

## Das erschöpfte ICH Ist das alles der Zeit geschuldet?

Ein Beitrag von Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Fragen Sie doch mal Ihre MitarbeiterInnen, was für sie das persönlich Wertvollste ist. Sammeln Sie die Antworten und ordnen Sie diese zu. Haben sie einen persönlichen Selbst- oder einen Außenbezug? Liegt die Quelle des Wertvollen eher außerhalb der Person, so können Sie davon ausgehen, dass diese zur Selbsterschöpfung neigt. Alles spricht dafür, das eigenes ICH nicht hinreichend unter Kontrolle zu haben – von Selbstbestimmtheit kaum der Rede.



Eine Schlüsselposition ist und bleibt bei allem Tun der Umgang der Zeit. Das mag banal, wiederholend, gelangweilt klingen, obwohl es gar nicht um die Zeit geht, die uns immer wieder am Arbeitsplatz unsere Zufriedenheit streitig mache.

Ich wiederhole mich insofern, weil ich das Thema Zeit, Selbstkontrolle und Selbstbestimmtheit am Arbeitsplatz in verschiedenen Newsletter angesprochen habe. Nun, da sich das erschöpfte ICH eher mehr als weniger offenbart, bleibt nichts anderes, sich in einer verstärkten Radikalität der Aussage zu üben.

**Die 2. Rostocker Philosophischen Tage**, die in der Zeit vom 18. bis 27. April 2018 in Rostock stattfinden, wird diesen Teil am 24. April thematisieren. Motivation, aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnis für eine zielführende MitarbeiterInnenführung bei immer mehr erschöpfte Arbeitsplätze, sind nicht nur eine Denk-, sondern vielmehr eine Handlungsherausforderung.

Was meinen Anteil zu Zeit und Handlung betrifft, so ist der gesamte Beitrag den Philosophischen Tagen vorbehalten. Hier stelle ich Normative, Handlungsleitsätze in den Mittelpunkt. Worum es hier geht, ist, endlich mit so manchen Denkirrtümern aufzuräumen und die Zeit dort hinzustellen, wo sie hingehört: Sie ist nicht mehr und nicht weniger eine Existenzform unserer Lebenswirklichkeit. Versuchen wir unseren Zeitirrtümern einen Namen

zu geben:

### **Irrtum 1: Wir verfügen über unserer Zeit.**

Nein, wir verfügen nicht über sie, weil sie eine Existenzform unserem Leben einen Rahmen gibt. Wir erleben Zeit nur über unser Verhalten. Wer sagt, er habe keine Zeit, sollte besser sagen: „Ich habe *dafür* keine Zeit.“ Die Wahrnehmung für die Wichtigkeit und Dringlichkeit bei der Einordnung der Lebensdinge hinsichtlich ihrer Bedeutsamkeit ist *entscheidend*. Es gilt der *Grundsatz*: „*Statt die Dinge richtig zu machen, mache die richtigen Dinge!*“

### **Irrtum 2: Zeit ist gestaltbar und beherrschbar.**

Nein, ist sie nicht. Sie existiert unabhängig von unserem menschlichen Sein und ist in keiner Weise und zu keiner Zeit beeinflussbar. Wir erfahren Zeit in unserem Denken und Erleben durch unser Verhalten – *nur* über das Verhalten, durch unser bewegtes, gelebtes Leben. Wenn wir also etwas an der Zeit „verändern“ wollen, müssen wir unser Denken *und* Verhalten verändern. Zeit ist für uns Lebenszeit und in diesem Kontext ein wichtiges Lebensgut, das aber *nur mit* der **Gestaltung** des Lebens ihren Ausdruck und Sinn findet.

### **Irrtum 3: Zeit lässt sich gewinnen.**

Es ist ein Irrglaube zu meinen, wenn wir alles schneller machen, gewinnen wir Zeit. Wir folgen dem physikalischen Gesetz: mehr Beschleunigung erzeuge Zeitverkürzung. Dieses Gesetz ist ein Gesetz der Physik, nicht des Lebens und der Arbeit. Die Gefahr ist groß, wenn wir meinen, schneller zu arbeiten gewinnen wir Zeit, stattdessen entstehen Fehler, die nachbehandelt werden müssen. Der technische Fortschritt, der Zeitgewinn bringen sollte, hat sich bis heute nicht eingestellt, weil der Mensch dazu neigt, die so genannte freie Zeit mit neuen Handlungen zu füllen.

### **Irrtum 4: Alles, was wir brauchen, ist Zeit.**

Die Zeit ist bereits da. Sie wird weder mehr noch weniger. Was wir brauchen ist Lebensqualität in der verfügbaren Zeit. Menschlich leben wir alle in einer Zeitbegrenztheit, weil unser Leben zeitlich begrenzt ist. Hier findet eine Übertragung statt.

Diese Unbeherrschtheit im Umgang mit der Zeit ist Ausdruck mangelnder Souveränität, die uns zur natürlichen Zeitvergessenheit führt. Wir gewinnen

die **Souveränität über die Zeit** nur dann wieder, wenn wir ihr das zurückgeben, was sie für uns sein kann: ein natürliches Zeiterleben und kein Leben in der Zeit. Dieses Zeiterleben ist nur möglich über die Gestaltung von Lebensstrukturen, indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und das Unwesentliche vernachlässigen. Lebenszeit ist als bewusstes Zeiterleben durch Lebensgenuss an Lebenszeit so zu gestalten, in dem wir aus den Dingen des Lebens einen Genuss ziehen.

**Zeitvergessenheit** ist für die Lebensgestaltung **gefährlich**, weil sie ein Status-quo-Denken statt Entwicklungsdenken befördert, weil Zeitvergessenheit zu Stabilitäts- bzw. Fiktionsbetrachtungen animiert statt den Blick auf Veränderungen zu lenken, die nur im Kontext mit der Zeit verstehbar sind. Diese Art von Zeitvergessenheit ist jenes Denken, was uns in Zeitnot bringt. Nicht das Denken mit der Zeit, sondern das Denken in Zeitlosigkeit erzeugt den erlebten Zeit- und Handlungsdruck. Wir *denken* Zeit überall gleich.

Insofern sitzt uns **nicht die Zeit im Nacken**, die uns *Druck* erzeugt, sondern **wir selbst sitzen uns im Nacken**, indem wir entweder *Arbeitsmenge* in bestehender Zeit verdichten oder *gleiches* Tätigkeitsvolumen in *kürzerer* Zeit bewältigen wollen. Dieser Druck wird sich erst dann auflösen, wenn wir bereit sind, uns von *Quantitäten an Zeit und Arbeits- bzw. Tätigkeitsmengen* zu lösen und diese **in Qualitäten umzuformen**.

Das bringt uns zum **Normativ**: Wandle jene Zeitvergessenheit, die bestimmt ist durch vergessene, nicht angewandte, natürliche Zeitstrukturen wie Tag und Nacht oder morgens, vormittags, abends oder die Jahreszeiten, in eine neue Art von Zeitvergessenheit um, indem du **nicht** die Zeit zum Maßstab alles Lebens und Arbeitens machst, sondern die Dinge selbst, die dein Leben bewegen mögen. Es geht darum, **in eine Zeitvergessenheit hineinzugehen**, indem wir uns *nicht* auf die Zeit, sondern uns auf die Lebensdinge, auf den *Inhalt unseres Handelns* konzentrieren.

**Qualität an Zeit entsteht**, wenn wir Lebenszeit einen Sinn, einen Wert bzw. eine Bedeutung geben, was durch menschliches Verhalten entsteht, z. B. in Gestalt von Helfen, nützlich sein, menschliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, sich in der Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

**Wir sollten endlich unsere selbstgemachten Probleme als Teil des eigenen Lebens begreifen**. Wir sind das selbsterzeugte Produkt der Unzulänglichkeit und Unfähigkeit, mit der Zeit souverän umzugehen. Statt die Zeit zu „beherrschen“, beherrscht uns die Zeit. Alle Selbstversuche, die

Gründe für die eigene Unzulänglichkeit außerhalb von mir zu weisen bzw. zu suchen, helfen nicht weiter. Es ist alles menschengemacht.

Dazu acht Leitgedanken zur Diskussion:

1. **Wir sollten gegenüber der Zeit mehr Demut zeigen** und zwar vor dem Hintergrund, dass unser Leben begrenzt und verletzlich ist. Geben wir der Zeit mehr Aufmerksamkeit über unser bewusstes Handeln, in der sich unser Handeln vollzieht. Die Qualität unseres Handelns ist letztlich bestimmt über die Wertigkeit von Zeit, weil Zeit selbst keinen Sinn hat.

2. **Wer sein Leben vordergründig in zeitlichen Dimensionen gestaltet, läuft Gefahr, das Gute des und am Leben zu verlieren**, das, was es an Gütern, an Gutem, in und mit Güte ausmacht.

3. **Bereichern wir unser Leben durch Konzentration auf das Wesentliche**, auf das Weniger, auf das an Lebensqualität Mehrmachende. Das ist u. a. möglich, indem wir dem Leben mehr Genuss schenken, indem wir auf solche Werte des Lebens achten wie Gesundheit oder Wohlergehen.

4. **Machen wir unser Leben einfacher**, indem wir Komplexitäten des Lebens auflösen und uns in der Einfachheit des Lebens üben. Räumen wir auf und entrümpeln wir das Leben, was uns unnützlich, unbrauchbar, wenig sinngemäß erscheint.

5. **Wir gewinnen an Lebensqualität durch Zeitnormalisierung**. Zeitnormalisierung ist ein Leben an eine natur- bzw. lebensgebundene Zeit. Es ist ein Leben in einem so genannten Bio-Rhythmus.

6. **Wir können keine Zeit füllen**, keine Zeit mehr gewinnen. Wir füllen den **Zeitsack** nicht mit Zeit, sondern mit Handlungen.

7. **Üben wir uns in Gelassenheit und Achtsamkeit**. Sie sind Werte unseres Lebens, die uns den Raum und die Zeit geben für eine bewusste Lebensgestaltung. Gelassenheit heißt, mit einer Portion Selbstwert und Distanz die Dinge des Lebens in Beschaulichkeit anzugehen. Achtsamkeit heißt, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt der Dinge des Lebens zu lenken und mit vollem Bewusstsein sich auf das Selbst konzentrieren zu können.

8. **Entschleunigen** wir nicht, sondern sagen wir „*nein*“, zu dem, was wir nicht wollen. Wir bekennen uns zu unserer eigenen Verletzlichkeit und Begrenztheit. Das **Aufhören bzw. Abschließen** im Leben ist der Weg, Grenzen- und Zeitlosigkeit des Lebens aufzulösen und lebensbezogene Zeittakte zu setzen.

Der nächste Newsletter Nr. 3 -2018 wird spätestens im Juni 2018 verschickt