



## Mehr Zeit für das, was wirklich zählt

Ein Vorsatz für 2021: So schafft man es, sich im neuen Jahr mehr Zeit für das Wesentliche zu nehmen.



Von Claire Herrmann

**T**empus fugit. Die Zeit flieht. Nur nicht im Lockdown: Da stellt sich bei vielen Menschen ein gänzlich neues Zeitempfinden ein. Statt den ganzen Tag unterwegs zu sein, verbringt man plötzlich viel Zeit zu Hause und widmet sich längst vergessenen Hobbys oder anderen Dingen, die einem Freude bereiten.

Aber was ist das Zeitgefühl eigentlich?

Fragt man beispielsweise Kinder danach, wie sich eine Stunde für sie anfühlt, erhält man vermutlich eine ganz andere Antwort als von einem Erwachsenen.

„Das Zeitgefühl hat mit subjektiver Wahrnehmung zu tun“, erklärt Zeitforscher Franz J. Schweifer. Jeder Mensch nimmt Zeit unterschiedlich wahr. Gleichzeitig kann das individuelle Zeitgefühl widersprüchlich sein: „Mal ist es ein sehr bedrückendes, mal ein sehr beglückendes, dann wieder ein göttlich ewiges oder ein teuflisch kurzes“, so der Experte.

Er geht davon aus, dass sich durch die Ausgangsbeschränkungen die subjektive Einstellung des Einzelnen zur Zeit verändere. Man würde leicht

ter lernen, was wesentlich für einen selbst sei.

**Außerhalb des Lockdowns** begleitet einen hingegen nicht selten das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben: „Die Zeit konfrontiert uns mit unserer Endlichkeit“, so Schweifer. Sie sei aber nicht zu kurz, sondern die Bedürfnisliste des Menschen schlicht zu lang. „Wir leben in einer ‚Zuvielisation‘“, sagt Schweifer und lädt zu einem Gedankenexperiment ein: „Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem ‚Running Sushi‘-Lokal. Wir sind zwar nicht dafür verantwortlich, was in welcher Geschwindigkeit daherkommt, aber wir sind ein Stück weit dafür verantwortlich, wann, wo und wie oft wir zugreifen.“ In diesem Zusammenhang sollte man sich überlegen: Soll ich jetzt zugreifen? So oft zugreifen? Bin ich vielleicht schon satt?

**Wer sich von diesem Mangel** denken verabschieden möchte, dem empfiehlt der Zeitphilosoph, sich darüber bewusst

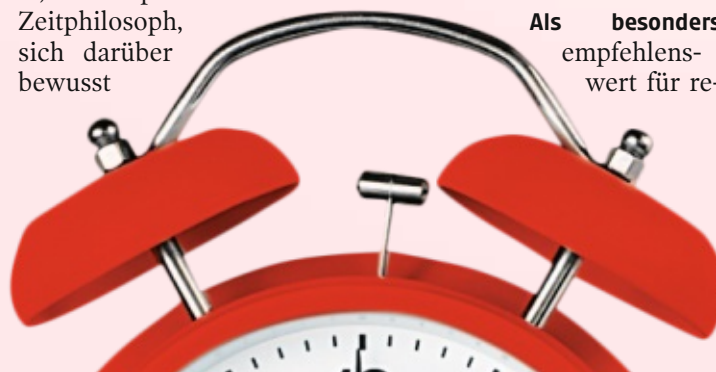
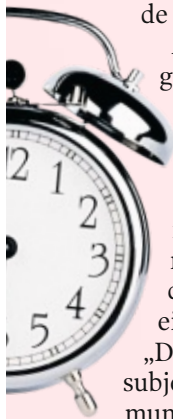
zu werden, welche wesentlichen Bedürfnisse man hat. Hilfreich dazu sei auch das Einüben einer Reduktionskompetenz, etwa mithilfe des genannten Gedankenexperimentes. Sich bewusst zu machen, was ich schon alles habe und was alles nicht da ist. Um diese Denkweise auch in Zeiten ohne Lockdown beizubehalten, sollten bewusst Auszeiten im Alltag eingeplant werden. Damit daraus regelmäßige Rituale werden können, empfiehlt Schweifer, sie im Kalender zu notieren.

Er selbst hat beispielsweise täglich in der Früh eine „Spiegelfrage“ im Kalender eingespeichert, mit deren Hilfe er sich selbst gegenüber Aufmerksamkeit schafft. Dafür kann man sich vor dem Spiegel die Frage stellen: „Was auch immer heute passiert, was kann ich mir selbst Gutes tun?“ Denn: Je besser es einem selbst gehe, desto fürsorglicher könne man auch mit seiner Umgebung umgehen.

**Als besonders empfehlenswert für re-**

gelmäßige Rituale sieht der Zeitforscher manuelle oder taktile Tätigkeiten an. Hat man beispielsweise etwas gemalt oder gebastelt, stelle sich eine unmittelbare Rückkoppelung von Erfolg ein. Das wiederum sei wesentlich für ein gutes Zeitgefühl: „Etwas erfolgreich hergestellt zu haben, selbst wirksam geworden zu sein, das macht unser Zeitgefühl greif- und spürbarer.“ Insbesondere geistig arbeitende Menschen würden die investierte Zeit häufig nicht „spüren“. Ein entsprechendes Hobby als Ausgleich könne da sehr hilfreich sein.

Damit es nicht nur beim Vorsatz bleibt, rät Schweifer, sich selbst einen Brief oder eine Nachricht mit den Dingen zu schreiben, für die man sich im neuen Jahr mehr Zeit nehmen möchte. „Schriftlichkeit schafft mehr Ver-





Statt sich von der Zeit hetzen zu lassen, sollte man gezielt mehr für sich selbst einplanen

ADOBE STOCK, BIGSHOT

bindlichkeit, auch sich selbst gegenüber.“

**Auch Gesundheits-** und Arbeitspsychologe Roman Sander plädiert für Auszeiten im Alltag: „Ein Tipp ist es, sich am Tag eine pflichtlose Viertelstunde zu nehmen.“ In

dieser Zeit sollte jedoch auf ein Kontrastprogramm zur Haupttätigkeit des Tages geachtet werden. Hat man den ganzen Tag körperlich gearbeitet, wäre es zum Beispiel ein guter Kontrast, am Abend ein Buch zu lesen. Wichtig dabei ist, dass die pflichtlose Zeit tatsächlich ohne Pflicht bleibt: „Bemerke ich beim Lesen, dass ich keine Lust mehr habe, und beginne nachzuschauen, wie viele Seiten das Kapitel noch hat, fängt die Pflicht wieder an.“

Mehr Auszeiten wirken sich auch auf das Wohlbefinden aus. Es sei nachgewiesen, dass Menschen, die sich regelmäßige und bewusste geplante Auszeiten nehmen, glücklicher und zufriedener seien, sagt Sander und fügt schmunzelnd hinzu: „Wenn man ganz ehrlich mit sich ist, wird man sowieso nie fertig mit dem, was man sich vorgenommen hat. Weder in der Arbeit noch privat. Und wenn man eh schon nicht fertig wird, kann man sich ja auch zusätzlich jeden Tag die Viertelstunde pflichtlose Zeit gönnen.“