

Zeit erfahren – entdecken - nutzen

In dieser und in den folgenden Veröffentlichungen wollen wir das Thema Zeit aus geschichtlicher, philosophischer und psychologischer Sicht entdecken

Einstieg

Von den Japanern lernen

Die wichtigste Botschaft Japans ist vielleicht die Lehre, die es uns über uns selbst erteilt. Wir im Westen betrachten die Wahl zwischen Eile und geruhsamen Tun häufig als Kompromiss zwischen Vollkommenheit auf der einen Seite und Stress auf der anderen. Ohne Frage fordert harte Arbeit tatsächlich einen hohen Tribut von dem heutigen, arbeitenden Menschen, aber wie die japanische Erfahrung zeigt, gilt dieser Zusammenhang nicht universell. (Robert Levin in eine Landkarte der Zeit)

Widmen wir uns zunächst einiger grundsätzlicher Gedanken. Warum behandeln wir bestimmte Themen, die unser Leben und unsere Zeit bestimmen?

Das Wort Zeit bekommt erst dann eine Bedeutung, wenn man einen weiteren Begriff hinzufügt. Damit erklären sich nähere Umstände, Gewissheiten und Bedeutungen, die die Zeit bestimmen. Die Wahl der einzelnen Themen bestimmt einen großen Teil unseres persönlichen sowie beruflichen Lebens. Sie genauer zu beschreiben und daraus Erkenntnisse für das eigene Leben zu gewinnen, soll unser Ziel sein.

Täglich lesen und hören wir irgendetwas, das mit der Zeit im Zusammenhang steht. Beispiele: Gestern – Heute – die Zukunft oder „Plötzlich ist das passiert“ oder „In der Vergangenheit hat sich irgendetwas ereignet oder ist geschehen“, oder „Von ihnen wird erwartet“. Halten wir fest: In unserem modernen Leben hasten, rasen oder bewegen wir uns in einem unglaublichen Tempo. Und je wichtiger der Anlass oder die Angelegenheit, desto mehr sind wir davon überzeugt, dass wir nichts versäumen oder vergessen dürfen. Kurz: Die Sache wächst uns „über den Kopf“.

In der rationalen Welt, in der wir unsere Zeit verbringen, ist alles auf dem Prinzip des Machbaren ausgerichtet. Die Uhrzeit dirigiert wie der Taktstock in einem Orchester das Geschehen des Einzelnen. Das führt zu Problemen, denn jedes Individuum gerät durch seine biologische Uhr mit den Anforderungen von außen in Konflikte. Zum Beispiel dadurch, dass Ziele durch Leistungssteigerungen erreicht werden sollen. Das entspricht manchmal den persönlichen Vorstellungen. Ein alltägliches

Beispiel: Vielleicht sind Sie Managerin/Manager und Ihr Arbeitsalltag ist durch Verabredungen, Besprechungen oder Gespräche mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestimmt. Von Ihnen wird Pünktlichkeit verlangt, die ohne eine gute durchstrukturierte Zeitplanung nicht funktioniert. Damit Sie eine bessere Zeitkoordination hinbekommen, brauchen Sie nur eine Charakterstärke zu entwickeln, nämlich Willensstärke. Dazu kommt eine Portion Ehrgeiz sowie ein hohes Maß an Begeisterungsfähigkeit. Das Zeitverhalten besitzt logischerweise auch eine schwache Seite. Zum Beispiel wenn die Lasten, die Sie zu tragen haben, übermächtig auf Sie einstürmen. Dann kann ihre Zielstrebigkeit zu Problemen führen. Zum Beispiel:

- zu erhöhtem Termindruck
- Sie nehmen sich mehr vor, als Sie tatsächlich erledigen können.
- Sie lassen sich zu sehr von weniger wichtigen Aufgaben abhalten.

Kurz: Sie geraten in Gefahr, Ihre Eigenzeit zu manipulieren.

Ein anderer Gesichtspunkt betrifft den Arbeitsalltag. Er besteht überwiegend aus Routinen und Gewohnheiten, die ein festes Zeitkorsett bilden. Dabei wird übersehen, dass bei einer genauen Betrachtung der Zeit immer noch Zeitreserven vorhanden sind. Also gilt es zunächst, vertraute Gewohnheiten zu überprüfen und ggfs. auf die alten Angewohnheiten zu verzichten. Das gelingt am besten dann, wenn Sie Ihre Vorsätze verwirklichen und den Willen aufbringen, neue Ziele zu definieren, und zu realisieren.

Ein besonderes Zeichen von gelungenem Umgang mit der Zeit ist die Geduld. Sie ist eine Kardinalstugend, die der alltäglichen Hektik entflieht, mit dem Ziel, mehr Freude, Hoffnung und Gelassenheit zu gewinnen. Werden Sie sich also Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation im Klaren:

- wie Sie mit Hektik umgehen
- wie Sie auf Warten müssen reagieren
- wie Sie mit Langeweile umgehen

In diesem Zusammenhang sollten Sie beachten, dass Sie von Nebensächlichkeiten, Belanglosem, Unwichtigem, Überzogenem und Bedrohlichem Abstand gewinnen sollten bzw. den psychologischen

Druck mindern. Denn nur Freude, Hoffnung und Gelassenheit bieten eine Alternative, um dem zunehmenden Stress zu entfliehen.

Zuletzt möchte ich der Frage nachgehen, welche Bedeutung die Zeit in der neuzeitlichen Geschichte für die Menschen hatte. An erster Stelle bestimmte die Religion das tägliche Zeitgeschehen. Die Kirchenglocken prägten den Rhythmus des Lebens. Das Zeitalter der Frühindustrialisierung brachte Hungersnöte, Kriege und Katastrophen mit sich. Ein Wort allerdings schallte durch die Jahrhunderte, der Ruf nach der Freiheit. Die Folgen waren Revolutionen, die das Menschenbild veränderten. Dazu trug vor allem die Entstehung des Protestantismus bei. Männer wie Martin Luther, Johannes Calvin, Huldrych Zwingli und Erasmus von Rotterdam trugen zu einer Kehrtwende des menschlichen Lebens und ihren Existenzgrundlagen bei. Sie bereiteten außerdem die Wege zur modernen Industrialisierung bis in unsere Tage vor. Eine dieser Bewegungen, die für eine solide, fleißige und Gott gewollte Lebensweise sorgte, waren der Puritanismus. Kurz: Glauben und Arbeit fanden zusammen und bilden bis heute die Rahmenbedingungen.

Die säkulare Entwicklung der vergangenen 150 Jahre nahm besonders in den letzten Jahrzehnten des zwanzigsten Jahrhunderts drastisch zu. Ein Grund war, dass die Menschen sich an den Takt und Gleichklang der Maschinen anpassen mussten. Mit dem Computerzeitalter, der Digitalisierung und der künstlichen Intelligenz wird ein weiteres Zeitalter beschrieben. Entwicklungen, Vorausschauen oder Prognosen, welche Veränderungen sich für neue Lebens- und Arbeitsweisen für die Zukunft ergeben, sind bestenfalls zu erahnen. Eines dürfte sicher sein, das Zeitverständnis für den Einzelnen wird neue Herausforderungen hervorbringen, denn die moderne globale Gesellschaft lebt an der Schwelle zwischen seelischem Befinden und den von außen gesteuerten wissenschaftlichen, technischen und sozialen Anforderungen, die im gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Leben eine Rolle spielen werden.

Halten wir fest, der Modernismus wirft seine Schatten schon lange voraus. Die Ergebnisse sind Zerrissenheit, Orientierungslosigkeit und das zurückgeworfen sein auf sich selbst. Der Mensch befindet sich also in der Klemme. Ihn treibt die Angst vor vielen Lebenssituationen zum Beispiel:

- Enttäuschung durch andere
- Anderssein
- seelische Beunruhigung
- Nervosität

- Ratlosigkeit
- Heimatlosigkeit
- Hoffnungslosigkeit

Und andererseits zieht ihn das Leben zum Erfolg, zum besseren Leben kurz: zur Ich-Kultur.

Wie ließ Goethe den Mephistopheles sagen:

„Die wahre Entdeckung besteht nicht darin, Neuland zu finden, sondern die Dinge mit neuen Augen zu sehen.“

Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation

Website: www.pfmm.de

E-Mail: info@pfmm.de

Telefon: 06039 45458

Skype: [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Max-Planck-Straße 27

61184 Karben

Unser Seminar „Wie Sie aus der Kunst der Wertschätzung neue Kraft gewinnen“

2-Tages-Seminar

Wertschätzung ist zu einem Schlagwort geworden. Einerseits wird darunter allgemein verstanden, dass ein Mensch wertgeschätzt werden will. Andererseits wird der Begriff abgewandelt, zum Beispiel als „Wertschöpfung“. Leider ist diese Assoziation gefährlich, weil sie den Eindruck erweckt, als ob sich Wertschätzung durch Leistung und Erfolgsstreben erreichen lässt. Wenn Sie als Führungskraft oder als Berater für ein Unternehmen tätig sind, spielt Wertschätzung eine zunehmend größere Rolle, um zwischenmenschliche Beziehungen zu stabilisieren oder neue zu entdecken.

Besuchen Sie unsere Website (siehe oben)