt für das, was liegen bleibt.

Doch wo sitzt der Dieb? Ihm sind zum einen Zeitmanager auf der Spur, die ihm durch durchorganisierten Zeitablauf das Handwerk zu legen meinen. Zum anderen ist es wiederum eine Qualitätsfrage, wie die subjektive Zeitbewertung den Zeitnutzen sieht. So sitzt der Zeitdieb im eigenen Haus.

Sind Wartezeiten vertane Zeiten oder lassen sich diese zu Erholzeiten umfunktionieren? Letzteres lässt den Zeitdieb leer ausgehen. Zugegeben, wieder an der falschen Kasse, an der es nicht weitergeht, im Supermarkt zu stehen, und das als Erholzeit zu werten, ist schon ein Härtetest.

## Schlussgedanken

Wilhelm Busch meint, „Einszweidrei, im Sauseschritt läuft die Zeit; wir laufen mit“, und der Jazzpianist Sam in dem Filmklassiker Casablanca singt „...time goes by“. An dem unerbittlichen Dahinschwinden von Zeit ist nun einmal nichts zu machen. Sie bleibt unbestechlich, lässt sich weder Anhalten noch beschleunigen, auch wenn Einstein in seiner Relativitätstheorie Phänomene wie Zeitdehnung und Zeitreise nachweist. Allein auf die Qualität dessen, was in der Zeit geschieht, können wir Einfluss nehmen. Je besser das gelingt, desto weniger entsteht das Gefühl oder auch der objektive Befund, Zeit als kostbares Gut nicht ausreichend geschätzt zu haben. Es lohnt sich, mit dem wertenden Blick auf die Zeitnutzung durchs Leben

zu gehen. Wir gewinnen zwar keine Zeit aber Lebensqualität. Und darin ist die Zeit vor Diebstahl sicher.

## **Fundstellen:**

[Eintagsfliege](#)

[Burn-out-Syndrom](#)

[Geduld](#)

[Zeitdiebe](#)

[Schnellkochtopf](#)

[Relativitätstheorie](#)

Buch

Alice Miller: Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst, Verlag: [Suhrkamp](#), 2008

Kommentar von [Günter Moos](#) | 28.10.2012

Ich bin durch das Stichwort "Burnout-Syndrom" auf diesen Artikel gestoßen. Du hast dazu war nicht viel geschrieben, aber das was du geschrieben hast, kann ich sehr gut nachvollziehen. Ich bin erstaunt, wie schnell sich diese Krankheit in der letzten Zeit verbreitet hat.

Beste Grüße,  
Günter