

Wie die Zeit unsere Existenz prägt

Die unerklärliche Macht

Oft ist sie zu schnell, fast immer zu wenig – die Zeit prägt den Takt unseres Lebens, und Zeitmangel ist im Alltag Einzelner wie in Unternehmen fast die Regel. Daran gemessen beschäftigen wir uns erstaunlich wenig damit, was Zeit eigentlich ist. Noch erstaunlicher: Man weiß es nicht. Nur eines steht fest: Zeit ist kein Gut. Deshalb sind all unsere Versuche, ihrer mit den Mitteln der Warenwirtschaft habhaft zu werden, von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Von Barbara Maria Zollner



Der Mensch
fühlt sich
der Zeit
ausgeliefert.

Wo wir gehen und stehen, sind Uhren: auf Flughäfen und Bahnhöfen, die Armbanduhr und der Wecker. Im Auto, am Computermonitor, auf dem Telefondisplay – überall Zeitanzeigen, mit deren Hilfe wir versuchen, auf der Höhe der Zeit zu sein. Wir hätten sie gern im Griff, doch sie ist flüchtig. Sie rast dahin, und wir hecheln hinterdrein. Wir erleben die Zeit als Bewegung, sie kommt und geht und vergeht – wohin? Warum hat die Zeit eine Richtung? Kommt sie aus der Zukunft und bewegt sich durch die Gegenwart in die Vergangenheit? Oder bewegen wir uns – weg von der Vergangenheit und auf die Zukunft zu?

Höhere Macht

Zeit ist eine existenzielle Erfahrung: Der Mensch erlebt sie als Machtinstanz außerhalb seiner selbst, der er ausgeliefert ist wie dem Wetter (das etwa in romanischen Sprachen mit demselben Wort bezeichnet wird: temps, tempo, tiempo). In den alten Kulturen Ägyptens, Griechenland oder Indiens galt die Zeit als Hervorbringung der höchsten Gottheit.

Das Licht (und der Tag) ist in den vielen Schöpfungsmythen der Anfang der Welt und die erste Zeiteinheit; im rhythmischen Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter erschien die Zeit als immerwährender Kreislauf. Die altgriechische Vorstellung vom Fluss Okeanos, der die Weltscheibe umgibt, vereint die Wiederkehr des Gleichen und das Strömen der Zeit in einem Bild.

Kreislauf oder Zeitstrahl

Das Altern der Dinge und Menschen zeigt, dass die Zeit eine Richtung hat – doch diese Gerichtetheit der Zeit ist vielen Kulturen eingebettet im Kreislauf von Werden und Vergehen, von Geburt, Tod und Wiedergeburt, der beispielsweise im Buddhismus nur in der Erleuchtung aufgehoben wird. Erst die jüdisch-christliche Vorstellung eines geschichtlichen Gottes durchbricht diese Grundfigur des Kreises und etabliert eine lineare, auf Vollendung in der Zukunft hin ausgerichtete Zeitvorstellung: Gott steht außerhalb der Zeit,

doch die Menschheitsgeschichte entfaltet sich auf einer Zeitachse, die Fortschrittsdenken und die Idee einer Evolution erst möglich macht.

Philosophie und Physik in Widersprüchen

Die moderne Physik ist diesem in die Zukunft gerichteten Zeitstrahl sehr nahe gerückt: Danach ist unser Universum aus einem Urknall entstanden, und alle Phänomene rühren aus diesem einen Ereignis her. Wir existieren in einem Zeitpfeil, und auch die zyklischen Prozesse der Natur ereignen sich in dieser unumkehrbaren Entwicklung des Universums. Dabei ist es nach den bekannten Naturgesetzen, die selbst keine Zeitrichtung enthalten, extrem unwahrscheinlich, dass wir und unser – physikalisch gesehen – unwahrscheinlich geordnetes Universum existieren und uns in einer klaren Zeitrichtung entwickeln. Die Physik kann sogar beziffern, wie unwahrscheinlich das ist – aber sie kann es nicht erklären. Das ist nicht alles: Seit Aristoteles gab es in der abendländischen Philosophie eine Argumentation, dass nur die Gegenwart (nicht aber Vergangenheit und Zukunft) Wirklichkeit sei. Damit

Seit Einstein wissen wir, dass die Zeit keine universelle Gültigkeit hat, sondern vom Bezugssystem abhängt.



hat die Physik in der Folge von Einsteins Relativitätstheorie gründlich aufgeräumt. Seither wissen wir, dass die Zeit keine universelle Gültigkeit hat, sondern abhängig ist vom Bezugssystem: Je schneller eine Materie in Bewegung ist oder je stärker das Gravitationsfeld, desto langsamer vergeht die Zeit – bei Lichtgeschwindigkeit oder am Rand eines schwarzen Loches vergeht sie gar nicht mehr. Was so abstrakt klingt, hat längst praktische Auswirkungen – so würde GPS ohne Berücksichtigung der Relativitätstheorie nicht funktionieren. Die Zeit ist als vierte Di-

mension untrennbar an den Raum geknüpft; im Einstein-Minkowski-Blockuniversum sind alle Zeit und aller Raum „verschweißt“ – Gleichzeitigkeit und Gegenwart also relativ. Die Ergebnisse, zu denen die Physiker seit Einstein gekommen sind, sind zwar unterschiedlich – doch gleichermaßen irritierend: Entweder ist die Existenz relativ – oder die Zeit ist überhaupt eine Illusion.

Zeitnot trotz Management

Das hilft einem wenig, wenn man Kunden vertröstet, während man dringliche E-Mails beantwortet und dabei überlegt, wann man eigentlich den Bericht fertig machen soll, weil man schon seit zehn Minuten das Kind aus der Kita holen muss. Ja, man hat ein Zeitmanagementseminar besucht und notiert seither alle zu erledigenden Aufgaben in Listen, priorisiert nach ABCD und schätzt die benötigte Zeit. Und doch geraten die meisten immer wieder in Zeitnot, werden nervös – und fühlen sich auch deshalb schlecht, weil sie's nicht im Griff haben. Es ist zwar sozial hoch angesehen, viel zu tun zu haben und auch zu tun (Fitness vor dem Büro, Mitwirkung an Projekten, Shopping in Rom, der jüngste Bestseller und drei

Wunsch (und auch der Druck), sie zu nutzen. „Die Menschen haben nicht zu wenig Zeit, sie haben zu viel zu tun“, sagt der Zeitforscher Karlheinz Geißler. Die Grauen Herren, die in Michael Endes Roman „Momo“ die Menschen überreden, Zeit zu sparen, um damit lauter Schönes zu tun, sind tatsächlich Diebe, die die gesparte Zeit in ihren Zigarren verpuffen ...

Sekundentakt ist kein Rhythmus

Die Wurzel unseres Zeitproblems liegt in dem Benjamin Franklin zugeschriebenen Bonmot „Zeit ist Geld“: Sie ist es eben nicht! Die auf Tempo gegrün-



Mit Auto, Laptop, Smartphone hat der Zeitmangel paradoxerweise zugenommen: Zeit lässt sich weder vermehren noch sparen.

Wirtschaftstitel) – doch Zeitnot ist „unsexy“. Dabei sagt der Zeitforscher Hartmut Rosa: „Zeitstrukturen sind weder naturgegeben noch einfach durch unser individuelles Handeln bestimmbar. Sie werden kollektiv geformt und sind tief in den Strukturen der Alltagswelt verankert.“

Zeit und Geld

Dass Zeit kulturell definiert ist, weiß jeder Asien- oder Südamerika-Reisende. Schon am Mittelmeer vergeht sie anders, deshalb verreisen wir gerne, nach Thailand oder Havanna. Dort leben wollen die wenigsten. Anfang der 70-er Jahre konstatierte der schwedische Ökonom Staffan Linder, dass Güterwohlstand mit Zeitarmsut einhergeht. Die Regel: viel Zeit, wenig Geld – wenig Zeit, viel Geld – gilt in der globalisierten Spätmoderne nur mehr bedingt: Immer mehr Menschen haben wenig Geld und wenig Zeit.

Unsere Gesellschaft ist auf Vermehrung von Gütern ausgerichtet, doch Zeit lässt sich nicht vermehren. Sie lässt sich auch nicht sparen: Mit zunehmender Zahl von „Zeitsparvorrichtungen“ (Auto, Spülmaschine, Laptop, Smartphone, etc.) hat der Zeitmangel paradoxerweise zugenommen. Mit den Möglichkeiten wächst der

dete Ökonomie reduziert die Zeit auf – quasi materielle – zählbare, immer gleiche Einheiten. „Uhren sind die Mühlen des Teufels“, sagt man in Algerien. Im Unterschied zur sekundlich getakteten Zeit beinhalten natürliche (und dem Menschen angemessene) Rhythmen kleine Abweichungen: der Herzschlag oder der Atem richten sich – wie bei der Relativitätstheorie – nach dem Bezugssystem: Ist der Mensch alt oder jung, ruht er oder ist er schnell gelaufen, ist er entspannt oder voller Angst? Auch ursprüngliche Arbeits- und Lebensrhythmen, die der Tageszeit oder dem Wetter folgten, unterliegen solchen Abweichungen.

Das Leiden an der Zeit(-not) beginnt da, wo der äußere Takt in Konflikt mit dem inneren Rhythmus kommt: wenn die Arbeit fertig sein muss, für die man noch Zeit gebraucht hätte, oder die Nachteule um halb acht am Arbeitsplatz sein muss. Unsere Kultur beruht auf normierter Zeit: Als Kinder lernen wir, dass äußere Zeitvorgaben wichtiger sind als unser Empfinden; die Zeit gehört uns nicht. Wir müssen sie uns nehmen – meist mit schlechtem Gewissen. Erwachsen enteignen wir uns selbst, indem wir mittlerweile den „Zeitraum“, in den man hinein treten und in dem man sich ausbreiten kann, in ein „Zeitfenster“ verwandelt haben, in das man wie am Schalter eines Bahnhofs schnell hinein greift, um sein Ticket zu nehmen, ehe es sich unbarmherzig schließt.

Zeit wird subjektiv erlebt

Das muss nicht so sein – nicht, wenn wir beginnen, mehr auf die Qualität der Zeit achten: Wir leben die Zeit – und Erleben hat mit der von der Uhr gemessenen Zeit viel weniger zu tun als mit unserem Bewusstsein. Im Traum erfahren wir Lebensphasen in Sekunden, Zeitreisen und Tagträume überwinden in wenigen Atemzügen Jahre. Vertieft in eine Aufgabe, vergessen wir die Zeit, um festzustellen, dass viele Stunden oder aber nur Minuten verstrichen sind, während derer wir sehr intensiv gelebt haben. Und wie lange dauert Erinnerung?

Hat man viel zu tun, vergeht die Zeit im Flug. Das kann großartig und aufregend sein, doch es kann auch krank machen – wenn wir Überforderung und Kontrollverlust spüren. Psychologie und Gehirnforschung wissen heute: Zeit wird subjektiv und innerlich erlebt. Alle wesentlichen Gehirnfunktionen sind daran beteiligt: Körpergefühl, Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Selbstbewusstsein, Erinnerung und die Gabe, Visionen für die Zukunft zu entwickeln. Und das Zeitempfinden ist sehr individuell. Der Wissenschaftsjournalist Stefan Klein zieht das Fazit: „Wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind – nicht umgekehrt.“ Auch der Zweifel, ob man seine Zeit „opti-

mal“ nutzt, stresst. Zuletzt geht es um die Autonomie, mit der wir Dinge tun oder lassen, und ob wir unseren wahren Bedürfnissen gerecht werden.

Zeitqualität

Zu Zeitqualität gehört auch der äußere Rhythmus. Wir sind der Natur näher, als wir meist wahrhaben (wollen). Die kurzen Tage im Winter und die frühe Helligkeit im Sommer wirken auf uns, doch die Lebensrhythmen widersprechen teilweise der biologischen Uhr: Zur schönsten (und leistungsstärksten) Zeit des Jahres sind wir im Urlaub. Unser mechanistisches Denken würdigt kulturelle und gesellschaftliche Rhythmen kaum – doch sie sind da. Es gibt günstige Zeiten, um Aufträge anzubahnen, und ungünstige. Es gibt Phasen, wo sich Widerstände häufen, und solche, in denen alles leicht geht. Deshalb unterschieden die alten Griechen die messbare Zeit „chronos“ vom „kairos“, dem glücklichen Zeitpunkt. Auch der Rhythmus als solcher

gehört zur Zeitqualität: Auf schnelle, volle Tage folgen ruhigere, vielleicht von Müdigkeit bestimmte. Nach dem schwungvollen Projektstart gibt es ein Plateau, das gern als Energie-Minus erlebt wird. Wer diese Qualitäten erspürt, kann sie nutzen – und damit Zeit und Leben bewusster und befriedigender gestalten. ■

Lektüretipps:

Stefan Klein: Zeit. Der Stoff, aus dem das Leben ist. Fischer Taschenbuch 2008, ISBN 978-3-596-16955-9 8,95 EUR. Mehr: www.stefanklein.de

„Phänomen Zeit“. Spektrum der Wissenschaft Spezial. ISBN 978-3-938639-58-0 (im Buchhandel oder beim Verlag Spektrum der Wissenschaft in Heidelberg), 8,90 EUR

www.timesandmore.com (Website von Prof. Karlheinz Geißler) mit allerlei Lesenswertem rund um die Zeit

