

**1a Lesen Sie den Text. Was wird zu den folgenden Themen gesagt?**

Entschleunigung

Zeitempfinden

Zeit bei der Arbeit

Zeit und Kreativität

Zeit für die Familie

**Sind wir reif für die Zeit?**

1930 prognostiziert der auch heute noch angesehene englische Ökonom John Maynard Keynes für die „ökonomischen Aussichten für unsere Enkel“ u.a. Folgendes: Im Jahr 2030 müsse niemand mehr ums Überleben kämpfen, Maschinen hätten den Großteil der Arbeiten übernommen und die verbleibende Arbeit würde so verteilt werden, dass jeder erwerbstätige Mann und jede erwerbstätige Frau die nötigen Arbeiten in 15 Stunden pro Woche erledigen könnten. Diese Prognosen scheinen sich aus heutiger Sicht nur teilweise zu bewahrheiten. Tatsächlich sind die Einkommen häufig gestiegen, die Grundbedürfnisse sind gesichert, die Technisierung ist hoch. Und würde man tatsächlich alle anstehenden Arbeiten auf die Schultern aller Arbeitnehmer verteilen, müssten wir nur 4,5 Stunden am Tag arbeiten. Trotzdem zeichnet sich in Deutschland eine Zeitkrise ab, da bereits die Hälfte aller deutschen Erwerbstätigen über „wachsende Zeitnot“ klagt.

Hierbei handelt es sich aber nicht um irgendein gefühltes Phänomen. Vielmehr sprechen mehrere handfeste Fakten für diese Misere: In der Arbeitswelt, aber auch schon in manchen privaten Bereichen, müssen wir uns der Zeit anpassen, um am Ball zu bleiben. Wir müssen massenhaft Informationen aufnehmen, filtern, speichern, im richtigen Moment abrufen und meist auch direkt handeln. Eben das richtige Timing finden. Die Zeit rennt: Irgendein modischer Trend ist heute noch in, aber morgen schon veraltet, das Weltwissen verdoppelt sich inzwischen schon alle fünf bis zehn Jahre. Wollen wir Schritt halten, müssen wir laufend dazulernen.

Zeithrhythmen spielen als Regelwerk für unseren Alltag nur noch eine Nebenrolle: Öffnungszeiten werden aufgehoben, den freien Feierabend kennen nur noch wenige erwerbstätige Menschen, Wochenenden und Feiertage werden zu Pufferzeiten für Unerledigtes. Alle festen Zeiten, zu denen sich die Familie früher täglich zusammenfand, verschwinden zunehmend. Allein für ein gemeinsames Abendessen muss ein passender Termin gefunden werden. Doch gerade im Familienalltag lässt sich nicht alles organisieren: Besonders kleine Kinder und kranke Menschen folgen eigenen Zeithrhythmen und Freunde und

Liebesbeziehungen funktionieren nicht nach Terminplan.

Um dennoch mit der Zeit zu gehen, organisieren wir Tagesmütter und Haushaltshilfen und versuchen, vieles gleichzeitig unter einen Hut zu bekommen. Multitasking hieß lange das Zauberwort, also die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Multitasking kann das menschliche Gehirn aber nur begrenzt leisten. Schon erobert Ratgeber zur „Entschleunigung“ und zur „Entdeckung der Langsamkeit“ die Bestsellerlisten mancher angesagten Trendmagazine. Das zeigt: Viele suchen den Ausweg aus der Hektik des Alltags, um innere Ruhe und Balance zu finden. Ein genialer Geistesblitz stellt sich auch nur dann ein, wenn wir uns Pausen gönnen, wenn das Gehirn freien Lauf hat, spinnen darf und Möglichkeiten simulieren kann.

Doch viele moderne Menschen ertragen Pausen kaum noch, ihnen wird sofort langweilig, sie können nichts mit sich anfangen und organisieren schnell Beschäftigung und Unterhaltung. Auch Kindern wird eine ganze Industrie angeboten, um ihre Langeweile zu vertreiben. Doch erst, wenn das Kind die Langeweile überwunden hat, wird es kreativ und spielt selig mit irgendwelchen gefundenen Sachen, z. B. einem Stein, der in der Fantasie Flugzeug, Fisch und Pferd sein kann.

In solchen Momenten sind wir ganz in unserer Welt versunken, die Zeit nehmen wir gar nicht wahr, sie vergeht, ohne dass wir es bemerken.

Das Zeitempfinden ist relativ, was besonders bei einem Blick in die Vergangenheit deutlich wird: Irgendein kurzes Gespräch mit einem netten Menschen erscheint dann länger, manche negative Situation kürzer.

Ein weiteres Paradox ist sicher eine Erkenntnis aus Untersuchungen des amerikanischen Psychologen Csikszentmihalyi: Er fand heraus, dass Probanden bei der Arbeit zufrieden und kreativ erschienen, in der Freizeit aber oft passiv oder gelangweilt waren. Ohne Arbeit zu sein, ist daher für viele problematisch: Der geregelte Alltag entfällt, der Mensch versinkt nicht selten in Langeweile und Perspektivlosigkeit.

Mit Arbeit ist der Mensch in Zeitnot. Ohne Arbeit geht es ihm nicht besser. Was tun?

**b Stellen Sie sich vor, Sie könnten in 4,5 Stunden Ihre Arbeit erledigen. Was würden Sie mit der restlichen Zeit anfangen? Berichten Sie.**

## Lösung

1a

Entschleunigung: Aufgrund des hektischen Alltags gibt es immer mehr Ratgeber zur Entschleunigung, das heißt es werden Tipps zur Ruhe und Balance gegeben.

Zeit und Kreativität: Erst wenn wir uns Pausen können, kann man auch kreativ werden, da in solchen Momenten das Gehirn freien Lauf hat.

Zeitempfinden: Zeitempfinden ist relativ, schöne Momente empfinden wir im Nachhinein länger als sie waren und negative als kürzer. Außerdem vergeht die Zeit, wenn wir in unserer eigenen Welt sind, ohne dass wir es bemerken.

Zeit für die Familie: Heutzutage gibt es kaum mehr feste Zeiten in der Familie. Zum Abendessen muss man sich verabreden. Aber alles lässt sich im Familienalltag nicht planen. Kleine Kinder und kranke Menschen folgen keinem Terminplan.

Zeit bei der Arbeit: Erwerbstätige klagen immer häufiger über Zeitnot. Das liegt daran, dass wir immer mehr Informationen aufnehmen und verarbeiten müssen und uns ständig neues Wissen aneignen sollen. Allerdings geht es den Menschen ohne Arbeit und mit viel Zeit nicht besser.