

Newsletter „5 Minuten lesen – dauerhaft weniger Stress“ (1/2015)

Tipps und Aktuelles rund um das Thema „Weniger Stress & mehr psychische Gesundheit“

von Carola Kleinschmidt - Ihre Expertin für gesundes Arbeiten und Leben in stressigen Zeiten (www.carolakleinschmidt.de)

„Das Zeitmaß der Uhr schafft vor allem Ordnung. Aber nur der Rhythmus birgt Lebendigkeit und Zufriedenheit.“

Karlheinz Geißler, Zeitforscher



Illu: Chris campe

Thema im März: Zeitwohlstand oder Wie aus Zeit eine gute Zeit wird

Man hat fast es vergessen: Die meisten technische Neuerungen – ob Schnellzug oder Smartphone – sollten uns ursprünglich helfen, im Alltag Zeit zu sparen, damit wir am Ende mehr Zeit zu unserer freien Verfügung haben. Fortschritt für die Freiheit sozusagen.

In den 60er Jahren war es tatsächlich so, dass die Wochenarbeitszeiten verkürzt wurden und die Menschen wirklich mehr Zeit für sich, ihre Familien und Freizeit bekamen. Der technische Fortschritt hatte die Produktivität derart erhöht, dass man auf Seiten der Manpower einen Gang runter schalten konnte. 1964 prangte auf dem amerikanischen Life-Magazin der Titel: „Das Zeitproblem der Zukunft“ und man meinte damit, dass die Menschen sich schleunigst dem Problem stellen müssten, wie sie all die freie Zeit sinnvoll füllen können, die im Zeitalter der High-Tech auf sie zukommen würde.

Nun, wir wissen alle: Es ist anders gekommen. Nie klagten wir so sehr über Zeitnot wie heute. Und jede neue Möglichkeit, Zeit zu sparen, scheint das Rad der Beschleunigung noch mehr anzukurbeln. Mit jeder neuen Telefon-Innovation telefonieren wir noch mehr – und fühlen uns gehetzter. Seit man locker und günstig in zwei Stunden von Hamburg nach Berlin kommt – ist der frühere Zwei-Tages-Trip zum Vormittags-Meeting geschrumpft und der Zeitdruck unterm Strich gestiegen. Was ist da los? Was läuft da falsch? Es kann doch nicht sein, dass wir laufend Abläufe abkürzen – und die Zeitnot trotzdem immer größer statt kleiner wird.

Das kann man ganz logisch erklären, sagt der Zeitforscher Hartmut Rosa von der Uni Jena. Rosa hat die Beschleunigung und Verdichtung in der modernen Welt bis ins Detail untersucht und weiß, warum wir trotz aller technischer Innovationen, mit denen man trefflich Zeit spart, immer stärker unter Zeitnot geraten. Am Beispiel der Waschmaschine: Wir sparen viel Zeit, weil der Apparat für uns wäscht - aber wir haben heute zehn Mal mehr Wäsche als zu Zeiten der kochenden Waschkübel. Die Zeitersparnis ist dahin. Mit den Emails ist es ähnlich: Die elektronische Post ist schneller verfasst als die früheren Briefe. Aber man schreibt heute im Büro nicht fünf oder zehn Briefe am Tag – sondern 30 Emails und bekommt noch viel mehr. Mit dem Reisen genauso: Wir reisen drei Mal so schnell wie vor 50 Jahren – aber vier Mal so weit in einem Jahr. Und so ist es mit vielen Dingen: Wir investieren viel mehr Zeit als wir sparen. Oder wie Rosa es formuliert: „Die Wachstumsrate übertrifft die Beschleunigungsrate auf systematische Weise. Das Lebenstempo steigt.“ Unterm Strich bleibt das Gefühl von Zeitnot. Statt ein Gefühl für „das rechte Maß“ zu entwickeln und damit „gewonnene Zeit“ einfach für uns zu nutzen, packen wir immer noch mehr in unseren Tag (und lassen uns von außen auch leicht noch

mehr aufbürden).

Als Motor dahinter haben Hartmut Rosa und andere Zeitforscher die kapitalistische Denkweise ausgemacht, die wir alle tief verinnerlicht haben und die sich in vielen Redewendungen zeigt, die man ganz selbstverständlich verwendet. „Zeit ist Geld“ oder „Stillstand ist Rückschritt“ oder auch „Man sollte seine Zeit gut investieren“. Auch, dass wir überhaupt will seine Zeit „sinnvoll nutzen“ und „nicht verschwenden“.

Wir betrachten die Zeit wie eine Rohmasse, aus der man „etwas machen muss“. Und umso mehr wir in unseren Terminkalender packen, um so wertvoller und besser fühlt sich unser Leben an – das wünschen wir uns. Der Zeitforscher Karlheinz Geißler weiß, dass genau hier der Trugschluss liegt. Denn die Uhr mit ihrem Takt und all den Terminen, ist ein künstliches Zeitmaß. Und ein voller Tag fühlt sich längst noch nicht lebendig an. „Wer versucht, zwei oder drei Leben in einem zu leben, spürt noch nicht einmal das eine Leben, das er lebt“, weiß Geißler. Denn Lebendigkeit stellt sich nur ein, wenn wir in Kontakt sind mit unseren Gefühlen und unserem inneren Rhythmus.

„**Alles Lebendige ist rhythmisch**“ weiß Geißler. Das Herz schlägt im Rhythmus, unsere Leistungsfähigkeit schwingt rhythmisch, auch unsere Offenheit für Beziehungen und unser Bedürfnis nach Zeit allein. Und genau diesen Kontakt mit uns selbst vermissen wir, wenn wir über Zeitnot klagen. Geißler erklärt es so: Wenn Menschen über Zeitnot klagen, dann geht es ihnen nicht um die abstrakte „Zeit“. Es geht ihnen letztlich darum, dass etwas in ihrem Leben nicht stattfindet, was sie wichtig finden.

Der Weg aus dem Dilemma? Man kann das Zeitmaß der Uhr nutzen, um Termine zu machen und seinen Tag zu ordnen. Aber man sollte auch den Rhythmus und sein Gefühl für das rechte Maß mit ins Boot holen, wenn man dem ständigen Terminstress etwas entgegensetzen und sich effektiv „enthetzen“ möchte. Und das gelingt so:

- Wenn Sie morgens aufstehen: Was brauchen Sie, um den Tag in Ihrem Rhythmus zu starten? 10 Minuten mit einer Tasse Kaffee allein im Garten? Die Zeitung? Ein kurzer Spaziergang? 10 Extraminuten träumen im Bett? **Starten Sie den Tag in Ihrem Rhythmus, statt schon mit dem ersten Augenaufschlag auf den Takt der Uhr aufzuspringen.**
- Statt sich bei der Planung Ihres Arbeitstages zu fragen, was Sie noch alles in Ihrem Terminplan unterbringen können, **fragen Sie sich: Was kann ich sein lassen?** Welche Tätigkeiten kann ich weglassen? Wenn Sie diese Dinge dann wirklich einfach sein lassen, stellt sich das Gefühl von Zeitwohlstand ein.
- **Üben Sie sich in der Kunst des Aufhörens.** Setzen Sie beispielsweise der Bearbeitung von Emails ein Limit. 15 Minuten Emails. Und dann machen Sie Schluss. (Wenn Sie nicht alle Mails geschafft haben, können Sie ja eine Stunde später nochmal 15 Minuten ran)
- Geben Sie Multitasking einen festen Platz. Man kommt nicht umhin, manchmal mehrere Sachen auf einmal zu machen. Doch **sorgen Sie dafür, dass Sie zwischendurch auch eine Sache am Stück und ohne Unterbrechung bearbeiten.** Zum Beispiel 30 Minuten lang.

Wer gerne weiter lesen möchte:

Karlheinz Geißler: Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine. Oekom Verlag (TB), 2014

Hartmut Rosa: Beschleunigung und Entfremdung. Suhrkamp, 2013

**Tipp für Sie als Akteur im Betrieb:
Die Krankenkassen unterstützen Sie**

In vielen Unternehmen ist das Thema „psychische Belastung“ inzwischen ein Thema. Und gerne möchte man „etwas tun“ – aber wo anfangen? Wer soll das bezahlen?

Was viele nicht wissen: Die Krankenkassen unterstützen.



Laut dem Paragraf §20 im Sozialgesetzbuch können und sollen die Krankenkassen Geld in die betriebliche Gesundheitsförderung investieren. Dabei arbeiten sie eng mit den jeweiligen Berufsgenossenschaften zusammen. Jeder, der sich um das Thema psychische Gesundheit im Unternehmen kümmern möchte, kann deshalb auch auf die Unterstützung der Krankenkassen zurück greifen. Wie man das macht? Schauen Sie, bei welcher Krankenkasse die meisten Beschäftigten Ihres Unternehmens versichert sind – und sprechen Sie die zuständige Person in der Kasse direkt an. Manche Krankenkassen, wie die AOK, haben sogar eigens Institute für das Thema BGF gegründet.

Eine gute Übersicht über die Möglichkeiten der Unterstützung mit Antworten auf häufige Fragen finden Sie hier:

<http://www.iga-info.de/iga-kontaktstelle/uv-kv-fragen-antworten.html>

Literaturtipps/Aktuelle Publikationen:

Zum Hören:

Ich durfte für die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) Podcasts (Hör-Stücke) zum Thema Burnout-Prävention kreieren. Die vierte Folge ist jetzt online: **Podcast „Abgrenzung – Nein Sagen“** (knapp 10 Minuten):

<http://www.cconsult.info/downloads/podcasts.html#c191>

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit – und gute Balance!

Ihre Carola Kleinschmidt

PS: Gefällt Ihnen der Newsletter? Gerne weiterleiten und empfehlen an Menschen, die das Thema interessieren könnte. An- und Abmelden für den Newsletter einfach per Mail kontakt@carolakleinschmidt.de