

## Schon gewusst – oder besser *bewusst*? Zeit ist Leben!

Wohin man auch hört, Zeitnot ist in aller Munde: alle klagen darüber, dass sie keine Zeit haben. Und das obwohl genau betrachtet doch jeder von uns gleich viel davon hat, nämlich 24 Stunden jeden Tag. Oder etwa nicht? Doch wo ist dann das Problem? Die Frage ist vielleicht eher, wie gehen wir mit unserem Zeitbudget um? Welches *Zeit-Bewusstsein* leisten wir uns?

Die „objektive“ Zeit ist eine weitgehend künstliche Konstruktion, deren Gültigkeit, ähnlich wie Rechenregeln, allein auf allgemeinen Vereinbarungen beruht. Darum geht der chronometrische Takt von Atom-, Kuckucks- oder Eieruhrengänzlich gefühllos seinen mechanischen Gang. Man braucht sie, um technische Abläufe oder Produktivität zu messen, um Dienstleistungs- und Warenwerte zu berechnen oder jede Form der Zusammenarbeit zu koordinieren. Die quantitative Menge an Zeit ist jeden Tag 24 Stunden lang, wobei – und das ist zwar bekannt, aber häufig nicht bewusst - die Menge an Lebenszeit (von 24 Stundeneinheiten) nicht vorhersagbar ist und individuell stark variiert. Neben der objektiv verrinnenden Zeit existieren noch weitere Zeitmaßstäbe, wie z.B. die subjektiv wahrgenommene Zeit oder der biologische Zeitrhythmus.

Die Qualität der von uns gelebten und *erlebten* Zeit ist abhängig von der individuellen Gestaltung der 24 Stundeneinheiten. Das elektronische Herzstück eines Digitaltimers nimmt jedoch keine Rücksicht auf diese subjektive Wirklichkeit, das „Zeitgefühl“ des Menschen. Und dabei ist genau die persönliche Bewertung einer Zeiteinheit für die Qualität unseres Zeitempfindens von großer Bedeutung. In angenehm erlebten Situationen scheint die Zeit wie im Fluge zu vergehen oder durch die Finger zu rinnen, dagegen schleichen bei bedrückenden Erlebnissen sogar Sekunden nur mühsam dahin.

Des Weiteren regulieren und gestalten zahlreiche psycho-physiologische Prozesse den Ablauf unseres Lebens. Jeder spürt bei sich individuell, dass die Intensität von Schlaf, Konzentration oder körperlicher Bewegung im Verlauf von 24 Stunden schwankt - und darüber hinaus in jeder Altersperiode. Dieser sog. Biorhythmus ist individuell sehr verschieden - manche laufen am frühen Morgen bereits zu ihrem persönlichen Leistungshoch auf, andere dagegen werden erst am späten Abend aktiv und effektiv. Ein großer Teil dieser Prozesse ist von der Natur so vorgegeben, z.B. beansprucht die Verdauung eines Abendessens mehrere Stunden, während wir an kritischen Ereignissen oft mehrere Monate kauen.

Aber die Zeiten haben sich in jeder Beziehung geändert; was bei der Entstehung der Gattung „Mensch“ biologisch hervorragend organisiert war, wird den aktuellen zivilisatorischen Problemen nur schwer gerecht. Denn oft genug ist der persönliche Zeitrahmen heutzutage durch äußere Vorgaben eingeengt. Zahlungs-, Produktions- oder Meeting Termine bestimmen den Alltag, Urlaubs- und Freizeitplanung werden fremden Erfordernissen untergeordnet. Der übervolle Terminkalender wurde in der Industriegesellschaft zum unentbehrlichen Ritualzubehör. Das sklavische Zeitkorsett erzeugt eine permanente Hektik und gefährdet jede individuelle Handlungsfähigkeit und damit auch die Leistungsfähigkeit. Wer seiner Zeit nur noch nachjagt, verliert seinen klaren Kopf, um die Übersicht zu behalten, gewichtige Entscheidungen zu treffen und büßt alle Kreativität zur Entwicklung neuer Ideen ein. Dabei belastet den Menschen nicht die Menge (Quantität) der verbrauchten Zeiteinheiten, sondern vor allem die Qualität des negativen Zeit-Erlebens. Das stört nicht nur auf empfindliche Weise unser seelisches Gleichgewicht, sondern führt bei Belastungen auch zu immer schnellerer Erschöpfung.

## Wie aber entrinnen wir dieser negativen Zeitspirale?

Körper, Verstand und Gefühle teilen uns ständig mit, wie es um uns steht - manche Belastung wäre schon gebannt, wenn wir gelernt hätten, diese Sprache zu verstehen und darauf zu achten. Dennoch der Spielraum des einzelnen für Veränderungen ist sicher nicht grenzenlos. Die Umorganisation von Zeitabläufen ist am Arbeitsplatz nur bedingt oder gar nicht möglich. Gerade weil aber die individuelle Lebensqualität und die Belastbarkeit davon abhängen, wie gut es dem Einzelnen gelingt, die natürlichen und die zivilisatorischen Alltagsbedingungen (Beruf, Familie, Hobby, Erholung ...) zeitlich in Einklang zu bringen, ist die akribische Durchforstung des eigenen, täglichen Zeitplans von besonderer Bedeutung.

Auf die Frage: „ habe ich heute genug Zeit für mich und meine Bedürfnisse? “, kann nur der antworten, der seinem Leben eine Ordnung gegeben hat. Sinnvolle Ziele erleichtern jedem das eigene Verhalten nach dem Motto: „Mehr Zeit fürs Wesentliche“ auszurichten. Darüber hinaus beantwortet eine realistische Zukunftsplanung folgende Fragen:“ Was will/kann ich an diesem Tag, in mehreren Monaten, in einigen Jahren, in meinem Leben ... erreichen?“ Wichtig ist also eine gute Zeitplanung und ein geeignete Selbstorganisation, um für die uns wesentlich erscheinenden Dinge genügend Raum zu haben.

Für die Gestaltung der Aktivitäts- und Entspannungsphasen gibt es heute unzählige Möglichkeiten - egal wodurch ich meine körperliche Fitness erhalte und gleich wie ich entspanne - sinnvoll ist ein bewusster Einsatz der eigenen Energiereserven und die Beachtung des persönlichen Handlungsspielraums. Wer ohne entsprechendes Training oder in Zeiten natürlicher Schwäche sein Mountainbike durch die Lande jagt, powert seine Leistungsreserven noch weiter aus und vermindert so die Qualität seiner (Lebens-) Zeit. Eine geplante Entspannungsphase in die Hochphase seiner Leistungskurve zu legen ist ebenfalls wenig sinnvoll ... Ein gesunder Umgang unserer Zeit spiegelt sich auch in der Gestaltung und Bedeutung des Nachtschlafes, der Ernährungsgewohnheiten, dem Umgang mit Genussgiften und den sozialen Bedingungen wieder. Wichtig ist also auch ein bewusstes und geplantes Stress- und Gesundheitsmanagement, um in unserer schnelllebigen Gesellschaft im Lot zu bleiben.

Unsere Baustellen sind groß! Wie dem auch sei - **Zeit ist Leben, unser Leben** - und deshalb lohnt es sich, alle Vorteile auszuschöpfen, die der bewusste Umgang mit dem persönlichen Tages- und Lebensrhythmus mit sich bringt.