

Gedanken zur Zeit 26.11.2011

1) Einleitung

Jetzt möchte ich Sie zu einer gemeinsamen Zeitreise und ein paar Gedanken über die Zeit einladen.

Zeit und Uhren sind wie siamesische Zwillinge. Die Uhr wurde im späteren Mittelalter im Kloster erfunden, um nicht das Gebet um Mitternacht zu verpassen. Wenn die Zeit für Flexibilität steht, dann steht die Uhr für Pünktlichkeit, Regelmässigkeit, Rhythmus etc. Es besteht ein geregelter Tagesablauf. Man steht auf, wäscht sich, isst, arbeitet, isst wieder, arbeitet wieder und geniesst dann das Familien-Freizeitleben, bis man schlafen geht. Dazwischen werden Zähne geputzt. Es wird behauptet, dass mit der Uhr die Menschen quasi versklavt wurden.

Zu Uhren gehören auch Kalender. Vor Tausenden von Jahren wurde der Mondkalender eingeführt. Ein Mondmonat hatte 29.5 Tage. Damals rechnete man noch nicht in Wochen. Der Julianische Kalender wurde ca. 50 v. Chr. eingeführt. Er wies 12 Monate pro Jahr auf. Von Konstantin dem Grossen, dem ersten christlichen römischen Kaiser wurde ca. 300 n. Chr. erstmals die Woche eingeführt. Die Woche bestand aus 7 Tagen als Sinnbild für die 5 babylonischen Gestirne Saturn, Jupiter, Mars, Venus und Merkur, sowie Mond und Sonne. Jeder 7. Tag war Gott gewidmet. Jede Woche hatte also 6 Arbeitstage und einen Feiertag. Dies wurde von allen grösseren Religionen übernommen. Bei den Muslimen ist Freitag der Feiertag, bei den Juden Samstag und bei den Christen der Sonntag. 7 Tage passen aber eigentlich in kein Kalenderschema, auch nicht in Monate oder Jahre etc. In der Französischen Revolution wurde somit nicht nur Religion und Monarchie abgeschafft, sondern gleich auch noch die 7 Tage Woche, welche durch eine 10 Tageweche ersetzt wurde im Sinne des metrischen Systems und der Vernunft. Nach 10 Jahren musste Napoleon aber wieder zur alten Woche zurückkehren, da sich das 10 Tage System im Alltag nie durchsetzte. Die 7 Tage Woche scheint einem biologischen Rhythmus zu entsprechen und nicht einem mathematischen Gesetz oder einem astronomischen Rhythmus.

2) Definitionsversuche der Zeit

Papst Aurelius Augustinus um 400 n.Chr. sagte folgendes: „Wenn mich niemand danach fragt, weiss ich was Zeit ist. Wenn ich jemandem die Zeit erklären soll, weiss ich dies nicht mehr“.

Die Vorsokratiker haben die Götter zu Sinnbildern von Naturphänomenen gemacht. Zeus der Göttervater wurde zum Herrscher über die Zeit gemacht, welche die Menschen frisst. Heraklit postulierte, dass Nichts ohne sein Gegenteil war ist“. Es gibt also keinen Tag ohne Nacht etc. Es besteht also ein ständiger Wandel, d.h. ein Rhythmus. Wandel und Zeit gehören zusammen. Aristoteles definierte das „Jetzt“ als winzig kurzen nicht messbaren Moment, Zeitabschnitt zwischen Zeit (Vergangenheit) und Ewigkeit (Zukunft). Die Zeitdauer des „Jetzt“ kann nicht bemessen werden, gehört aber ebenfalls zur Zeit. Obwohl das „Jetzt“ nicht messbar ist, bleibt es doch die einzige Zeit, in welcher wir wirklich leben. Die Existenz der Zeit ist der Beweis unseres „Seins“ und umgekehrt. Plotin meinte „die Zeit ist die Lebens- und Vollzugsform der Seele selbst“. Die meisten Philosophen setzen die Zeit und das Leben bzw. die Sterblichkeit des Menschen in Beziehung. Würde der Mensch unendlich leben, spielte die Zeit keine Rolle mehr. Leben ist quasi die Zeit, welche dem Menschen zur Verfügung steht, weshalb sie sehr wichtig und kostbar ist. Menschenzeiten werden in

Generationen gezählt. Zeit ist zählbar, teilbar. Das Wort „Zeit“ rührt von „teilen“ her. Folgende Sprachwurzeln bestehen:

- indogermanisch *dai* = teilen
- altindisch *dati* = schneiden
- englische *time* (Zeit) und *tide* (Gezeiten)
- griechisch *daiesthai* = verteilen

Im Griechischen existieren für Zeit zwei Worte: *Chronos* (Zeit im Sinne von Stunden) und *Kairos* (Zeit im Sinne des richtigen Augenblicks). In der neueren Zeit werden vor allem naturwissenschaftliche Definitionen aus Physik und Astrophysik der Zeit verwendet. „Zeit ist ein Element, in welchem sich Menschen bewegen“. „Der Mensch bewegt sich in Zeit und Raum“. Im Tennis würde man z.B. von *Timing* (*Kairos*) beim Schlagen von Bällen sprechen. Ein moderner Zeitforscher und Chronobiologe, „Sean Carrole“ definiert die Zeit wie folgt: „Zeit ist eine Koordinate, die uns hilft, Dingen ihren Platz im Universum zuzuordnen“. „Zeit ist die vierte Dimension im Koordinatensystem“. Mit der Relativitätstheorie von Albert Einstein haben wir zuletzt noch die Grenzen von Raum und Zeit überwunden.

3) Zeitprobleme

„Pfeilschnell ist das Jetzt entfliegen“ Friedrich Schiller. Auch in der Kunst lässt sich das Thema Zeit verfolgen. Zum Beispiel lässt sich mit fotografischen Langzeitbelichtungen Zeit festhalten (Belichtung über Stunden, Tage, Jahre von Städten oder Naturschauspielen wie Bächen etc.). Moderne Filme arbeiten mit sehr kurzen, schnell wechselnden Bild-Szenen, so dass die Filme fast wie Video-Clips erscheinen z.B. letzter James Bond Film. Filme und insbesondere Filmtechniken widerspiegeln den Zeitgeist sehr gut, insbesondere die Ungeduld der Jugend.

Je älter man wird, desto schneller läuft die Zeit. Bis 10 Jährig ist das Älter werden faszinierend. Die Kinder denken noch in Abschnitten, z.B. von Geburtstag zu Weihnachten etc. Als Teenager kann sie nichts mehr aufhalten. Es ist die Zeit, wo gewartet wird, bis man endlich 20 wird. Die Zeit läuft sehr langsam. Es kommt oft zu grosser Langeweile. Mit 30 Jahren kommt der erste Wendepunkt. Man ist nicht mehr jung und möchte die Zeit anhalten. Das ist wie saure Milch. Mit 40 möchte man die Notbremse ziehen und die Zeit anhalten, bevor sie vorbei ist. Mit 50 sind alle Träume ausgeträumt. Was man bis dahin nicht geschafft hat, wird man nie mehr erreichen. Mit 60 hat man es geschafft. Man steuert auf die Pensionierung zu. Die Kinder sind langsam aus dem Haus. Man ist noch rüstig. Ab 70 geht es immer schneller und man wird richtig alt. Man lebt von Tag zu Tag. Ab 80 wird das Leben beschwerlich. Alles benötigt viel mehr Zeit. Der Tag ist vorüber, bevor man aufgestanden ist und im Bad war. Mit 90 bleibt einem nur noch der Blick zurück in die Vergangenheit. Mit 100 wird man definitiv wieder zum Kinde.

Zeit lässt sich nicht vermehren oder einsparen. Sie ist einfach da. Die Instrumente der IT-Gesellschaft können helfen, sie einzuteilen. Diese IT Gesellschaft schürt aber die Illusion, es liesse sich immer noch mehr in eine Zeitspanne hineinpacken. Jeder Einzelne könne quasi mehrere Leben gleichzeitig leben, wenn er es nur schnell und geschickt genug anstelle. Früher gab es ein Privatleben, ein Berufsleben, ein Familienleben. Diese Unterteilung ist im Zeitalter des Multitasking, wo sich Freizeit und Arbeitszeit vermengen, hinfällig geworden. Dies gilt auch für Unternehmungen. In der Globalisierung existieren keine Zeitzonen mehr. Mit modernen Kommunikationsmitteln wird weltweit rund um die Uhr gearbeitet z.B. bei Banken, internationalen Architekturbüros und anderen Unternehmen, welche an verschiedenen Orten dieser Welt Filialen betreiben und wo ein Auftrag rund um die Uhr in den verschiedenen Filialen bearbeitet wird. In klassischen Fabriken muss hierfür Schicht gearbeitet werden. Um

in Fabriken effizient zu sein, wird Just-in-time produziert, d.h. nicht mehr auf Lager. In Dienstleistungs Unternehmen (New Economy) ist Multitasking gefragt. Bei Multitasking spricht man auch von Zeitverdichtung. Die Leute, die dies machen werden auch als Simultanten bezeichnet (Zeitforscher Karlheinz Geissler). Diese Entwicklung wurde interessanter Weise auch schon von Karl Marx in seinem Buch „Kapital“ erkannt: „Neben das Mass der Arbeitszeit trete unausweichlich das Mass ihres Verdichtungsgrades“. Im Film „Modern Times“ von Charlie Chaplin 1936 wird die Schreckensvision der Industrialisierung dargestellt. Das Fließband diktiert den Arbeitern den Arbeitstakt inklusive Mittagessen und Pause. Aus heutiger Sicht wirkt dies geradezu idyllisch. Heute existiert keine zeitliche Nulllinie mehr, kein Rhythmus mehr, d.h. die Zeit steht nie mehr still. Heute nimmt man einen Lunch on the run mit laufendem Laptop auf den Knien und laufendem Mobiltelefon am Ohr. Dank moderner IT kann heute überall und immer gearbeitet werden. Früher war dies nur im Büro möglich. Ein US Psychoanalytiker meinte in den 70er Jahren, dass man nicht nicht kommunizieren könne. Er meinte damit natürlich Kommunikationsmittel wie Körpersprache. Seine Aussage ist heute auch ohne Körpersprache im Zeitalter des Mobilfunks aber wahrer, denn je geworden!

Zeit ist von je her ein Gewerkschaftsthema. Die 5-Tage Woche wurde in den 50er Jahren eingeführt. Die 35 Stunden Woche wurde in Deutschland in den 80er Jahren etabliert. Anfangs wurde die Zeit noch mittels Stempeluhrn kontrolliert. Inzwischen wurde die Zeit in der Industrie durch Leistung ersetzt. Die heutige Forderung lautet: Macht was ihr wollt, aber seid profitabel. „Time is money“ schrieb Benjamin Franklin schon 1748 in „Ratschläge für junge Kaufleute“!

Früher gab es ein Privatleben, ein Berufsleben, ein Familienleben. Diese Unterteilung ist im Zeitalter des Multitasking, wo sich Freizeit und Arbeitszeit vermengen, also hinfällig geworden. Folgen dieses Stresses sind die Häufung von „Burn Outs“. Psychokliniken, Wellnessoasen und Speedwellness Anlagen schießen aus dem Boden. Weitere neuzeitliche Strömungen sind Werte wie „Zeitwohlstand (bewusster Verzicht auf Finanzen mit Teilzeitarbeit), Relax Center in Firmen, Powernapping (Trinken eines Kaffees, dann 10 bis 30 Minuten Kurzschlaf). Man versucht der biologischen Zeit auch wissenschaftlich auf den Grund zu gehen. Die Chronobiologie erforscht biologische Pacer, welche Zeit und Rhythmus von Organismen steuern, mit dem Ziel, verschiedene Tasks zu unterschiedlichen Zeiten zu erledigen um noch leistungsfähiger zu werden. In der Forschung wird aber auch Faulheit und Müsiggang evaluiert. Bequemlichkeit kann ein hervorragender Entwicklungsmotor sein. In der Ökonomie spricht man denn auch nicht von Faulheit, sondern positiv von „Convenience“. Viele wichtige Erfindungen wurden auch nicht durch systematische Arbeit, sondern durch „Serendipisieren“ gefunden, d.h. man findet etwas Interessantes heraus, was man gar nicht gesucht hat! Nur erkennen muss man es noch.

4) Lösungen des Zeitproblems

Es bestehen im Leben aber immer Zeitvorgaben individueller, sozialer, familiärer und gesellschaftlicher Natur. Um diesen gerecht zu werden, sind Rhythmen und Strukturen hilfreich wie die Industrienationen beweisen im Gegensatz z.B. zu den meisten afrikanischen Ländern. Schon früh wurde versucht, Zeit zu sparen. Alte Zeitbeschleuniger sind technische Erfindungen wie der Reissverschluss, der Kaffeeautomat, der Teebeutel oder Roboter. Die biologische Evolution braucht Generationen, um Erfahrungen weiter zu geben. Die kulturelle Evolution (z.B. Sprache, Literatur etc.) beschleunigt die Entwicklung jedoch enorm schnell. Dank des Zunehmenden Wissens der Menschheit, wird es aber umgekehrt wieder möglich, mittels z.B. Genetic Engineerings auch die biologische Evolution zu beschleunigen! Es

existieren also technische, kulturelle und biologische Zeitbeschleuniger. Dabei handelt es sich um Zeitmaschinen der ganzen Gesellschaft.

Im individuellen Bereich wird heute versucht, mittels Zeitmanagement, mehr aus der Zeit heraus zu holen, Stichwort Multitasking. Eine neuere Entwicklung geht aber mehr in Richtung Zeitberatung: Dabei geht es mehr um Zeiterfahrung und um Zeitqualität als um Zeitquantität, d.h. „ich bin die Zeit versus ich habe keine Zeit“! Wenn es um Zeit geht muss man folglich nicht an der Zeit arbeiten, sondern an sich selber, Stichwort Life Style Massnahmen. In der Medizin wissen wir, dass Diät, Tanz, kein Tabak, mässiger Alkoholkonsum, genügender Schlaf viel effizienter wären für die Gesundheit, als alle Tabletten und Therapien, welche heute und in Zukunft existieren. Bezüglich Zeit-Lebensqualität und Life Style Massnahmen kann man sich folgende Fragen stellen:

- Wieviel Schlaf benötige ich?
- Welchen Lebensrhythmus habe ich?
- Welche Zeiten belasten mich?
- Welche Zeiten sind schön?
- Etc.

Es geht um die Dialektik zwischen Hetze und Ruhe. Dabei kann auch ein Mentaltraining hilfreich sein. Slow down Sprüche sind z.B. „der Mensch denkt, Gott lenkt“ oder „wenn Du Gott zum Lachen bringen willst, mache Pläne“! Jeder ist angehalten, seine eigenen Prioritäten im Leben festzulegen und so das Beste aus seinem Leben zu machen. Folgendes verbessert die Lebensqualität:

- Umgib dich mit positiven Freunden (Keine Nörgler und Miesmacher)
- Bleibe geistig aktiv
- Geniesse die einfachen Dinge des Lebens
- Sei lebendig, lasse Gefühle zu
- Gestalte Dein Zuhause und deine Umgebung
- Denke an Deine Gesundheit
- Gehe Deinen Weg (z.B. reise nur, wenn Du willst und nicht wegen der Ansicht anderer)
- Lobe Deine Mitmenschen

Das Leben wird nicht an der Anzahl Atemzüge gemessen, sondern an der Anzahl Momente, die uns den Atem anhalten lassen. Die Schlussfolgerung bezüglich meiner Zeitgedanken lautet: Wer behauptet, keine Zeit zu haben, lügt oder ist bereits tot. Mark Twain sagte, dass er sich nicht vor dem Tod fürchte. Dieser sei wie die Zeit vor dem Leben. Ich meine, es ist schade, wenn man schon während des Lebens tot ist. So ist das Leben ein stetiges Suchen nach Antworten auf schwierige Fragen. Es bleibt weiterhin viel zu tun oder wie es André Gide formulieren würde: „Glaube denen, die die Wahrheit suchen, und zweifle an denen, die sie gefunden haben.“