

Frank Michael Orthey

Zeitumstellung

Für einen guten Umgang mit der Zeit

Wissenswertes, Anregendes, Nützliches



Foto: Platzhalter

Manuskript

Alle Rechte beim Autor

Erscheint: 2016

Ca. 200 Manuskriptseiten

Stand: 11.03.2016

Inhalt

Einführung

Zur Zeitumstellung

Teil eins: Wissenswertes zur Zeit

Zeit-Geschichten: Die Zeiten ändern sich

Zeit – eine Konstruktion

Ur-Zeiten: Überlebenszeit

Antike Zeiten: Kulturzeit

Vormoderne Zeiten: Naturzeit

Moderne Zeiten: Uhrzeit

Postmoderne Zeiten: Gleichzeitigkeit

Teil zwei: Anregendes zur Zeit

Zeitformen: Zeiten wie wir sie erleben

Augenblick mal bitte!

Warten: Was wir tun, wenn wir nichts tun

Schnelligkeit: Wart mal schnell!

Wiederholung: Wiederholen Sie das nicht noch mal!

Takte und Rhythmen: Taktlosigkeiten und heiÙe Rhythmen

Abschlüsse und Anfänge: Erst wer am Ende ist, kann von vorne anfangen!

Teil drei: Nützliches zur Zeit

Zeitumstellungen: Wie wir unsere Zeiten umstellen können

Und nun? Vom Zeitmanagement zur Zeitumstellung

Eine neue Zeit-Ordnung im Fünfeck

Aufgabenzeiten

Organisationszeiten

Kulturzeiten

Eigenzeiten

Sozialzeiten

Naturzeiten

Die Person im Zentrum

Was nun, was tun? Möglichkeiten der Zeitumstellung im Modell

Was nun, was noch (nicht) tun?

¬_(\')_/¬ Haltungsnoten für mehr zeitliche Gelassenheit

Schattenspiele: Ums Eck gedacht.

Und dann noch: Gut Abschließen im Fünfeck

Endlich Schluss jetzt!

Über Endlichkeit

Illustration

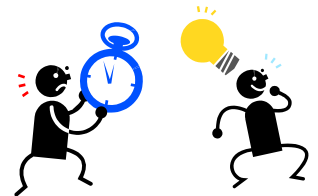
„Zeit-Weiser“/„Zeit-Geist“ – für Einwürfe, Fragen usw. (Platzhalter)

Zeit-Sätze: „Zeit-Weise“

Kästen

Bilder

Impulse zur „Zeitumstellung“



Zur Zeitumstellung

Stand: 13.03.2016

Jährlich wird hierzulande zweimal die Zeit umgestellt. Genau genommen stimmt das natürlich nicht, denn es ist die Uhr, die eine Stunde vor bzw. zurückgestellt wird. Eine gerne genommene Verwechslung heutzutage, diejenige zwischen Zeit und Uhr. Einzelheiten zur Uhrzeitumstellung regelt das Gesetz über die Einheiten im Messwesen und die Zeitbestimmung (Einheiten- und Zeitgesetz - EinhZeitG). Der Nutzen ist umstritten, die Menschen alljährlich verwirrt, entrhythmisiert. Manche nutzen die – vermeintlich – „gewonnene“ Stunde womöglich auch, um über sich selbst und das eigene Verhältnis zur Zeit nachzudenken. Vielleicht mit einem eher ratlosen Ergebnis, das sich in der Frage zuspitzt: *Ticke ich noch richtig?*

Wenn Sie zweifeln, ob Sie noch oder nicht mehr richtig ticken, sind sie vermutlich nicht alleine. Soviel Trost soll sein – zumindest am Anfang. Viele Zeitgenossen, so ist anzunehmen, fühlen sich heutzutage von der Frage angesprochen. Das macht nicht nur die alltägliche und allgegenwärtige Hetze deutlich, sondern auch der Sprachgebrauch der vielen Rastlosen: „Zeit“ ist ein Wort, das auf der Hitliste der meist gebrauchten Worte ganz weit oben steht. Meist verweist der Sprachgebrauch auf einen Mangel an Zeit, auf deren Knappheit oder ihr Fehlen. Da kann frau und man sich schon fragen: Woran liegt das? Und: Ticke *ich* denn noch richtig? Ja, ich, Gehetzte und ich Getriebener, ich, der nie Zeit hat und immer im Stress ist, ich, die es trotz aller Finessen der Selbstoptimierung nicht hinbekommt, die täglichen ToDo-Listen abzuarbeiten, alle Anforderung des Lebens und Arbeitens unter einen Hut zu bringen, mir meine Zeit zu nehmen und zu geben? Ich, lost in time?

Wenn Sie angesichts dieser Fragen und Beschreibungen ratlos sind, dann sind Sie auch mit dieser Ratlosigkeit nicht alleine. Sie brauchen vielleicht eine ganz persönliche „Zeitumstellung“. Anregungen dazu finden Sie in diesem Buch. Aber es sind kaum solche, die mit der Schlichtheit der Uhrumstellung umsetzbar wären. Ratlosigkeit bezogen auf das eigene Ticken in der Zeit ist aber schon mal ein guter Ausgangspunkt, um etwas zu verändern.

Vor den Karren der ebenfalls Ratlosen lassen sich viele prominente Zitate- und Wortspender spannen. Am beliebtesten ist der spätantike Kirchenlehrer Augustinus, der –

eigener Auskunft zur Folge – solange er nicht gefragt wurde, was Zeit sei, es wusste. Sobald er aber gefragt wurde, hatte er es nicht mehr auf dem Schirm. Womöglich hat er sich dann auch gefragt, ob er noch richtig tickt ... Wir sind also in bester Gesellschaft.

Dass es heute nicht ganz unüblich ist, sich die Frage zu stellen und dann ratlos zu bleiben, kann wohl als Folge gesteigerter Fähigkeit zur Selbstbeobachtung gewertet werden. Denn der unbedarfte Beobachter bekommt ja so einiges zu sehen heutzutage – nicht nur an sich selbst: Nur mehr hastende und rastlose Menschen, die sich immer und überall nicht nur gehetzt sondern auch vernetzt irgendwie durchwursteln. Damit das besser klappt, verfeinern sie ihre Kompetenzen zur Vergleichzeitigung. Sie werden zu immer besseren und besesseneren „Simultanten“. Nein, das ist kein Druckfehler, es sind keine Simulanten sondern *Simultanten*, Meister des Simultanen, Künstler der Vergleichzeitigung von Unterschiedlichem, so hat sie Karlheinz Geißler zutreffend betitelt (Geißler 2004). Sie stauen sich in ihrem klimatisierten Fahrzeug, das häufig ein Stehzeug ist, von Termin zum nächsten Meeting, nutzen die Zeit mit zahlreichen Vernetzungshelfern zum Telefonieren, Mails abarbeiten oder Simsen, vertwittern sich dabei gelegentlich und tauchen aus den Untiefen von Facebook irgendwo wieder auf. Sie haben immer mehr vor als überhaupt geht und freuen sich, wenn sie es mal wieder geschafft haben, schneller als der Kollege von Nebenan zu sein. Oder wenn sie mehr gleichzeitig gemacht haben als er oder sie. Manchmal tricksen sie die Werkzeuge des Outlook-Terminsynchronisierungs-Wahnsinns gerissen aus, indem sie Termine simulieren, die es dann nicht wirklich gibt (dann sind in der Tat Simultanten auch Simulanten). Vielleicht schnaufen sie dann mal durch auf ihrem Stepper im Fitnessstudio oder tun sich irgendwas anderes Gutes.

Bei solchen Gelegenheiten – oder schlechtesten falls, wenn es sie dann gesundheitlich umhaut, im Krankbett – taucht die eingangs gestellte Frage wieder auf, ob man oder frau noch richtig tickt. Und hinterlässt auch diesmal wieder Ratlosigkeit.

In weiteren Verlauf dieses Buches finden derart Zeitgeplagte und diejenigen, die davor stehen, es zu werden, Anregungen für ihre persönlichen Antworten auf die Frage, ob sie denn noch richtig ticken. Seriöse Antworten, was denn „richtig“ ist, kann sich jede und jeder sowieso nur selbst geben. Denn unser Ticken ist nicht verallgemeinerbar, es ist menschlich, und das heißt: wir ticken ganz unterschiedlich, haben ganz spezielle Zeit-Gefühle. Das zeigt beispielsweise der knurrende Magen, der immer noch ein zuverlässigerer Informant darüber ist, wann es Zeit zum Essen ist als die auf der Uhr angezeigte Zeit. Mit an Uhrzeit orientierten verallgemeinerten Hilfestellungen für die Rast-

und Ratlosen scheidet häufig das klassische Zeitmanagement – meist übrigens nach ersten Achtungserfolgen. Weil aber jede und jeder anders tickt, sind Zeit-gemäße Lösungen der zahlreichen Dilemmata personenorientiert unterschiedlich und *höchstpersönlich*. Statt um schnelle Rezepte geht es um eine Reflexion der eigenen Haltung und womöglich um deren Anpassung, damit das Ticken wieder zur eigenen Person passt. Der Titel „Zeitumstellung“ steht metaphorisch für diesen Zugang. Gemeint ist etwas ganz persönliches, das günstigsten falls von Anregungen profitieren kann, wie sie in diesem Buch angeboten werden.

Im *ersten Teil* finden Leserinnen und Leser *Wissenswertes zur Zeit*: Erzählt werden „Zeit-Geschichten“, denn Wahrnehmung, Erleben und Bewusstsein von dem, was wir verlegenheitshalber „Zeit“ nennen, haben sich im Laufe der Kulturentwicklung verändert. Zunächst gehe ich der Frage nach: Was ist eigentlich Zeit? Ich gebe mich dabei *nicht* mit der *einzig richtigen* Antwort zufrieden, die ich kenne. Diese ist diejenige der Germanisten. Sie antworten auf die Frage „Was ist Zeit?“ mit der überzeugten Inbrunst der Wissenden mit dem nicht zu widerlegenden Satz: „Ein einsilbiges Substantiv!“

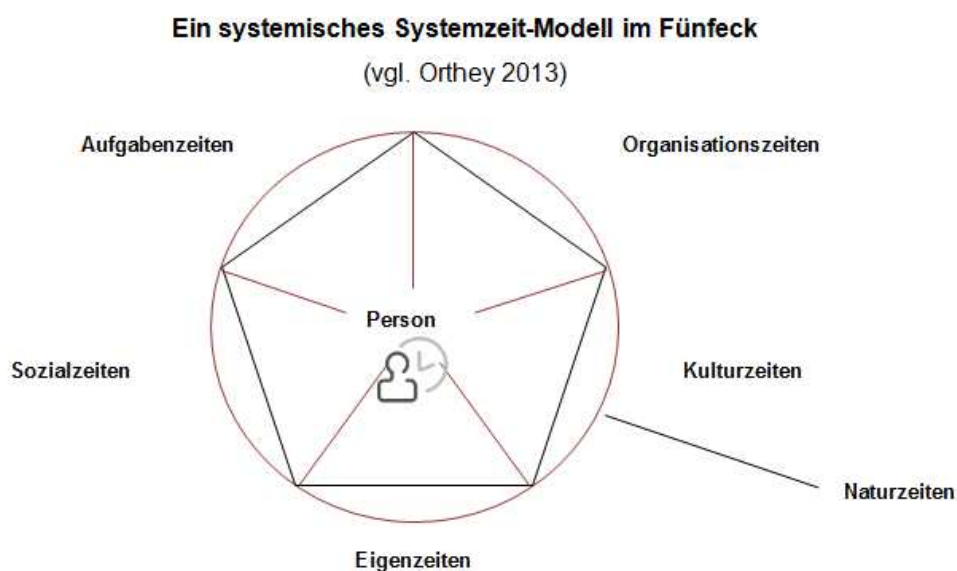
So eindeutig ist es nämlich gar nicht, dass es „die“ Zeit ist, die wir erleben oder erleiden oder genießen oder absitzen oder verplempern. Die Zeit gibt es eigentlich nur im Plural. Wir bemerken das im Alltagsleben daran, dass wir der Zeit durch Beistellungen „Qualitäten“ beimischen. Da gibt es Arbeits- und Freizeit, Mittagszeit, Sommer- und Winterzeit, Zeit zum Gehen, zum Verweilen, zum Aufstehen oder um zu Bett zu gehen, Zeit zum Lesen, Zeitnot und Zeitwohlstand. Und viele andere Zeiten mehr. Eine ganze Vielfalt von Zeiten und ganz unterschiedliche Qualitäten, die die Zeit dadurch bekommt, wie wir sie erleben und benennen.

Zudem haben sich die Zeitgefühle, das Zeitdenken, die Zeitwahrnehmung und der Umgang mit Zeit im Laufe der Zeiten geändert. Zeit, das war und ist immer auch ein *Kulturprodukt*. Deshalb spanne ich einen zeitlichen Bogen von der Urzeit über die Antike, die Vormoderne und die Moderne hin zur Postmoderne, in der ja alles irgendwie zu gehen scheint. Aber es geht auch alles irgendwie vorbei – immer schneller, wie es vielen scheint. Und alles gleichzeitig, versteht sich. Da lob ich mir die guten alten Zeiten – oder doch nicht?

Das, was wir Zeit nennen, besteht aus einer Vielfalt von Zeiten, aus unterschiedlichen Zeitformen, denen sich der *zweite Teil* des Buches annimmt und dabei – hoffentlich – *Anregendes zur Zeit* anbietet. Diese Formen oder Qualitäten, die die Zeit annimmt, sind übrigens etwas anderes als die Uhrzeit, denn die Zeit ist eben nicht die Uhr. Auf dieser Grundlage widme ich mich zeitlicher Vielfalt, die – unter anderem - aus Augenblicken, dem Warten, aus der oft favorisierten und zugleich gescholtenen Schnelligkeit, der Wiederholung, aus Takten und Rhythmen und aus dem, was es dazwischen auch noch gibt, entsteht: aus Anfängen und Abschlüssen.

Wenn Leserinnen und Leser sich dann von der Zeitform der Langeweile gequält, oder je nachdem verwöhnt, fragen, was das denn alles für sie bzw. für ihre Frage, ob sie denn noch richtig ticken bedeutet, dann gibt's dazu im *dritten Teil* einige Angebote zur „Zeitumstellung“: *Nützliches zur Zeit*.

Wie gehe ich mit Zeit um? Dazu gibt es ein *Modell* – und sehr *persönliche* Anregungen für allfällige Zeitprobleme. Denn wenn Zeitumstellungen angemessen sein sollen, dann müssen sie zuallererst zur jeweiligen Person, zu ihren Besonderheiten und Bedürfnissen passen. Und die entstehen aus den Eigenheiten der jeweiligen Person, ihren Beziehungen, ihren (Arbeits-) Aufgaben, der jeweiligen Organisation, in der sie ihre Zeiten verbringen, den (inter-) kulturellen Bedingungen und denjenigen, die uns die Natur vorgibt. Innerhalb der Naturzeiten ergeben sich im Fünfeck vernetzte Zeitgeflechte aus Eigen-, Sozial-, Aufgaben-, Organisations- und Kulturzeiten. Und wir mittendrin statt nur dabei.



Und irgendwann ist die Zeit abgelaufen. Schluss, fini, Amen und aus. Am Ende dieses Buches geht es um das Thema Endlichkeit. Na endlich.

Um den persönlichen Nutzen von Leserinnen und Leser zu unterstützen, gibt es in diesem Text nicht nur Wissenswertes über die Zeit, sondern dies wird themenbezogen mit „Impulsen zur Zeitumstellung“ angereichert. Dabei handelt es sich um Angebote zum Weiterdenken und zur Verbesserung des eigenen Zeithandelns – für die eigene Zeitumstellung.

Eine solche kann dieses Buch anregen. Wenn sie gelingt, dann endet sie günstigstenfalls jenseits von pragmatischen Handwerkszeugen im *Selbst* – und in einer persönlichen *zeitlichen Weisheit*.

Soviel Zeit muss sein.



Ich hab' keine Zeit zum Lesen!
Geht das nicht auch online?
Oder als App?

Ach übrigens:
Ich bin der „Zeit-Geist“
und ich störe Sie schon mal
zwischen durch beim Lesen.
Vielleicht kann ich auch mal zur
„Erleuchtung“ beitragen ;-)

Vieles von dem, was ich hier zur persönlichen Zeitumstellung anbiete, hat seinen Ursprung im Arbeitskontext von timesandmore (www.timesandmore.com), dem Institut für Zeitberatung, das ich gemeinsam mit Prof. Dr. Karlheinz A. Geißler und Jonas Geißler betreibe (vgl. aktuell Geißler/Geißler 2015). Wir sind quasi „Zeitarbeiter“ und es bleibt zu hoffen, dass Leserinnen und Leser von unseren Gedanken profitieren können.