

# Zeit heute – die Dynamiken der Postmoderne.

2. Teil: Jonas Geissler

Die Postmoderne hat ihre ganz eigene Dynamik. Sie verlangt mehr Beweglichkeit und Flexibilität. Dinge werden nicht mehr nacheinander, sondern gleichzeitig getan und Pläne eher kurzfristig gehalten. Warum tun wir das alles? Welchen Nutzen haben wir davon? Und was kommt uns dadurch abhanden?

Diesen Fragen gehen wir hier anhand der zwei markantesten Beschleunigungstrends nach – die Nonstop-Aktivität und die Verdichtung bzw. Vergleichzeitigung.

Mit der Nonstop-Aktivität haben wir uns von einem gesunden Verhältnis zu Pausen, Auszeiten und zum Stillstand verabschiedet. Dauernd sind wir auf der Suche nach mehr Zeit. Doch möchten wir diese tatsächlich? Wie nutzen wir die Zeit, die wir uns durch Beschleunigungsmechanismen schaffen? Wir füllen sie mit weiteren Aufgaben. Denn theoretisch gibt es nonstop etwas zu tun.

## All-Zeit bereit – wir haben verlernt, Zeit zu haben.

Die «Vorwerk-Studie», die das Institut für Demoskopie Allensbach 2012 durchführte, kam zu folgenden Ergebnissen:

- 63% der Selbstständigen arbeiten auch nach dem offiziellen Arbeitsschluss.
- 55% der Mütter und 49% der Väter gaben an, in der Freizeit nur noch selten glücklich entspannen zu können und nicht an die Arbeit zu denken.
- Lediglich 28% der Befragten bestätigen, viel Zeit für die Familie zu haben, doch 83% würden sich dies wünschen.

Die Verdichtung oder Vergleichzeitigung wird durch nichts besser symbolisiert als das Smartphone. Es ermöglicht auf kleinstem Raum, die unterschiedlichsten Tätigkeiten gleichzeitig zu erledigen. So haben wir das Büro immer dabei. Es «entgrenzt» die Arbeits- von der Freizeit. Die einzige Grenze, die noch existiert, ist die der Akkulaufzeit.

Was wir durch die Beschleunigung durch Entgrenzung und Verdichtung gewinnen, aber auch, was dabei auf der Strecke bleibt, beleuchten wir im folgenden zweiten Teil.

# Zeitverdichtung – das haben wir jetzt davon...

Kaum etwas, was der Mensch tut, tut er nicht zu seinem Vorteil. Was gewinnt er also aus der Beschleunigung, der Verdichtung und der Vergleichzeitung, die die Dynamik der Postmoderne mit sich bringt?

## Güter- und Erlebniswohlstand

Keine Generation vor uns hatte so viele verschiedene Möglichkeiten, die Zeit zu verbringen und sie mit so viel Konsum, Wertschöpfung und Erlebnissen zu füllen. Gleichzeitig hatte noch keine Generation vor uns so viel Freizeit – aber eben nicht freie Zeit.

## Mehr Flexibilität, weniger Grenzen.

Das ganze, schier grenzenlose Angebot wird heute nur noch in seltenen Fällen zeitlich eingeschränkt. Durch die digitalen Medien und die fortschreitende Globalisierung hat die Welt eine unbeschränkte Öffnungszeit erhalten.

## Mehr Möglichkeiten.

Es ist eine ganz einfache Gleichung. Je schneller wir sind, desto mehr Möglichkeiten haben wir. Je schneller wir uns von Ort zu Ort bewegen, desto mehr Orte stehen uns zur Verfügung. Je schneller wir eine Aufgabe erledigen, desto eher sind wir für eine neue bereit.

Es scheint uns mit den Zeitdynamiken der Postmoderne ganz gut zu gehen. Wir sind die Generation mit dem höchsten Wohlstand, den meisten Möglichkeiten, der grössten Flexibilität und der meisten Freizeit. Und doch bringt das alles auch Probleme mit sich.



## ... und das verlieren wir mit der Zeit.

Heute haben wir buchstäblich die Qual der Wahl. Je mehr Möglichkeiten wir haben, unsere Zeit zu verbringen, desto mehr Zeit verbringen wir, zu überlegen, wie wir unsere Zeit verbringen. Noch nie mussten wir auf so viel verzichten. Nämlich auf alles, wofür wir uns **nicht** entscheiden.

Zudem verlieren wir in dieser höchstbeschleunigten Zeit vieles, was uns bisher als Orientierungshilfe durch die Zeit gedient hat:

### Wir verlieren nichtaktive Zeitformen

Pausen und Regenerationszeiten leben davon, dass sie sich von aktiven Zeiten unterscheiden. Eine Pause ist keine Pause, wenn wir sie mit gleichen oder ähnlichen Tätigkeiten füllen.

### Wir verlieren Rituale

Anfänge, Übergänge, Abschlüsse sind wichtige Rituale, die z.B. im Internet nicht mehr vorkommen. Es hat weder Anfang noch Ende. Rituale aber sind wichtig, um sich an ihnen zu orientieren.

### Wir verlieren langfristige Perspektiven

Einer Studie zufolge liegt die Konzentrationsdauer auf eine Tätigkeit, bevor eine Störung durch eine E-Mail oder einen Anruf stattfindet, im Schnitt bei 11 Minuten. Eine andere Untersuchung ergab, dass es 15 Minuten dauert, die Konzentration nach einer Unterbrechung wieder 100%ig aufzubauen. Man rechne!

### Wir verlieren die eigenen Grenzen

Mit der Zeit-Beschleunigung steigt auch der Leistungsdruck. Um das Ungleichgewicht zwischen äusseren Anforderungen und eigenen Ressourcen auszugleichen, überschreitet der Mensch seine physischen und psychischen Grenzen immer mehr.

### Wir verlieren den Überblick

Wenn es immer mehr Möglichkeiten und gleichzeitig weniger Grenzen gibt, fehlt es plötzlich an Orientierungspunkten. Vor lauter Angebot und Auswahl erkennen wir unsere echten Bedürfnisse nicht mehr.

### Wer die Wahl hat, hats nicht leicht.

Gemäss einer Studie kaufen Konsumenten z.B. mehr Joghurt, wenn es nur eine Auswahl von 8 Sorten gibt, als wenn 28 Sorten im Regal stehen.

# Mit der Zeit kommt der Stress.

Die Postmoderne bringt viele Vorteile und Annehmlichkeiten. Der Preis, den wir dafür bezahlen, zeigt sich in den Grenzen, Perspektiven und Ritualen, die auf der Strecke bleiben. Die neuen Anforderungen bringen aber noch weitere Faktoren mit sich, die sich belastend auf die menschliche Natur und damit auch auf die Gesundheit auswirken können:



- Erhöhter Entscheidungs- und Koordinationsdruck
- Soziale Probleme (z.B. durch Entgrenzung von Berufs- und Privatleben)
- Freizeit ist nicht mehr identisch mit «freier Zeit»
- Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsressourcen
- Entstehung selbstschädigender Verhaltensmuster («mehr desselben»)
- Grenzen verschwinden, die zuvor Orientierung vermittelt haben
- Eigene Grenzen werden missachtet und manipuliert
- Erhöhte psychische Belastung
- Körperliche, mentale und emotionale Erschöpfung
- Dauerhafte Überlastung

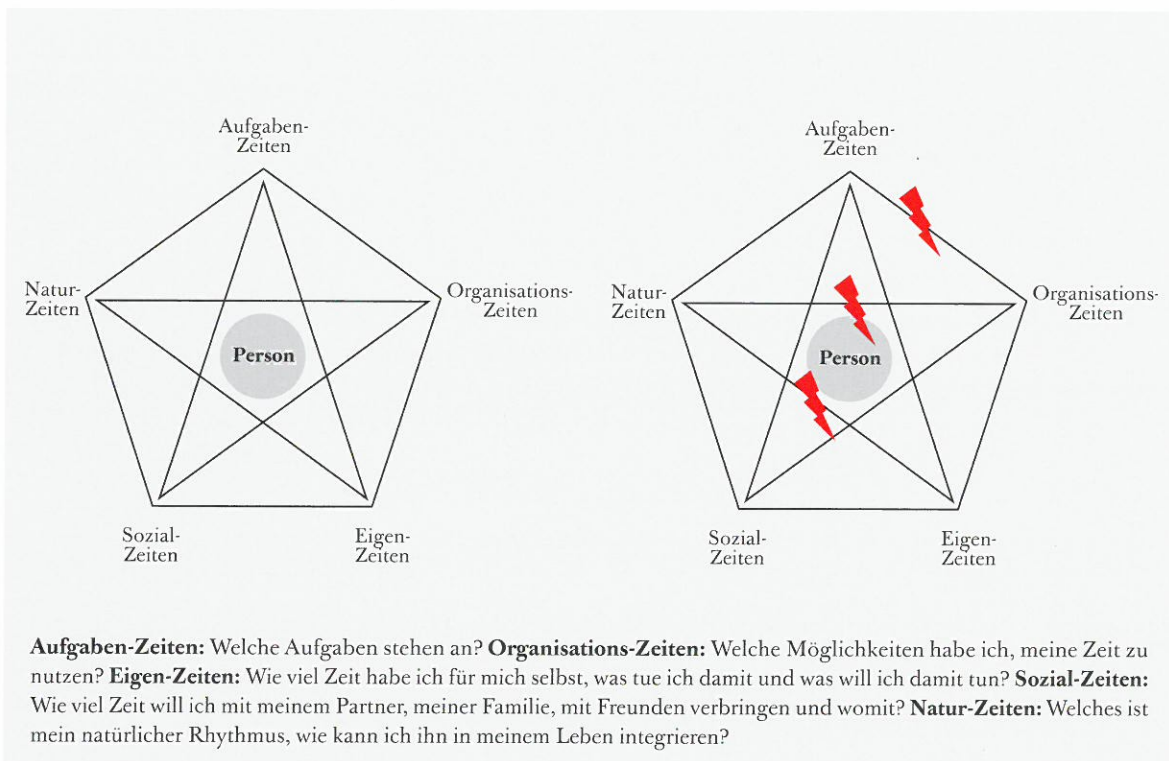
Gemäss einer Studie fühlen sich 34% der Schweizer Erwerbstätigen chronisch gestresst. Das sind 7% mehr als noch vor 10 Jahren. Evolutionär gesehen ist Stress ein sehr effizienter Mechanismus, aber zu der Anspannungsphase gehört immer auch die Entspannungsphase. Fällt die weg, wird es problematisch. So prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation WHO, dass im Jahr 2020 psychische Erkrankungen die zweithäufigste Volkskrankheit sein werden.

# Was nun?

Wie gehen wir nun mit diesen Anforderungen um, die die Zeitverdichtung an uns stellt? Wie handhaben wir die Zeit und ihre Möglichkeiten? Ein Impuls ist: Zeit managen. Doch Zeit managen heisst, ein Zeitproblem lösen, indem man schneller wird. Dabei ist ja gerade die Schnelligkeit die Ursache des Problems.

Beim Umgang mit Zeitverdichtung geht es vielmehr um Zeitkompetenz. Denn Zeit ist genug da. Es kommt jeden Tag immer gleich viel nach. Wie ist aber die eigene Haltung der Zeit gegenüber? Ist sie immer knapp? Muss ich sie sparen, ihr hinterherlaufen, sie vielleicht sogar totschiessen?

Für die eigene Zeitkompetenz gibt es weder eine allgemeingültige Regel noch eine Liste mit 10 Punkten zum Abhaken. Aber jeder kann für sich seine eigene «Zeit-Analyse» erstellen, um zu erkennen, wo Kollisionen und dadurch Probleme entstehen.



Aus einer solchen Analyse lässt sich feststellen, zwischen welchen Zeitfaktoren welche Probleme bestehen, und welche Einflussfaktoren verändert werden können, wo Spielraum für passgenaue Massnahmen besteht und – auch das kann es geben – wo sich gar nichts verändern lässt.

# Was tun?

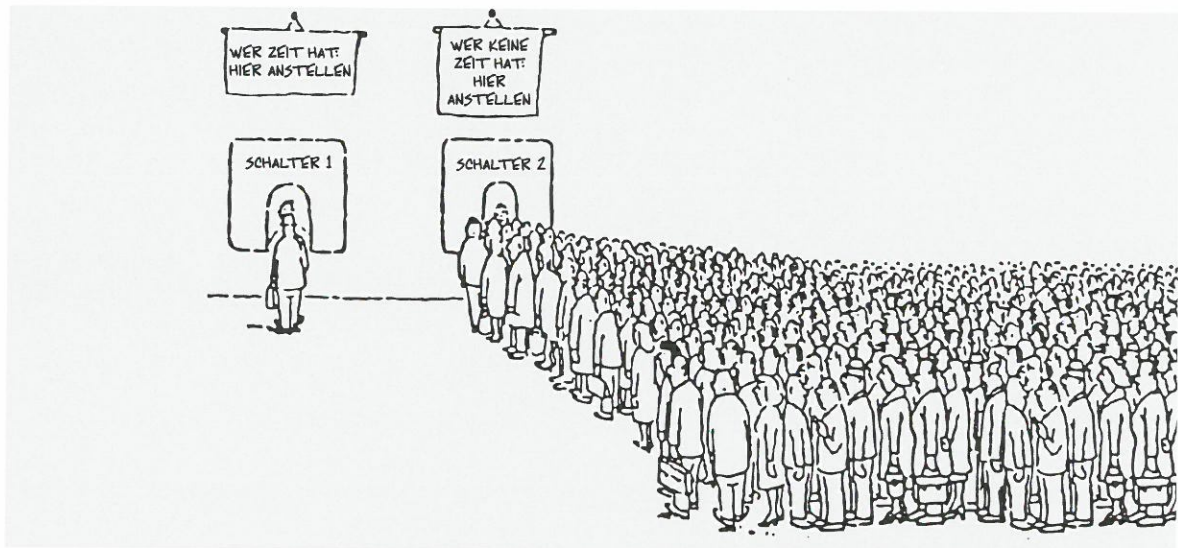


Illustration: Jörg Mark-Ingraban von Morgen

Wie gesagt, eine Liste mit verbindlichen Tipps für den erfolgreichen Umgang mit der Zeit gibt es nicht. Was Sie aber aus dieser Betrachtung der Zeit mitnehmen können, sind sieben Vorschläge, die sinnvoll sind, wenn Sie gut mit und in der Zeit leben möchten:

- **Rhythmisch leben:** Tag/Nacht, Jahreszeiten, Arbeit /Freizeit, Freude /Traurigkeit, Rhythmen stabilisieren, sich orientieren durch Wiederholungen und sich dadurch entlasten von Entscheidungen.
- **Grenzen entlasten und orientieren:** Grenzen erkennen und einhalten, setzen und kommunizieren, einen Massstab für das «Genug» entwickeln (Erreichbarkeit, Trennung Arbeit /Freizeit), Anpassung der Arbeit an die eigene Leistungsfähigkeit.
- **Eigene Zeitbewertungskriterien:** Zeit-Ansprüche prüfen, auswählen, eliminieren oder verändern.
- **Fokussieren:** Konzentration auf die momentane Tätigkeit, Ablenkungen vermeiden, im Tun sein.
- **Flexibilität begrenzen:** Orientierung durch Stabilität; Anfänge, Abschlüsse, Übergänge einplanen und gestalten; Entlastung durch Wiederholungen, Routinen und Rituale.
- **Vielfältige Zeiten leben:** alle Stufen von langsam bis schnell, warten kann sich lohnen, Pausen als Regenerationszeiten gestalten; Zeitqualitäten wahrnehmen und wertschätzen.
- **Ressourcenzeiten pflegen und leben:** die Batterien wieder aufladen, Sinnerfahrungen, Selbstbestimmung, soziale Zeiten (Austausch mit und Unterstützung von andern), Ausgleichszeiten und Zeiten der Wertschätzung.