

# Reif für die Zeitinsel

## Strategien gegen das Rattenrennen der ständigen Beschleunigung

Powerplay ist ein Begriff aus dem Eishockey. Blitzschnelle Kombinationen, blindes Zuspiel, knallharte Distanzschüsse, fliegende Wechsel. So schnürt man den Gegner in dessen eigenem Drittel ein. Powerplay ist eine faszinierende, aber riskante taktische Variante. Es kann nur gut gehen, solange man in Überzahl spielt. Und: Es funktioniert nur für kurze Zeit. Dann wird ein Rhythmuswechsel zwingend notwendig. Man nimmt wieder das Tempo aus dem Spiel.

Im gesellschaftlichen Alltag fordert man von uns gerade jetzt ein pausenloses Powerplay. Die Wirtschaft brummt. Der Aufschwung ist da. Sagen jedenfalls die selbsternannten „Weisen“. Endlich greifen die Reformen der letzten Jahre, sagen die neoliberalen Politiker. Da hat man die Stammbelagschaften stellenweise auf die Hälfte reduziert. Nun kommen – scheinbar – die fetten Jahre. „Da muss die jetzige Truppe eben mehr leisten“, sagen die Chefs.

Ob Aufschwung oder Krise – das, was man in Frankreich den „Terror der Ökonomie“ nennt, greift um sich. Er bildet den düsteren Schatten, der die Globalisierung der Märkte begleitet. Betroffen ist jeder Einzelne, nicht zuletzt in seinem höchst persönlichen Zeithaushalt. Die Daumenschrauben: Verlängerung der Arbeitszeiten, Flexibilisierung, also Ausweitung der zeitlichen und räumlichen Verfügbarkeit des Einzelnen, Drohung mit dem Absturz in prekäre Verhältnisse.

## Beschleunigung

Damit einher geht die Freigabe der Einkaufszeiten. Eine schöne neue Glitzerwelt aus Shopping-Malls, Reklamesendern und online-Kommerz ist im Aufbau. Wir werden auf ein immer schnelleres Tempo des Produzierens und Konsumierens abgerichtet.

Beschleunigung ist in der Soziologie der Fachausdruck für dieses Phänomen. Dessen Merkmale, im Schnelldurchgang: Die Spitzengeschwindigkeiten unserer Verkehrs- und Transportmittel erhöhen sich. Die Informationsübermittlung wird permanent schneller. Neuentwicklung und Produktion von Gütern laufen im schnelleren Takt. Die Märkte wachsen – und die Müllhalden. Fast food bedeutet schnelles Essen. Es regiert der Kult des Billigen, die Wegwerfgesellschaft. Die Innovation auf allen Gebieten wird rasanter. Gewohnheiten, Lebenswelten, gesellschaftliche Institutionen und Strukturen wandeln sich zunehmend rascher. Das Lebenstempo erhöht sich. Handlungsoptionen nehmen zu, damit auch die Qual der Wahl. Aktivitäten, Erlebnisse, zwischenmenschliche Begegnungen und Beziehungen verlaufen flüchtiger und schneller. Wir tun immer mehr Dinge gleichzeitig und das auch noch non-stop.

Stress, ursprünglich eine Strategie von Körper und Seele, um in Ausnahmesituationen kurzfristig alle Kraftreserven zu mobilisieren, wird zum Dauerzustand.

Der globalisierte Kapitalismus ist die Herrschaft der Schnelleren. Seine Wachstumslogik ist ursächlich für die Beschleunigung. „Be fast or be food“ – schneller sein oder zur Beute werden, ist seine sozialdarwinistische Logik. Die globale Grunderfahrung zu Beginn des 21. Jahrhunderts: Der Raum schrumpft, die Zeit rast. Die lineare, mit Uhr und Terminkalender vermessene Zeit beherrscht uns. Die Dynamik dieser Entwicklung ist nicht nachhaltig. Sie wirkt zerstörerisch auf die Natur, auch die menschliche Natur. Sie beschädigt selbst die Erfolgreichen, die global players, die vermeintlichen Gewinner. Auf Dauer ist sie nicht lebbar. Gilt hier etwa das neoliberale Mantra: Es gibt keine Alternative?

„Jeden Morgen geht die Sonne auf / in der Wälder wundersamer Runde / und die schöne, scheue Schöpferstunde, / jeden Morgen nimmt sie ihren Lauf.“, dichtete Hermann Claudius im vorigen Jahrhundert. Klingt antiquiert, öffnet aber das Verständnis zu einer anderen Zeitordnung. Deren Zeitgeber ist nicht die Uhr, sondern das Sonnenlicht. So wird die Zeit des Waldes durch die Rhythmen von Natur und Kosmos strukturiert. Und die sind, ob wir sie bewusst wahrnehmen oder nicht, auch für unsere Existenz maßgeblich.

### **Naturzeiten und Eigenzeiten**

Um sich in die Eigenzeiten der Natur einzuklinken, braucht man sich nur eine Weile auf eine Waldlichtung zu setzen und einfach um sich zu schauen. Die Erdumdrehung erscheint in der Wanderung von Licht und Schatten, von hell und dunkel, im Verlauf des Tages. Die Bahn der Erde um die Sonne ist präsent im Stand der Sonne, in der Witterung und in dem Ausschnitt aus der jahreszeitlichen Abfolge von Blüten, Reifen, Welken, den du vor Augen hast. Die Folge der Generationen verkörpert sich in dem Baumleichnam, aus dessen Mulch ein junger Schößling emporwächst, und in all den anderen Wahrzeichen der jahrhundertelangen Zyklen von Werden, Wachsen und Vergehen, die dich umgeben.

Der nächste Winter kommt bestimmt. Die Naturzeiten verlaufen nicht linear, auf dem Zeitpfeil, sondern zyklisch, kreisförmig. Aber nicht im starren Takt, sondern in flexiblen Rhythmen. Kein Sonnenaufgang ist wie der andere. Der Frühling in diesem Jahr unterschied sich von dem im vorigen Jahr. Zu erleben ist die Wiederkehr des Ähnlichen. Das sorgt für Sicherheit und Geborgenheit, aber auch für Vielfalt und Spannung.

Und während du auf der Lichtung sitzt oder frei schweifend durch den Wald wanderst, werden dir die natürlichen Rhythmen deines eigenen Leibes bewusst: Einatmen und Ausatmen, Herzschlag und Puls, die Phasen von Hunger und Durst, Wachsein und Müdigkeit, Anspannung und Entspannung. Du merkst die Zeichen des Alterns auf deiner Haut, in deinen Gelenken. Auch sie signalisieren dir deine Körperzeit. Dann plötzlich ein Bussardschrei über den Baumwipfeln. Im Unterholz knackt es. Du bist hellwach, bereit zur Begegnung mit dem Unerwarteten.

Alles Lebendige hat seine Eigenzeiten. Wir sollten sie tunlichst respektieren. Ein Baum braucht eine bestimmte Anzahl von Jahresringen, bis er hiebreif ist. Auf dieser schlichten Erfahrung gründet historisch unser modernes Konzept von Nachhaltigkeit. Im Kern bedeutet es, den „Haushalt der Natur“, deren Rhythmen und Zeitzyklen zum Maßstab der Ökonomie zu machen. Und nicht unsere Konsumwünsche oder gar die Luxusansprüche der Oberschichten.

### **Auszeiten und Zeitinseln**

Wann immer wir im Alltag Hektik, Stress oder Ausbrennen spüren, wächst das Bedürfnis nach einer „Auszeit“. Sie ist eine Gegenstrategie zur Beschleunigung auf der Ebene der individuellen Lebensführung und Lebenskunst. Sozusagen der Griff nach der Notbremse. Ein Ausstieg auf Zeit aus dem Teufelskreis von Hyperaktivität und chronischer Erschöpfung, Getriebensein und Depression. Auszeit ist mehr als Freizeit. Sie ist bewusst gestalteter Gegenpol zu den normalen Abläufen von Arbeit und Freizeit. Sie braucht Distanz. Sich aus dem Normalleben räumlich und geistig herauslösen. Abstand gewinnen, zur Ruhe kommen. In sich gehen, sich sammeln, ganz im Augenblick und in dem, was man gerade tut, aufgehen – und dann gestärkt in den Alltag zurückkehren. Das kann durchaus auch auf kleineren „Zeitinseln“ geschehen, die man ganz bewusst im Meer der Normalität anlegt.

Für die Gestaltung solcher Zeitinseln gibt es keine Patentrezepte. Jedenfalls muss es nicht unbedingt der Jakobsweg sein. Auch keine sündhaft teure Wellness-Kur. Ich kenne jemanden, der bei Wind und Wetter 20 Kilometer mit dem Liegerad zur Arbeit in einem Chemiewerk am Nordrand des Ruhrgebiets fährt. Er spürt auf diesem Weg die Leichtigkeit des Seins und kommt wunderbar entspannt an. Eine Bekannte backt einmal in der Woche Brot. Korn mahlen, den Teig ansetzen,

lange genug kneten, lange genug gehen lassen, den Herd bestücken, den Duft des frischen Brotes inhalieren – und dann bei der Brotzeit mit der Familie das Selbstgebackene anschneiden und genießen – das ist für sie „Kult“. Nicht zuletzt, weil sie so die Kontrolle über circa 20 Prozent ihrer Lebensmittel zurückgewinnt.

Ich persönlich bin Wanderer und versuche, jede Tour als eine Auszeit anzulegen. Von der Tageswanderung im Sauerland bis zur Alpenüberquerung. Wandern nimmt das Tempo aus dem Alltag und reduziert es auf das menschliche Maß: den Fuß, den Schritt, die Länge der Atemzüge. Der Kopf wird frei und mit ihm der ganze Mensch.

Auszeit ist eine bewusste Unterbrechung des Alltags, ein zeitweiliger Rückzug und die Konzentration auf das, was einem wirklich wichtig ist. Eine Strategie, um das „Rattenrennen“ anschließend effizienter und erfolgreicher wieder aufzunehmen? Oder: Eine Übung, um den Übergang zu einem entschleunigten Lebensstil auf Dauer zu meistern? Daran scheiden sich die Geister.

## **Zeitwohlstand**

Es ist nicht allein das Quantum an Freizeit, das man hat. Auch nicht die vielzitierte schlichte „Entdeckung der Langsamkeit“. Im Alltag einfach nur schematisch vom Zeitraffer- zum Zeitlupentempo umzuschalten, ist nicht die Lösung. Das Wort vom „Zeitwohlstand“, geprägt in der Debatte um Nachhaltigkeit, meint etwas anderes. Es geht, so der Zeitforscher Martin Held, eher um eine neue Souveränität im Umgang mit der Vielfalt der Zeiten: Die Zeiten und Rhythmen der Natur wahrnehmen und sich oft genug in sie einklinken. Für sinnerfüllte Aktivitäten die angemessene Zeit haben. Seine Eigenzeiten ausleben und mit den Eigenzeiten seiner Mitmenschen synchronisieren. Etwas genießen, ohne das Gefühl zu haben, etwas anderes zu verpassen. „Souveräner Umgang mit den Zeiten heißt, eine Balance zu finden zwischen von außen kommenden Zeitvorgaben und den eigenen zeitlichen Gestaltungsspielräumen.“

Die Haltung der aktiven Gelassenheit, die die Zeitforscher empfehlen, ist aber keineswegs Verzicht auf entschlossenes Handeln, auf Phasen von Powerplay. Sie schafft im Gegenteil eine Voraussetzung dafür. Sie steigert nämlich die nötige Konzentrationsfähigkeit, Präsenz und Offenheit, um eine Gelegenheit beim Schopfe zu fassen. „Es ist wichtig“, schreibt M. Held, „im rechten Moment Kräfte für hohe Geschwindigkeiten mobilisieren zu können und im Rhythmus der Zeiten die Zeiten nutzen zu können.“

Aus diesen Fähigkeiten speist sich so etwas wie Zeitwohlstand. Es ist ein Wohlstand, der nicht vom Himmel fällt, sondern erarbeitet sein will. Er ist freilich nicht käuflich, sondern bedarf ständiger Investitionen an Fantasie, Empathie und – ja! – Weisheit. Dann aber wird er zu einem Bestandteil des guten Lebens, der in Zukunft wichtiger werden wird als der Güterwohlstand. Seine Basis ist eine naturverbundene Lebensführung. Seine Essenz ist der Einklang mit der Natur, ein Maßnehmen an den „Urphänomenen“ (Goethe).

Das gegenwärtige Rattenrennen der Beschleunigung gehört zur Endphase des fossilen Zeitalters, die wir momentan durchmachen. Zukunftsfähig ist das alles nicht. „Zu wenig Zeit genommen“ schrieb der Dichter Rainer Malkowski kurz vor seinem Tod, „für die Betrachtung der Sterne.“

**Zur Person:** Ulrich Grober ist Journalist, Publizist und freier Autor mit den Schwerpunkten Naturerfahrung und Nachhaltigkeit, Kulturgeschichte und Zukunftsvisionen.

## **Zum Weiterlesen:**

Elmar Hatzelmann, Martin Held: Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen. Beltz Verlag, 2005. 29, 90 Euro.

Hartmut Rosa: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne. Suhrkamp Verlag, 2005. 17 Euro.

Ulrich Grober: Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst. Zweitausendeins Verlag, 2006. 19, 90 Euro.