

Zeit

von Dr. Hans Savelsberg

Nicht die Frage, was ist Zeit, sondern die Frage, was bewirkt Zeit, führt zur Erkenntnis, dass Zeit uns belasten und krank machen kann.

Zeit ordnet in Gesellschaften Abläufe und führt zu einem planbaren und vorausschauenden Verhalten.

Zeit strukturiert den privaten und beruflichen Alltag und schnürt den Menschen in ein Korsett, mit dem Organisationen produktionsfähig werden.

Zur Steigerung der Produktivität bedarf es dann nur einer Verdichtung der Zeiträume, z.B. über eine Erhöhung der Arbeitsdichte in einem Zeitraum oder der Verknappung der Zeittaktung für einen Arbeitsablauf.

Zur Behebung von Notsituationen oder Engpässen in Produktionsabläufen sind solche Mechanismen gebräuchlich und zulässig. Werden sie aber danach nicht zurückgenommen, sondern in den Arbeitsablauf integriert, kann dies zu gesundheitlichen Schäden durch permanente Überlastung führen.

Die als „Hurry Sickness“ bekannt gewordene Hetzkrankheit, bei der man sich von den Zeitvorgaben hetzen lässt und somit wenig bis

keine Ruhe findet, steht am Anfang dieser Entwicklung.

An uns selbst können wir das Erreichen dieses Stadium daran erkennen, dass wir uns gedanklich verlieren in Wünschen nach mehr Zeit zum Ausschlafen, nach stressfreien Wochenenden, nach mehr Zeit für die Familie und so weiter.

Dass dahinterstehende Bedürfnis lässt sich so beschreiben:

„Ich möchte mehr selbstbestimmte und weniger fremdbestimmte Zeit erleben.“

Aber warum? Um zu träumen? Um weniger Arbeitsdruck zu haben?

Nein, sondern um nach meinem individuellen Zeitrhythmus leben zu können. Nach dem Zeitrhythmus, der mir vorgibt, wann ich müde, produktiv, kreativ oder faul sein will.

In diesem natürlichen Zeitrhythmus folgt automatisch auf eine Anspannungsphase eine Regeneration in Form einer Entspannung. Der Körper regelt durch den natürlichen Biorhythmus seinen Energiehaushalt selber und achtet dabei auf ein natürliches Gleichgewicht und einen ausgewogenen Lebensrhythmus.

Dieses natürliche Verhalten geht uns leider in der vorgegebenen arbeitsintensiven Alltagsordnung oftmals verloren. Nicht nur das, wir übertragen diese Zeitdichte auch freiwillig in unsere private Zeit.

Wir lassen uns durch Werbung vorkaukeln, dass wir auch privat produktiv sein müssen, z.B. durch tägliche Fitnessübungen, umso besser die beruflichen Herausforderungen meistern zu können. Also treiben wir intensiv Sport und kommen immer noch nicht zur Ruhe, anstelle, dass wir einmal die Seele baumeln lassen.

Aber was ist das „Seele baumeln lassen“ und wie kann ich so etwas in meinen Alltag integrieren?

Wir alle wissen, dass es uns gut geht, wenn wir die Bilder des letzten schönen Urlaubs im „Kopfkino“ ablaufen lassen.

Der schöne Strand, die tolle Pool-Anlage, das schmackhafte Essen oder die schönen Stunden abends vor dem Hintergrund der untergehenden Sonne.

In einem solchen Moment der Glückseligkeit setzt der Körper, unbewusst gesteuert über die positiven Gedanken und Gefühle, hormonelle Botenstoffe frei, die uns glücklich machen. Wir vergessen für einige Minuten die Belastungen und tanken neue Energie und Kraft.

So setzen wir uns unbewusst kleine Entspannungspausen, die uns gut

tun. Indem wir den fremdbestimmten Zeitrhythmus auf diese Weise durchbrechen, stoppen wir für einen Augenblick die Alltagshetze.

Eine andere Technik ist die „des Lebens im Augenblick“.

Mit der Zeitverdichtung einher geht auch eine immense Überhäufung durch Informationen. Durch eine permanente Erreichbarkeit, ob freiwillig als Info-Junkie oder gezwungen durch die beruflichen Anforderungen, verdichten sich auch die Informationen.

Viele davon sind unnützlich und könnten getrost überlesen werden. Andere sind wichtig und müssen aus diesem Info-Pool herausgesucht werden. Demzufolge lesen und verarbeiten wir alle Infos und werden damit ebenfalls überfordert. Die Folge davon ist, dass wir in unserer Wahrnehmung stark auf diese visuelle Ausrichtung fokussiert werden und andere Sinneswahrnehmungen weniger beanspruchen.

Als klassisches Beispiel kann hier die Kaffeepause genannt werden. Früher wurde in einer Viertelstunde der Kaffee genossen und sich dabei entspannt. Heute nehmen wir „Coffee to go“ und trinken ihn ohne Genuss, während wir weiter am PC arbeiten.

Indem wir uns bewusster auf alltägliche Situationen einlassen, wie z.B. die Nahrungsaufnahme, das Gespräch mit dem Partner/-in oder die Wahrnehmung meiner Umwelt, kann ich meine gesamte Sinneswahrnehmungen aktivieren und genieße damit diesen Augenblick in meinem Leben viel intensiver.

Ein Beispiel? Gerne.

Nehmen Sie eine Apfelsine in die Hand und fühlen und riechen Sie an ihr. Alleine dabei stellt sich schon die Vorfriede auf das saftige Fruchtfleisch oder auf den Geschmack von frischem Apfelsinensaft ein.

Gleichzeitig werden weitere gedankliche Assoziationen freigesetzt, wie etwa das Bild eines warmen Sommertages, vielleicht in einem Apfelsinenfeld.

Haben Sie es auch schon einmal erlebt, wie der Saft einer reifen Apfelsine auf Ihre Hände spritzt, wenn Sie sie aufbrechen?

Sie registrieren, wie dieses Erleben ihre Anspannung minimiert und gleichzeitig Ihnen Freude bereitet.

Mit dieser Technik der bewussten Wahrnehmung mit allen Sinnen können Sie ebenfalls der Alltagshektik *Inseln von Alltagsruhe* entgegensetzen und sich kleine Auszeiten nehmen, die Ihnen Kraft und Entspannung geben und Ihnen etwas mehr an selbstbestimmter freier Zeit geben.

Und Ihr Arbeitgeber?

Er wäre schlecht beraten, wenn er dies nicht fördern würde und Ihnen eine Teilnahme an solchen Seminaren verweigern würde.

Denn ein bewussterer Umgang mit der Zeit dient Ihrer Gesunderhaltung und davon profitiert auch Ihr Arbeitgeber.