

# "Leben Sie schneller, dann sind Sie eher fertig!"

von Manfred Mätzke

Vor gut zwanzig Jahren tauchte der Begriff „[Entschleunigung](#)“ in unserem Sprachgebrauch auf. Er wird seitdem immer wieder verwendet. Besonders bei den Plädoyers für die Verringerung von Zeitdruck und Hetze im Arbeits- und Privatleben. Denn die Zeit rast, vergeht wie im Fluge, füllt nur ein kleines Fenster, läuft davon oder ist gar nicht erst vorhanden. Dem gegenüber stehen Geruhsamkeit, Innehalten, Muße. Sehnsuchtsvolle Zauberworte in einer schnellebigen Zeit. Bewusst mit seiner Zeit umgehen können und ganz bei sich sein, das wäre es.

## Zeitdruck und Stress im Beruf

Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen zunehmend. Stress im Beruf erleben die meisten Deutschen. Laut einer aktuellen Gewerkschaftsstudie müssen zwei Drittel der Arbeitnehmer regelmäßig Überstunden leisten. „Die psychischen Belastungen durch Arbeitsstress, Arbeitshetze und Arbeitsintensivierung sind so hoch, dass die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten gefährdet sind“, sagt DGB Vorstandsmitglied Annelie Buntenbach. Bestätigt wird diese Aussage in einer Fernsehdokumentation vom 20. März auf Arte. „Unser anstrengendes Leben“ zeigt, dass für immer mehr Menschen der ganz normale Alltag zur Qual wird. Mehr Arbeit in geringerer Zeit, immer weniger Menschen leisten immer mehr Arbeit, fehlende Perspektive und Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes führen zu Stress und manchmal zu totaler Erschöpfung.

## Zeitpolitik

Die Grenzen der Belastung scheinen erreicht zu sein. Die Entwicklung ist bitter für die Betroffenen. Aber auch aus betriebs- und volkswirtschaftlicher Sicht alarmierend. Die Fernsehdokumentation zeigt auch Projekte und Denkansätze aus mehreren europäischen Ländern, die nach Lösungsmöglichkeiten auf ganz unterschiedlichen Gebieten suchen. Ein Beispiel kommt aus Bozen. Die Stadt hat ein „Amt für Zeitpolitik“. Die Behörde soll den Bürgern Zeit schenken. Zum Beispiel dadurch, dass Behörden ihre Öffnungszeiten nach den arbeitsfreien Zeiten der Einwohner richten. So kann man nach Dienstschluss oder in der Mittagspause sein Anliegen erledigen. Die Schulen fangen versetzt an, um den Stoßzeiten auf den Straßen entgegen zu wirken. Ziel ist, das Stadtleben zu „entschleunigen“.

## Anforderungen im Privatbereich

„Super-Mama“ Kathrin Wittwer schreibt im Internet über ihr Leben mit Kind. Seit es da ist, spiele für ihre Familie die Zeitrechnung, wie die restliche Welt sie kennt, keine Rolle mehr. Niemand habe sie

gewarnt, dass dadurch die gewohnte Zeitmessung von einem Tag auf den anderen bedeutungslos werde. „Zeit totschlagen ist eine Kunst, die sich aus meinem Leben sang- und klanglos verabschiedet hat. Stattdessen renne ich ihr offenbar permanent hinterher, der Zeit, und krieg sie einfach nicht zu fassen, geschweige denn gebändigt. Ebenso gewaltig ist die Belastung, wenn es darum geht, die eigenen Eltern oder den Partner zu Hause zu pflegen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist dabei oft eine große Herausforderung.

## **Der Staat unterstützt**

Der Staat hilft und regelt mit dem Familienpflegezeitgesetz. Denn "Zeit ist die Leitwährung unserer Familienpolitik", so [Bundesfamilienministerin](#) Dr. Kristina Schröder.

"Eltern brauchen Zeit, um ihre Kinder ins Leben zu begleiten und sie brauchen Zeit, wenn Angehörige Unterstützung benötigen oder pflegebedürftig werden."

## **Innere Antreiber und weitere Erschwernisse**

Nicht immer ist der Zeitdruck allein der Situation geschuldet. Perfektionismus, Ehrgeiz, nicht Nein sagen können, Aufschieberitis etc. sind nicht ganz unschuldig. Auch Umständlichkeit, Schlampereien oder Flüchtigkeit können ihren Teil dazu beitragen. Nicht immer wird die Zeit pfleglich behandelt. Selbst in der Freizeit kann dies vorkommen. Etwa beim eiligen Sightseeing zum Abhaken oder beim Nordic Walking ohne Blick auf die umgebende Natur.

## **Work-Life-Balance**

Mit dem Ausgleich von "Laptop und Lederhose", Job und Freizeit, beschäftigt sich [Prof. Dr. Dr. Michael Kastner](#), Professor für Organisationspsychologie an der Universität Dortmund. Für ihn ist klar, dass unsere Wirklichkeit von Globalisierung, Shareholder-Value und hochgeschwinden Kommunikationstechnologien bestimmt ist. Für ihn gilt: Konkurrenzen ändern sich. Wir müssen noch besser, schneller und kostengünstiger werden, um in der wirtschaftlichen Evolution „übrig zu bleiben“. Schlagwort dafür: Dynaxität – Dynamik und Komplexität. Damit müssen Arbeitnehmer und Arbeitgeber umgehen lernen. Es gibt kein Zurück. Um die Balance zu erreichen, bedarf es einer klaren Realitätswahrnehmung. Orientiert am Lebensfaden und einer Lebensphilosophie des Mitarbeiters. Welche Ziele sind ihm wichtig? Welche Visionen hat er? In der Zukunft wird die Work-Life-Balance des Mitarbeiters, so Kastner, für die Unternehmen immer wichtiger. „Ich bin überzeugt davon, dass die Strategie der Zukunft „Entnetzung und Entschleunigung“ lauten wird. Wir müssen gegensteuern, sonst erleben wir, dass wir an unserem eigenen Tempo scheitern.

## **Ach du liebe Zeit**

... keiner hat mehr für die Liebe Zeit, heißt es in einem [Schlager](#) der dreißiger Jahre.

Es mag trösten, dass Mensch und Zeit schon länger eine zwar innige, aber schwierige Beziehung haben. Seneca (etwa 1 bis 65 n. Chr.) soll gesagt haben, „Indem man das Leben verschiebt, eilt es vorüber. Alles (...) ist fremdes Eigentum, nur die Zeit ist unser. Dieses so flüchtige, so leicht verlierbare Gut, ist der einzige Besitz, in den uns die Natur gesetzt hat; und doch verdrängt uns daraus, wer da will. Von dem Entdecker Livingstone wird erzählt: Die schwarzen Träger in Afrika wollten nicht weitergehen. Auf die Frage, warum sie sich weigerten, sollen sie geantwortet haben, „wir sind die letzten Tage so schnell marschiert, dass unsere Seelen zurückgeblieben sind. Jetzt müssen wir warten, bis sie uns wieder eingeholt haben.“

## Quellen und Links

Familie und Beruf

[http://de.wikipedia.org/wiki/Vereinbarkeit\\_von\\_Familie\\_und\\_Beruf](http://de.wikipedia.org/wiki/Vereinbarkeit_von_Familie_und_Beruf)

Unser aufreibendes Leben

<http://www.dgb.de/presse/++co++8daebb94-77dc-11e1-45c7-00188b4dc422>

[http://www.gemeinde.bozen.it/stampa\\_context.jsp?area=295&ID\\_LINK=426&page=9990](http://www.gemeinde.bozen.it/stampa_context.jsp?area=295&ID_LINK=426&page=9990)

<http://www.urbia.de/magazin/familienleben/eltern-gefangen-in-der-zeitschleife>

Work-Life-Balance

Kastner, Michael (Hg.): Die Zukunft der Work Life Balance. Wie lassen sich Beruf und Familie, Arbeit und Freizeit miteinander vereinbaren? Asanger Verlag 2004

Gesellschaft und Zeit

<http://www.zeit.de/2007/52/Interview-Rosa>

<http://www.perlentaucher.de/buch/hartmut-rosa/beschleunigung.html>

<http://www.fritz-reheis.de/>

<http://www.denk-doch-mal.de/node/61>

Kommentar von Uwe Bartholl | 01.06.2012

Bei Scobel auf 3sat ist vom 31.05. nachzuhören über "Das einfache Leben":

<http://www.3sat.de/mediathek/?display=1&mode=play&obj=31201>. Ein Großteil Deiner Gedanken werden hier mit zwei Philosophen diskutiert.

