

Eine neue Kultur der Zeit

Michael Leuenberger

Der Philosoph, Biophysiker und erfolgreichste Wissenschaftsautor deutscher Sprache, Stefan Klein, über die Kostbarkeit des Augenblicks, die Bedeutung biologischer Rhythmen und Uhren und die Kunst des Müssiggangs.

Stefan Klein, warum empfinden wir Zeit oft als unseren Feind und nicht als unseren Freund?

Das hat viel mit unserer Kultur zu tun. Der Soziologe Max Weber hat gesagt: «Zeitverschwendung erscheint uns als die schlimmste aller Sünden.» Wir sind mit der Vorstellung gross geworden, dass wir die Zeit in jedem Augenblick nutzen müssen. Da ist es schwer, sich die Zeit zu nehmen und einfach nur wahrzunehmen, was um uns herum passiert. Da sind wir in unserem Umgang mit Zeit sehr eindimensional geworden, wir glauben, dass jede Aktivität mit grösster Pünktlichkeit und Effizienz verrichtet werden muss, mit maximaler Dichte. Für sehr viele Vorgänge in unserer Gesellschaft mag das auch richtig und wichtig sein – unser Flugverkehr wäre ohne diese Massgabe eine fortgesetzte Katastrophe. Aber in anderen Lebensbereichen ist das schlicht und einfach falsch. Wenn wir die Zeit nicht einfach mal vergessen können, werden wir keine befriedigenden Freundschaften oder Beziehungen führen können. Wir werden keine neuen Gedanken, keine Ideen haben. Wir müssen anders mit unserer Zeit umgehen, wir brauchen eine neue Kultur der Zeit.

Haben denn unsere Vorfahren Zeit ganz anders empfunden als wir?

Darüber kann man nur spekulieren. Sicher ist, dass es für unsere Vorfahren ein abstraktes Mass der Zeit überhaupt nicht gab, denn Zeit war immer an Ereignisse und Rhythmen gebunden. «Morgen» ist nicht acht Uhr, sondern die Zeit, wenn die Sonne aufgeht. «Mittag» ist die Zeit, wenn die Tiere zur Tränke gebracht werden müssen. Diese Atomisierung der Zeit, diese unglaubliche Zertrümmerung in immer kleinere Einheiten, die wir versuchen maximal aufzufüllen – das ist eine moderne Entwicklung. Unser heutiges Zeitgefühl ist im Wesentlichen ein Produkt der kapitalistischen Gesellschaft. Wir sehen Zeit als eine Ware, die man kaufen oder verkaufen kann.

Können wir denn Zeit überhaupt fühlen?

Wir haben mindestens zwei innere Uhren. Eine davon steuert uns automatisch durch den Tag, die 24-Stunden-Uhr. Sie besteht aus zwei etwa reiskorngrossen Hirnregionen und funktioniert nach dem Prinzip einer Sanduhr, nur chemisch – wie ein Gefäss, das mit einer Substanz angefüllt wird, die im 24-Stunden-Rhythmus wieder abgebaut wird. Die Sekundenuhr hingegen steuert unsere Bewegungen. An der Unterseite des Grosshirns und im Kleinhirn gibt es Nervenzellen, die in bestimmten Takten Impulse geben. Diese Uhr steuert vor allem unsere Muskeln und unsere Bewegungen. In einem berühmten Selbstversuch hat sich ein französischer Forscher 60 Tage in eine Höhle eingesperrt, dem ist in der Dunkelheit das Zeitgefühl völlig abhandengekommen, obwohl er einen Tag-Nacht-Rhythmus von ziemlich genau 24 Stunden befolgt hat – allerdings ohne es zu merken. Das Problem ist also: Wir haben zwei sehr genau gehende innere Uhren. Aber leider ist das Gehirn so ein

gerichtet, dass wir sie nicht ablesen können.

Wie wir Zeit erleben, hat also wenig damit zu tun, was uns die innere Uhr - oder auch die am Handgelenk - vorgibt.

Uhren sind vor allem ein soziales Instrument. Wir überschätzen ihre Bedeutung bei weitem. Zeit erleben wir nur, wenn etwas geschieht. Alles hängt davon ab, wie viel Information wir bewusst aufnehmen und erinnern. Das Phänomen kennen wir aus den Ferien: Der erste Tag scheint wie nichts zu vergehen, weil wir so sehr mit neuen Sinneseindrücken beschäftigt sind, dass wir auf die Zeit gar nicht achten. Wenn wir aber am Abend unsere Erinnerung Revue passieren lassen, erscheint uns der Morgen unendlich weit weg, weil wir so viele Informationen abgespeichert haben. Aus dieser Fülle von Informationen rekonstruieren wir uns dann ein Gefühl der Zeit - im Rückblick erscheint uns dieser Tag unendlich lang.

Aber gerade in den Ferien vergeht die Zeit doch wie im Flug.

Nach drei Wochen am selben Ort kehrt sich der Effekt um: Wir entdecken immer weniger Neues und achten mehr darauf, wie die Zeit vergeht. So scheint die Gegenwart langsamer zu verstreichen. Wenn Sie nun aber am Abend über den Tag nachdenken, erscheint er uns kürzer, weil wir weniger neue Informationen abgespeichert haben. Je älter wir werden, desto schneller scheint die Zeit im Rückblick zu vergehen - der gleiche Effekt.

Sie sagen, dass wir unser Zeitgefühl ganz bewusst steuern und kontrollieren können. Wie geht das?

Durch Schulung der Wahrnehmung und indem ich mir bewusstmache, wie kostbar der Augenblick ist. Der amerikanische Schriftsteller Paul Bowles schrieb über den Irrtum, zu glauben, dass sich die Augenblicke in unserem Leben unendlich oft wiederholen würden. Das ist nicht so. Wie oft erleben wir einen aufgehenden Vollmond, wie oft eine besondere Begegnung? Fünfmal, zehnmal? Aber keinesfalls unendlich oft. Wenn wir uns dieser Kostbarkeit des Augenblicks bewusst werden, ändert sich unsere Wahrnehmung. Je mehr wir von einem Augenblick wahrnehmen und erleben, desto mehr Zeit «fühlen» wir.

Aber verhalten wir uns im Alltag nicht genau umgekehrt?

Das stimmt. Indem wir aber unserer Zeit mehr Leben geben, geben wir unserem Leben mehr Zeit. Und damit meine ich nicht nur Augenblicke, sondern auch grössere Zeiträume. Wie wir solche Zeitspannen erleben, hängt eben auch davon ab, wie viel bedeutungsvolle Dinge wir erleben. Und das haben wir selbst in der Hand. Ich meine nicht platte Abwechslung oder Zerstreuung, sondern Erlebnisse und Erfahrungen, die uns etwas bedeuten, weil sie mit uns selbst zu tun haben.

Sie haben am Anfang des Gesprächs gesagt, dass wir eine neue «Kultur der Zeit» brauchen. Warum?

Weil wir - wie Menschen es nie zuvor waren - einer riesigen Mengen an Reizen ausgesetzt sind. Wir wissen aus Untersuchungen, dass ganz normale Büroangestellte sich oft nicht mehr länger als drei Minuten auf eine Tätigkeit konzentrieren können. Das ist horrend! Die Folge ist letztlich, dass man überhaupt nichts mehr geschafft kriegt. Wir brauchen diese neue Kultur auch, weil wir heute mehr Möglichkeiten haben als jemals zuvor. Sie können, wenn Sie wollen, in drei Stunden in Spanien am Strand liegen. Diese Möglichkeiten bedeuten auch einen Verzicht. Bei steigendem Wohlstand sind wir nicht mehr durch einen Mangel an Geld, sondern durch einen Mangel an Zeit beschränkt. Das ist eine knappe Ressource in unserer Gesellschaft. Wir müssen neue Wege finden, damit umzugehen.

Welche?

Der Grundsatz für eine neue Kultur der Zeit sollte eine zentrale Erkenntnis sein, welche die Neuropsychologie erst in den letzten Jahren gewonnen hat. Die Zeit, in der wir uns befinden und mit der wir unsere Tage strukturieren, hängt viel weniger von der Zeit der Uhren, der öffentlichen Zeit, ab, als wir glauben. Es gibt so etwas wie eine innere Zeit. Die entsteht in jedem Menschen. Das ist etwas ganz Individuelles. Wir müssen uns bewusstmachen, dass wir keinesfalls getrieben sind von einem äusseren Takt, der für alle gilt.

Sondern?

Ein Beispiel ist die Körperzeit. Wir wissen heute, dass es genetisch bedingt Morgen- und Abendmenschen gibt. Ich bin zum Beispiel ein Morgenmensch, meine Frau ist ein Abendmensch, da können Sie machen, was Sie wollen, das wird sich nicht ändern. Wenn Sie jetzt versuchen, einen Abendmenschen dazu zu bringen, in der Frühe leistungsfähig zu sein, dann werden Sie Schiffbruch erleiden. Unser Arbeitsleben würde sehr viel besser funktionieren, wenn man dem Einzelnen die Freiheit liesse, sich nach seinem inneren Rhythmus zu richten. Eine neue Kultur der Zeit bedeutet aber auch, sich nicht von jedem neuen Reiz, der uns begegnet, fesseln zu lassen, sondern bewusster mit unserer Wahrnehmung umzugehen. Und vor allem: Das, was sich uns als Zeitstress darstellt, ist in den meisten Fällen kein Mangel an Zeit, sondern resultiert aus der Angst, Ansprüchen nicht zu genügen. Entscheidend ist das Mass an Kontrolle, das wir über unsere Entscheidungen und damit auch über unsere Zeit haben. Dann sehen wir uns auch nicht mehr der Zeit hilflos ausgesetzt, sondern bestimmen selbst über unsere Zeit.

Haben wir kein Talent mehr für Müssiggang?

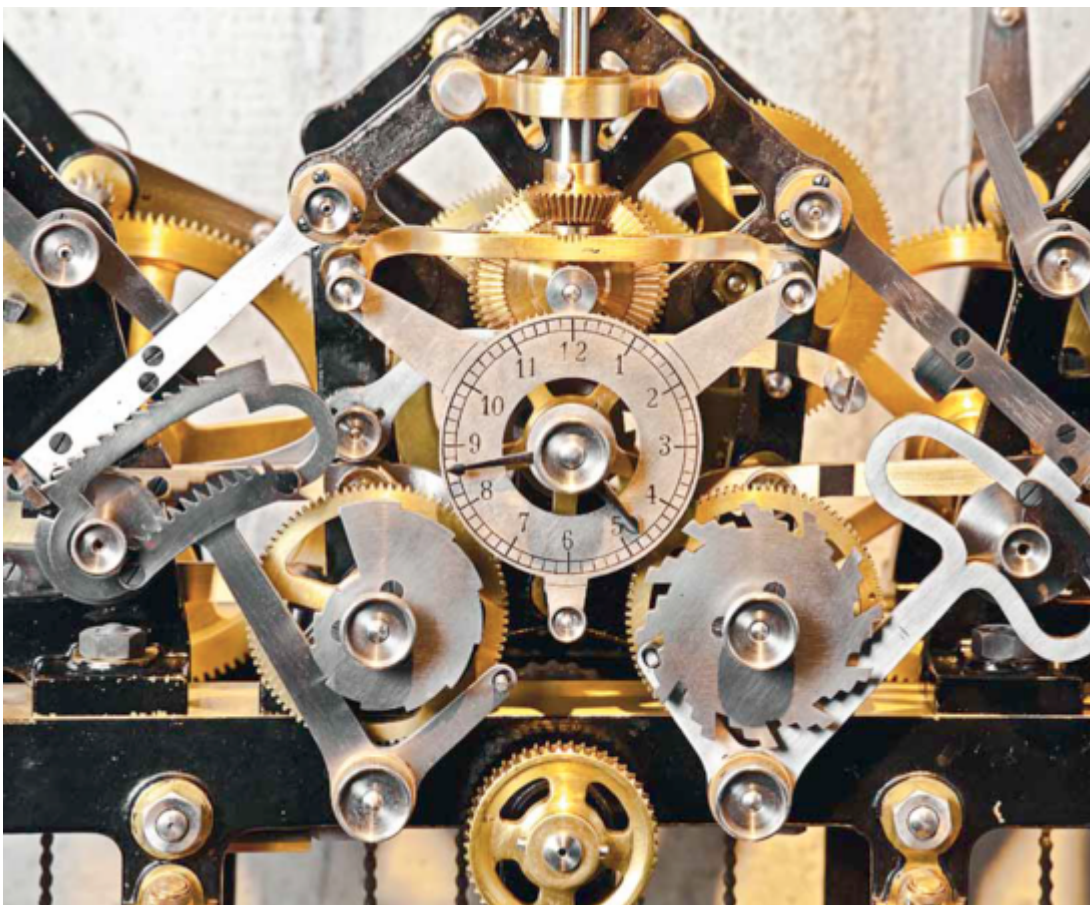
Ich glaube, dass unsere Kultur diese Fähigkeit nicht mehr besonders betont oder fördert. Wir sollten uns eine neue Kultur der Musse aneignen. Wir brauchen Rückzugsräume. Für viele Generationen von Europäern war das schlicht das Kaffeehaus. Oder die Gesellschaftsspiele. Bridgerunden. Die Kunst der gepflegten Konversation. Und was machen wir? Wir trinken unseren «Coffee to go»! Wir sollten all diese Zonen der Musse wieder entwickeln, um lebens- und leistungsfähig zu bleiben in einer Umgebung, die immer dichter wird.

Zur Person Dr. Stefan Klein

Dr. Stefan Klein ist der erfolgreichste Wissenschaftsautor deutscher Sprache. Er studierte Physik und Philosophie in München, Grenoble und Freiburg und promovierte über Biophysik. Seine Bücher *Zeit* und *Da Vincis Vermächtnis*, oder wie Leonardo die Welt neu erfand machten ihn international bekannt. Seine Werke wurden in 25 Sprachen übersetzt, für das *Zeit-Magazin* führt er regelmässig Gespräche mit führenden Wissenschaftlern aus aller Welt.



Stefan Klein



Kleine Turmuhr, Ecole mécanique de Neuchâtel, Schweiz, um 1926