

Wir haben Uhren. Aber haben wir Zeit?

Wir messen sie in Sekunden, Minuten und Stunden. Unsere Kalender sind voll, unsere Smartphones erinnern uns an Termine, unsere Uhren begleiten uns durch den Tag. Noch nie war Zeit so exakt planbar wie heute – und dennoch haben viele Menschen das Gefühl, ständig zu wenig davon zu haben.

Eigentlich müsste das Gegenteil der Fall sein. Waschmaschinen, Geschirrspüler, ja ganze Smart-Home-Systeme, Online-Banking oder digitale Kommunikation nehmen uns viele Arbeiten ab, für die wir früher deutlich mehr Zeit aufwenden mussten. Doch die gewonnene Zeit scheint nicht bei uns anzukommen. Sie wird sofort wieder gefüllt – mit neuen Aufgaben, zusätzlichen Erwartungen und dem Anspruch, jede Minute möglichst produktiv zu nutzen.

Fast unmerklich geraten wir dabei in eine seltsame Falle: Was eigentlich Zeit sparen soll, erhöht oft nur das Tempo. Weil etwas schneller erledigt ist, vereinbaren wir noch einen Termin, übernehmen noch eine Aufgabe oder beantworten zwischendurch noch rasch ein paar Nachrichten. Die gewonnene Freizeit verschwindet sofort wieder, weil wir sie mit neuen Verpflichtungen füllen. Statt unser Leben zu entlasten, schrauben wir die Erwartungen an uns selbst immer weiter nach oben. Effizienz wird zum Selbstzweck, und irgendwann optimieren wir nicht mehr unsere Arbeitsabläufe, sondern unser ganzes Leben.

Dabei ist Zeit weit mehr als eine messbare Größe. Sie ist Lebenszeit. Und damit begrenzt.

Vielleicht verändert sich unser Zeitempfinden deshalb im Laufe des Lebens? Es ist doch so: Für Kin-

der scheint ein Sommertag unendlich lang zu sein. Sie können stundenlang spielen, staunen oder einen Käfer beobachten, ohne das Gefühl zu haben, etwas zu verpassen. Erwachsene dagegen denken oft schon beim Frühstück an den nächsten Termin. Zwischen Arbeit, Familie, Haushalt und Verpflichtungen bleibt kaum Raum für das, was sich nicht planen lässt: ein gutes Gespräch, ein Spaziergang oder einfach einmal nichts zu tun. Und die Zeit scheint immer schneller (vor uns davon) zu rasen.

Denn selten konzentrieren wir uns nur auf eine Sache. Während wir eine E-Mail schreiben, führen wir auch ein Telefongespräch, nebenbei läuft ein Podcast und im Kopf entsteht bereits die Einkaufsliste für den Abend. Multitasking mag effizient wirken – tatsächlich kostet der ständige Wechsel der Aufmerksamkeit viel Energie und oft auch Zeit. Vor allem aber hält es uns in einem Zustand permanenter Anspannung. Stress entsteht nicht nur dadurch, dass wir viel zu tun haben, sondern auch dadurch, dass wir kaum noch echte Pausen zulassen.

Vielleicht liegt die eigentliche Kunst ja nicht darin, immer noch mehr herauszuholen, sondern bewusster zu leben. Nicht jede freie Minute muss genutzt und nicht jeder Augenblick optimiert werden. Gerade das, was auf den ersten Blick unproduktiv erscheint – wie Nachdenken, Träumen, Nichtstun oder einfach nur Dasein –, schenkt unserem Leben oft die größte Tiefe. Es lässt sich mit keiner Uhr messen, bleibt uns aber meist am längsten in Erinnerung.

Wir haben Uhren. Aber ob wir Zeit haben, entscheidet sich nicht am Zifferblatt. Sondern daran, wie wir unser Leben füllen – und ob zwischen all den Terminen noch Platz bleibt für das Leben selbst.

Gerti Rohrmoser



Vorsicht, Zeitfresser!



Nicht jedes Zeitfresser ist böse. Aber manche sind erstaunlich gefräßig.

Manchmal fehlt uns gar nicht die Zeit, sondern das Bewusstsein dafür, was sie uns Tag für Tag unbemerkt nimmt. Die großen Aufgaben sind es selten, die uns den Tag rauben. Es sind die kleinen, scheinbar harmlosen Gewohnheiten, die sich still und leise in unseren Alltag einschleichen.

Die Handyfalle

„Ich schau nur ganz kurz nach ...“

Aus einer Minute werden fünfzehn. Nachrichten, Social Media und Videos ziehen unsere Aufmerksamkeit magisch an. Wer bewusst kleine handyfreie Inseln schafft, gewinnt oft mehr Zeit zurück, als gedacht.

Perfektionismus

„Das geht doch noch ein bisschen besser.“

Noch einmal überarbeiten. Noch einmal kontrollieren. Noch eine Kleinigkeit verbessern. Der Wunsch, alles perfekt zu machen, kostet oft weit mehr Zeit, als das Ergebnis am Ende gewinnt. Manchmal ist gut genau richtig.

Multitasking

„Das mach ich schnell noch nebenbei.“

Unser Gehirn kann sich nur begrenzt auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren. Meist springt die Aufmerksamkeit zwischen den Aufgaben hin und her. Das kostet Energie – und oft auch mehr Zeit, als wenn wir eines nach dem anderen erledigen.

Ständige Verfügbarkeit

„Ping ... nur noch diese eine Nachricht.“

Jede Unterbrechung reißt uns aus dem, was wir gerade tun. Bis wir wieder konzentriert sind, vergeht oft mehr Zeit, als die Nachricht selbst gekostet hat. Nicht jede Mitteilung braucht eine sofortige Antwort.

Zeitzauber

Nicht mehr Zeit macht unser Leben reich, sondern bewusst erlebte Zeit. Hier sind fünf kleine Ideen, die jedem Tag mehr Tiefe schenken.



★ Achtsamkeit

Im Hier und Jetzt sein.
Kleine Momente bewusst genießen.

★ Innehalten

Den Augenblick wirken lassen. Nicht jeder Moment muss gefüllt sein. Manchmal entsteht das Gefühl von Fülle erst, wenn wir kurz innehalten.

★ Neues entdecken

Neue Eindrücke bleiben länger in Erinnerung. Deshalb fühlen sich Urlaubstage oft so reich an.

★ Zeit teilen

Ein gutes Gespräch. Gemeinsames Lachen. Augenblicke mit Menschen, die uns wichtig sind, machen Zeit besonders wertvoll.

★ Dankbarkeit

Den Blick auf das Gute richten. Wer schöne Momente bewusst wahrnimmt, erlebt seine Zeit oft als reicher und erfüllt.