

Zeitmanagement war gestern ...

Von der »Zeitgestaltung«

Elke Großer

Sie laufen durch einen Wald und treffen auf einen Mann, der versucht, mit einer unscharfen Säge einen Baum umzusägen.

„Was machen Sie da?“ fragen Sie.

Er antwortet Ihnen ungeduldig: „Ich säge an diesem Baum.“

„Sie müssen schon lange arbeiten, denn Sie sehen sehr erschöpft aus. Warum machen Sie nicht einmal eine Pause, um Ihre Säge zu schärfen? Dann würde Ihnen Ihre Arbeit leichter von der Hand gehen und Sie wären schneller fertig.“

„Ich habe keine Zeit, meine Säge zu schärfen.“, sagt der Mann. „Ich bin zu sehr mit dem Sägen beschäftigt.“¹

Ähnlich wie dieser Mann mit seiner Säge treiben wir tagtäglich in einem Hamsterrad der Geschäftigkeit, des ständigen und immer schnelleren Tuns, in dem wir über Zeitmangel klagen, uns keine Zeit für Pausen der Erholung gönnen und die Zeit in deren Vielfältigkeit nicht wahrnehmen. Jederzeit und überall sind wir durch *Handy & www* erreichbar und ablenkbar. Und oft fühlen wir uns im Alltag erschöpft, ohne das erreicht zu haben, was wir doch eigentlich tun wollten.

Worin liegen die Gründe für dieses »Keine-Zeit-haben«?

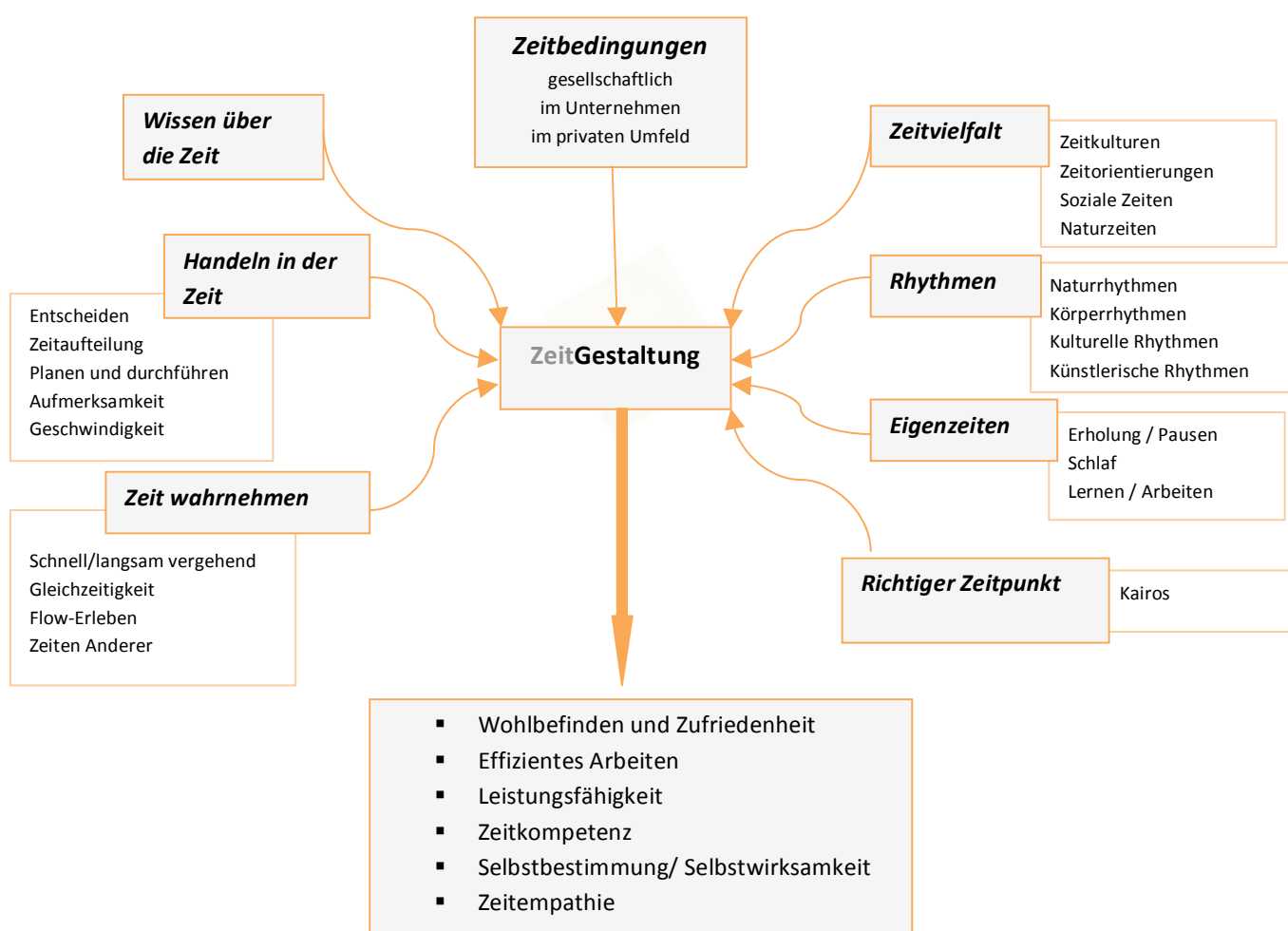
Eine wichtige Ursache ist, dass die Zeit einseitig als Uhrzeit wahrgenommen wird. Wir sehen die Zeit als die Zeit, die wir an der Uhr als Stunden, Minuten oder Sekunden ablesen. Im verdichteten Takt »Uhren« vergeht die Zeit gnadenlos und meist viel zu schnell. Wie oft hören wir im Alltag das Klagen darüber: »Wie die Zeit doch vergeht«.

In einer globalisierten Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft gibt es keine einheitlichen Ruhepausen. Flexibel sind wir jederzeit, 7 Tage in der Woche und 24 Stunden täglich erreichbar oder können vielfältige Konsumangebote nutzen. Es lösen sich zunehmend feste Zeitstrukturen, die die Generation vor uns noch kannte – wie zum Beispiel feste Mahlzeiten – auf; und Arbeitszeiten werden flexibler. Im Internet und durch andere Medien werden wir jederzeit mit Informationen und Angeboten überschwemmt, die uns kaum Zeit lassen, diese zu verarbeiten.

¹ Nach Covey, Stephen R. (2009)

Der internationale Markt und rasante technische Entwicklungen setzen Unternehmen wie Individuen unter ständigen Zeitdruck. Dabei „erschöpfen“ wir uns selbst und unseren natürlichen Lebensraum zunehmend. Zeitnot und Zeitstress sind die Erfahrungen unserer Epoche.

Zeit zu gestalten, heißt Zeiten im (Arbeits-)Alltag in einer bestimmten Art und Weise zu verbringen, d. h. wie wir bestimmte Dinge in der Zeit, ob betrieblich oder privat, tun und wie wir die Zeit dabei wahrnehmen und erleben. Und immer häufiger sind wir gezwungen, unsere Zeit selbst und in eigener Verantwortung zu gestalten:



Die Abbildung zeigt, was individuelle Zeitgestaltung im Einzelnen bedeutet:

Zeit, zu gestalten, findet immer unter bestimmten Bedingungen statt: Wir leben in sozialen Zeiten. Unsere gesellschaftliche Zeitkultur wird vor allem von der Uhrzeit und marktwirtschaftlichen Prämissen bestimmt und jedes Unternehmen entwickelt seine eigene

Zeitkultur, wozu u. a. eine betriebliche Pausenkultur oder ein familienfreundliches Klima, in dem es möglich ist, Familie und Beruf in Einklang zu bringen, gehört. Im privaten Umfeld hat jeder seine eigenen Zeitbedingungen, die bestimmte Anforderungen an ihn stellen. Kinder zu erziehen oder ein zu pflegender Angehöriger beispielsweise stellen besondere Herausforderungen dar, in der ganz andere Zeitqualitäten gelten als sonst im Berufsalltag.

Um Zeit kompetent gestalten zu können, ist es notwendig, Wissen über sie zu haben und das eigene Handeln und Wahrnehmen in der Zeit zu reflektieren. Umgang mit der Zeit im Alltag heißt, Entscheidungen zu treffen, seine Zeit einzuteilen, sie zu planen und Aufgaben zufriedenstellend zu erledigen. Im Alltag unterschätzen wir häufig den Zeitaufwand bei der Planung von Aufgaben. Wir nehmen uns viel mehr vor, als wir eigentlich schaffen können.

Bei der Erfüllung von Aufgaben ist es notwendig, seine Aufmerksamkeit bzw. Konzentration auf diese zu lenken und das Tempo entsprechend der Aufgabe anzupassen. So kann es notwendig werden, vor Terminen seine Handlungsgeschwindigkeit kurzfristig zu steigern und diese unter Zeitdruck zu erledigen. Studenten beispielsweise kennen diesen Zeitdruck vor Prüfungen oder Abgabeterminen von Hausarbeiten bzw. Abschlussarbeiten sehr genau – und auch im Berufsalltag vor einer »Deadline« von Projekten kann diese Zeitnot entstehen. Ruhepausen und Mußezeiten sind im Gegenzug der notwendige ausgleichende Gegenpol, um leistungsfähig und kreativ zu bleiben.

Zeit nehmen wir immer wieder anders wahr. Jeder kennt das Warten vor einem Zahnarzttermin, hier will die Zeit überhaupt nicht vergehen und schnell möchte man diesen Termin hinter sich bringen. In schönen Momenten, beispielsweise bei einem Urlaub am Meer, vergeht Zeit oft viel zu schnell und man wünscht sich diese einfach mal anhalten zu können.

Flow ist ein Zustand, den man erreicht, in dem man sich von seinen (Arbeits-)Aufgaben aktiviert und herausgefordert fühlt und dabei die Zeit »vergisst«. Flow erlebt man, wenn man Interesse an seiner Arbeit, seinen alltäglichen Aufgaben zeigt und seine Aufmerksamkeit voll und ganz darauf lenkt, was man im Augenblick tut. Im Flow-Zustand ist es möglich, Arbeiten mit ganzer Energie, in eigener Verantwortung – ja fast spielerisch – zu erledigen und dabei gleichzeitig Wohlbefinden in der Zeit zu erfahren.

Zeit wahrzunehmen heißt auch Zeiten Anderer wahrzunehmen und Zeitempathie zu entwickeln, d. h. den Wunsch bzw. das Bedürfnis des Anderen, seine Zeit auf eine bestimmte Art und Weise zu verbringen, anzuerkennen. In ICEs gibt es mittlerweile Ruhebereiche, in denen der Fahrgast gebeten wird, auf das Bedürfnis nach Entspannung Anderer Rücksicht zu nehmen, denn wie oft fühlen wir uns während einer Bahnfahrt von ständig klingelnden Handys, lauter Musik usw. gestört. Auch unser Kollege möchte konzentriert seine Arbeitsaufgaben erledigen und nicht ständig wegen Kleinigkeiten gestört werden. Ältere, kranke Menschen und kleinere Kinder »ticken« langsamer als der jugendlich-sportliche Typ

und haben wir uns nicht schon einmal darüber geärgert, dass die ältere Dame vor uns etwas länger an der Einkaufskasse benötigt, obwohl wir es doch soo... eilig haben?

Zeit ist von Vielfalt geprägt:

Die Uhrenzeit ist nicht das Maß aller Dinge! Verschiedene Kulturen und Gesellschaften haben unterschiedliche Zeitorientierungen. Die Pünktlichkeit der Deutschen ist weltweit als Tugend bekannt, aber in südlichen Gefilden nimmt man es mit dieser nicht so genau. Hier kommt es vor, dass man sich zum vereinbarten Terminbeginn schon einmal allein im Veranstaltungsraum befindet; und man erfährt mehr Gelassenheit im Alltag. Denn, was wir »Zeit« nennen, ist veränderlich.

Zeit kann sich nach natürlichen biologischen Abläufen ausrichten, Zeit kann einen zyklischen Charakter beispielsweise als Wiederkehr von Tag und Nacht oder Sommer und Winter annehmen, eine lineare Ausrichtung in Form eines Zeit-Pfeiles von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben oder sich abstrakt als ökonomische Ressource, d. h. als »Zeit-ist-Geld« darstellen.

Es existieren verschiedene Zeitrhythmen: Der Kalender drückt den Rhythmus immer wiederkehrender kultureller Riten und Feste aus, wozu beispielsweise das Oster-, Pfingst- und Weihnachtsfest gehört. Diese verbindlichen Rhythmen geben unserem Handeln eine zeitliche Orientierung im Alltag.

Chronobiologische Rhythmen, d. h. unsere innere biologische Uhr, steuern unseren Körper im tages- wie im jahreszeitlichen Rhythmus. Dazu gehören u. a. unser Schlaf-Wach-Rhythmus, die Regulierung der Körpertemperatur und die Regulierung von Stoffwechselfvorgängen. Die Begriffe »Winterdepression« oder »Frühjahrmüdigkeit« als jahreszeitliche Erscheinungen sind sicherlich jedem geläufig. Widersetzt man sich diesen biologischen Rhythmen, schadet das langfristig der Leistungsfähigkeit sowie der Gesundheit. Dagegen wirkt sich eine Orientierung an biologischen Rhythmen im (Arbeits-)Alltag positiv auf die individuelle Produktivität und auf das Wohlbefinden aus. Durch eine chronobiologische Arbeits- bzw. Alltagszeitgestaltung können Leistungen optimal genutzt und Stress wie Fehlhandlungen reduziert werden.

Und jeder Mensch hat seine Eigenzeiten: Es gibt unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf die notwendige Schlafdauer, auf die günstigste Zeit zum Aufstehen, auf das Bedürfnis nach Erholung und Pausen. Dazu lernt oder arbeitet der Eine schneller als der Andere, ohne unbedingt gleich bessere oder schlechtere Leistungen im Alltag erbringen zu müssen.

Kairos, das heißt das Wahrnehmen des richtigen Zeitpunktes in seinem Handeln und Entscheiden, bedeutet die »Gunst des richtigen Augenblickes« zu nutzen und die Chance zu ergreifen, wenn sie sich gerade ergibt. Dafür benötigt man jedoch das richtige Zeit-Gespür für diesen Moment.

Mit Zeitgestaltung ist es möglich, die »eigene Zeit-Säge« zu schärfen. Sie lernen Ihr eigenes Tun und Wahrnehmen in der Zeit zu reflektieren und zu optimieren. Sie werden Wissen und Handlungsmöglichkeiten über Ihre eigene Zeit und für Ihr eigenes Tun erfahren; d. h. Wissen über die Zeitbedingungen, die Sie beruflich oder privat umgeben, Wissen über die Vielfalt von Zeiten, über verschiedene Zeitrhythmen und über Ihre Eigenzeiten. Sie werden ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt bekommen und Zeitempathie für andere entwickeln. Sie werden Zeitstress reduzieren, Gelassenheit gewinnen, selbstbestimmt und kompetent Ihren Alltag meistern und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten. Zeitgestaltung hilft Ihnen, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. Nur so haben Sie Ihre Zeit wirklich im »Griff«!

Literaturhinweise:

Covey, R. Stephen (2009): Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. Offenbach

Csikszentmihalyi, Mihaly (2010): Flow - der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie. Freiburg, Basel und Wien.

Elias, Norbert; Schröter, Michael (2004): Über die Zeit. 1. Aufl. Frankfurt am Main.

Geißler, Karlheinz A. (2010): Lob der Pause. Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind. München: oekom.

Geißler, Karlheinz A. (2011): Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine. Wege in eine neue Zeitkultur – eine Kulturgeschichte unseres Umgangs mit Zeit. 1. Auflage. München: oekom.

Hart-Davis, Adam (2012): Das Buch der Zeit. Darmstadt.

Levine, Robert (2003): Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen. 9. Aufl. München.

Morgenroth, Olaf (2008): Zeit und Handeln. Psychologie der Zeitbewältigung. 1. Auflage. Stuttgart.

Nowotny, Helga (1993): Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls. 1. Aufl. Frankfurt am Main.

Wendorff, Rudolf (1980): Zeit und Kultur. Geschichte d. Zeitbewusstseins in Europa. Wiesbaden.

Wendorff, Rudolf (1993): Tag und Woche, Monat und Jahr. Eine Kulturgeschichte des Kalenders. Opladen.

Zulley, Jürgen; Knab, Barbara (2000): Unsere Innere Uhr. Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen. Freiburg im Breisgau.