

Liebe Journalisten,

diese Pressemappe soll Ihnen die Arbeit erleichtern.

Sie enthält:

1. Lebenslauf Stefan Klein
2. ausgewählte Buchkritiken
3. und
4. zwei Interviews mit Stefan Klein zum Thema
5. Presseinformation des Verlags

Sie können aus den vor mir gegebenen Antworten wie aus meinen Büchern frei zitieren und, wenn Sie es wünschen, ganze eigene Interviews daraus erstellen. Bitte stimmen Sie aller alle Zitate unbedingt mit [heidi.borhau@fischerverlage.de](mailto:heidi.borhau@fischerverlage.de) oder mit [florian.glaessing@eggers-landwehr.de](mailto:florian.glaessing@eggers-landwehr.de) ab.

Mit den besten Wünschen für Ihre Arbeit

Stefan Klein

© für alles unter [www.stefanklein.info](http://www.stefanklein.info) veröffentlichte Material, sofern nicht anders angegeben: Stefan Klein

# 1. Lebenslauf Stefan Klein

Stefan Klein, geboren 1965 in München, ist der erfolgreichste Wissenschaftsautor deutscher Sprache. Er studierte Physik und Philosophie in München, Grenoble und Freiburg und promovierte über Biophysik, wechselte dann aber aus der Forschung zum Schreiben, weil er "die Menschen begeistern wollte für eine Wirklichkeit, die aufregender ist als jeder Krimi".

Von 1996 bis 1999 gehörte er der Spiegel-Redaktion an; 1998 Georg-von-Holtzbrinck-Preis für Wissenschaftsjournalismus. Sein Werk „Die Glücksformel“(2002) stand über ein Jahr lang auf allen deutschen Bestsellerlisten und machte ihn auch international bekannt. 2004 erschien wiederum mit großem Erfolg, „Alles Zufall“, 2006 sein hoch gelobter Bestseller „Zeit“. Sein neuestes Buch ist "Da Vincis Vermächtnis oder Wie Leonardo die Welt neu erfand". Kleins Werke wurden in 25 Sprachen übersetzt.

Stefan Klein ist ein viel gefragter Vortragsredner. Für das Zeit-Magazin führt er regelmäßig große Gespräche mit den führenden Wissenschaftlern der Welt.

Klein lebt als freier Autor in Berlin. Er ist mit der Wissenschaftsjournalistin Alexandra Rigos verheiratet und hat zwei Töchter.

Mehr im Internet:

["Gute Sachbücher erzählen Geschichten": Stefan Klein im Interview](#)

[Deutschlandfunk-Gespräch \(Podcast\)](#)

[Stefan Klein im Portrait \(Englisch\)](#)

[Wikipedia-Eintrag](#)

## 2. Stimmen zu „Zeit“

„Zeit“ wurde von amerikanischen *Library Journal* ausgezeichnet als eines der "bemerkenswertesten Wissenschaftsbücher des Jahres"

"Stefan Klein schreibt wie kaum ein deutscher Wissenschaftsjournalist: einladend locker, aber nie seicht. Ein gutes Sachbuch, das einem die Angst vor der verrinnenden Zeit zu nehmen versteht." *Denis Scheck, ARD*

"Eines der inspirierendsten und am besten gemachten Wissenschaftsbücher" *Der Bund, Bern*

"Ein kluges Buch. Lesen Sie es!" *Stern*

"Kleins Buch ist wissenschaftlich fundiert und doch voller Charme (...) Es beschreibt eine reichhaltige Landschaft der Zeit und ist voller interessanter Details zum weitererzählen." *Financial Times (London)*

"Faszinierend wie ein Kriminalroman." *Saarländischer Rundfunk*

"Ebenso spannend wie erfrischend. (...) Ein wunderschönes Buch." *FAZ*

"[*The Secret Pulse of Time*] presents a rich landscape, full of interesting detail you will be talking about later in the pub or round the dinner table."—*Financial Times*

"Time is a fundamental component of the mind and the brain. Our experience of the passing of time varies dramatically, and yet precise timing is crucial for communication between nerves in the brain. In this book Stefan Klein presents a most engaging account of the latest research on all these aspects of time. We all want to use our time better. Reading this book would be a good start to this endeavor." —Chris Frith, author of *Making up the Mind*

### **Link für weiterführende Information:**

[FAZ Rezension \(pdf\)](#)

[Bund Rezension \(pdf\)](#)

[Financial Times Rezension \(pdf\)](#)

### 3. "Zeit ist knapper als Geld"

**Sie haben den Interviewtermin auf exakt 9:15 Uhr angesetzt. Steckt da etwas dahinter? Soll ich mir die Zeit bewusster machen?**

Klein: Nein, das ist nur zufällig. Ich habe gerade meine Tochter in die Kita gebracht.

**Laut Umfragen fühlen sich die Menschen in Berlin im deutschlandweiten Vergleich am meisten gestresst. Woran liegt das?**

Wie hoch ist die aktuelle Arbeitslosenquote in Berlin? Um die 18 Prozent, glaube ich. Nun, die Arbeitslosen sind ein wunderbares Beispiel für das, was ich in meinem Buch behaupte. Wir sind häufig nicht deswegen gestresst, weil wir keine Zeit haben. Sondern: Wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind. Wir wissen aus unzähligen Untersuchungen, dass Arbeitslosigkeit oder die Bedrohung, arbeitslos zu werden, enormen Stress bedeutet. Umgekehrt haben Arbeitslose viel mehr Zeit, als ihnen lieb ist. Objektiv. Das muss sich subjektiv aber überhaupt nicht so darstellen. Da gibt es Leute, die unter Zeitdruck und einer furchtbaren Überfüllung ihrer Tage leiden.

**Woher kommt das?**

Stress verändert die Weise, wie unser Gehirn funktioniert. Insbesondere stört es Zentren, die dafür sorgen, dass wir den Überblick behalten, dass wir uns zeitlich organisieren können. Plötzlich dauert alles zwei oder drei Mal so lang. Das Teuflische ist nur, wie sich dieses Gefühl, keine Zeit zu haben, bald eine eigene Wirklichkeit schafft. Es gibt da eine klassische Untersuchung zweier österreichischer Soziologen aus den dreißiger Jahren. In einem Städtchen namens Marienthal, das von einer fürchterlichen Arbeitslosigkeit betroffen war, brauchten die Leute plötzlich eine Stunde, um einen Liter Milch zu besorgen. Was ich damit sagen will: Unsere Empfindung, gestresst zu sein und unter Zeitdruck zu stehen, hat sehr viel weniger mit der objektiven Zahl der frei verfügbaren Stunden und Minuten zu tun, als wir denken.

**Sie schreiben auch, dass der Stress für den modernen Menschen eigentlich ein nutzloses Überbleibsel der Evolution sei.**

Klein: Natürlich: Die Stressreaktion soll uns schützen, wenn wir körperlich bedroht sind. Dieses Problem haben wir nicht mehr. Doch die Stressreaktion ist geblieben – wie der Blinddarm.

**Unsere Vorfahren haben Zeit ganz anders empfunden?**

Darüber kann man nur spekulieren. Sicher ist, dass es für unsere Vorfahren ein abstraktes Maß der Zeit überhaupt nicht gab. Für die war klar, dass Zeit immer an Ereignisse gebunden ist. „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.

### **Sie sagen, dass wir eine neue „Zeit-Kultur“ 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 oft sich nicht mehr länger als drei Minuten auf eine Tätigkeit konzentrieren können. Das ist horrend! Die Folge ist letztlich, dass die überhaupt nichts mehr geschafft kriegen. Wir brauchen diese neue Kultur auch, weil wir 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 immer 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, die 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 Individuelles. Wir müssen uns bewusst machen, 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 Abendmensch 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.

### **Späteres Aufstehen als Chance für die deutsche Wirtschaft?**

Nicht nur. Nehmen wir mal die Schulen. Jugendliche sind fast alle Nachteulen. Was macht unsere Gesellschaft? Sie setzt diese Menschen, die morgens noch gar nicht leistungsfähig sein können, um acht Uhr in die Schule. Und dann wundert man sich, dass die mindestens bis zur großen Pause apathisch herumhängen! Man hat in den USA den Versuch gemacht, den Unterrichtsbeginn um eine Stunde nach hinten zu

verschieben, auf neun Uhr. Und siehe da: die Leistungen verbesserten sich schlagartig.

### **Können wir unsere Uhren wegschmeißen?**

Uhren sind im wesentlichen ein soziales Instrument. Wir überschätzen ihre Bedeutung bei weitem.

### **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 der Europäer war das schlicht das Kaffeehaus. Oder die Gesellschaftsspiele. Bridge-Runden. Die Kunst der gepflegten Konversation. Und was machen wir? Wir trinken unseren *Coffee to go*. Wir sollten diese Zonen der Muße wieder entwickeln, um lebens- und leistungsfähig zu bleiben in einer Umgebung, die immer dichter wird.

### **Kann man das Zeitempfinden trainieren, so wie man in ein Fitnessstudio geht?**

Ja. Das kann man.

### **Wie?**

Eine ganz einfache Strategie ist Schulung der Aufmerksamkeit. Wenn Sie lernen, genau wahrzunehmen, was um Sie herum vorgeht, dann verändern Sie automatisch Ihr Zeiterleben. Weil die erlebte Zeit stark davon abhängt von der Menge an Informationen, die Sie bewusst aufnehmen.

### **Die beliebten Zeit-Management-Ratgeber...**

... sind vollkommen nutzlos. Das sind Strohfeuer. Man fühlt sich ein paar Wochen lang gut, dann ist wieder alles wie vorher.

### **Führt ein Überschuss an freier Zeit dazu, dass man sich zu viele überflüssige Gedanken macht?**

Wir haben nun mal sehr viele Möglichkeiten. Wenn Sie zwei Leute vergleichen, die über gleich viel freie Zeit verfügen, aber ein unterschiedliches Einkommen haben – wer wird eher das Gefühl haben, zu wenig Zeit zu haben: der Arme oder der Reiche? Der Reiche sieht sich stärker im Zeitstress, wie Untersuchungen zeigen. Der hat Angst, mehr zu verpassen. Eine Buchhalterin hat nicht die Sorge, wie sie in den nächsten zwei Wochen einen Besuch bei den Salzburger Festspielen, die Hochzeit eines Freundes in Kalifornien und die Renovierung des Schwimmbads in der Villa unterbringt. Eine erfolgreiche Unternehmerin mag dieses Problem durchaus haben.

**Ihr erstes Buch, „Die Glücksformel“, ist ein Bestseller und wurde inzwischen in 24 Sprachen übersetzt. Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg?**

Ich habe versucht, mit der „Glücksformel“ einen neuen Zugang zu einem ganz alten Thema zu finden, das alle bewegt. Es gibt ein latent enormes Interesse an der Wissenschaft. Der Leser sah in dem Buch: Wissenschaft kann etwas mit mir zu tun haben. Das kann spannend und witzig erzählt sein, ohne dass dadurch die Glaubwürdigkeit verloren geht. Ich lege alle Quellen offen. Ich tue nicht so, als hätte ich ein Geheimwissen. Es musste mal jemand hingehen und dieses Fachwissen, das unglaublich verstreut ist, bündeln. Die Wissenschaftler sind derart spezialisiert, die sehen den Wald manchmal vor lauter Bäumen nicht. Ich habe versucht, die Zusammenhänge aufzuzeigen und ein Bild des Waldes zu malen.

**Was ist eigentlich Ihr liebster Zeitvertreib?**

Ich versuche, mir die Zeit gar nicht zu vertreiben! Ich versuche, sie auszukosten, zu genießen, zu nutzen, manchmal vielleicht auch, sie zu vergessen.

**An welchem Berliner Ort kann man am besten die Zeit vergessen?**

Die Voliere im Zoologischen Garten. Man kommt hinein und sieht erstmal nur Bäume. Und dann fängt man an, immer genauer wahrzunehmen. Man sieht: da ist ein Vogel und da auch. Oh, und der, der schaut ja ganz anders aus. Das fesselt die Sinne. Ich kann da eine Stunde zubringen, ohne es zu merken.

## 4. Eine neue Kultur der Zeit

Stefan Klein über die Kostbarkeit des Augenblicks und wie gefühlte Zeit, Glück und Zufriedenheit zusammen hängen

**Nie hatten wir so viel freie Zeit wie heute – und klagen ständig darüber, keine Zeit zu haben. Warum?**

Stefan Klein: Unsere Gesellschaft basiert darauf, dass Arbeitszeit verkauft wird, und ein Gut ist umso wertvoller, je knapper es ist. Keine Zeit zu haben ist ein Status-Symbol, bedeutet Macht, Bedeutung, Wichtigkeit: Ich kann andere warten lassen, viele Vorgesetzte machen das ja. Wer keine Zeit hat, zeigt, dass er gefragt ist. Das war nicht immer so. Ein Adliger vor ein paar hundert Jahren hätte uns für völlig bescheuert erklärt: Wer keine Zeit hatte, musste arbeiten und war ganz arm dran.

Wir empfinden heute aber tatsächlich mehr Zeitdruck, nicht unbedingt, weil wir so viel zu tun haben, sondern weil es schwieriger geworden ist, die Zeit befriedigend einzusetzen. Neu ist auch, in welchem Maß sich das öffentliche Leben beschleunigt. Derzeit nimmt das Tempo schneller zu als sich die Menschen Strategien aneignen können, um mitzuhalten.

**Was gewinnen wir durch das hohe Tempo?**

Wir haben mehr Möglichkeiten, wir gewinnen Freiheit. Wenn Sie es wollen, können Sie in drei Stunden in Spanien am Strand liegen. Der Preis dafür: Wir müssen zwischen den vielen Möglichkeiten immer mehr auswählen, heraus finden, was uns wichtig ist, entscheiden, was wir mit unserer Zeit anfangen. Aber das bedeutet auch zu verzichten, und damit tun sich viele Menschen schwer. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sind wir durch den Faktor Zeit eingeschränkt – viel mehr als durch Geld oder Bildung.

**Was meinen Sie mit „Auswählen“?**

Bei einer Sache zu bleiben, zum Beispiel. Wir leben in einer so hohen Dichte von Reizen, das wir ständig verführt sind, von einer Wahrnehmung und einer Aktivität zur nächsten zu springen. Es gibt Untersuchungen in der amerikanischen Computerindustrie, da wechseln die Beschäftigten im Schnitt alle drei Minuten ihre Tätigkeit. Das ist wahnsinnig anstrengend, dafür ist unser Gehirn nicht geschaffen. Durch diese hohe Reizdichte folgen wir einem Zeittakt, der uns gar nicht entspricht, wir sind fremd gesteuert – Skalven der Reize, die von Außen kommen. Statt uns auf eine Sache zu



konzentrieren, versuchen wir mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

### **Was uns mehr Zeit kostet, als wir zu sparen glauben, sagen Sie. Warum?**

Weil wir für alles, was wir bewusst tun, unser Arbeitsgedächtnis brauchen, dort werden die Informationen, die wir jetzt gerade brauchen, zwischengespeichert. Die Aufnahmefähigkeit dieses Speichers ist aber sehr gering. Wir können uns zwar unterhalten und Auto fahren, weil wir das automatisch tun. Aber wir können nicht telefonieren und gleichzeitig eine E-Mail schreiben, das ist nur eine Illusion. Tatsächlich kratzen wir uns Informationen, die wir für das Gespräch brauchen aus anderen Hirnregionen und laden sie in unseren Arbeitsspeicher, dann schreiben wir an unserer E-Mail und die Info fliegt zu Gunsten einer neuen Info, die wir jetzt für die Mail brauchen, wieder raus. Immer hin und her, das kostet Zeit. Darum brauchen wir so für beide Aufgaben mehr Zeit, als wenn wir sie nacheinander bearbeiten würden, und wir machen mehr Fehler. Nicht mal Ihr Computer kann zwei Programme gleichzeitig erledigen. Er tut nur so, innerhalb einer Sekunde schaltet er tausendfach hin und her. Wir versuchen, Zeit zu gewinnen, verlieren aber tatsächlich das Gefühl für die Zeit und die Kontrolle über unsere Zeit.

### **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 Sekunden-Uhr 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 abhanden gekommen, obwohl er einen Tag-Nacht-Rhythmus von ziemlich genau 24 ein halb 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 eingerichtet, 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.**

Ja, Zeit erleben wir nur, wenn etwas geschieht. Alles hängt davon ab, wie viel Information wir bewusst aufnehmen und erinnern. Das Phänomen kennen wir aus dem

Urlaub. 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 aber unsere Erinnerung Revue passieren lassen, erscheint uns der Morgen unendlich weit weg, weil wir so viele Informationen abgespeichert haben und aus dieser Fülle von Informationen rekonstruieren wir uns dann ein Gefühl der Zeit – im Rückblick erscheint uns dieser Tag unendlich lang.

### **Aber gerade im Urlaub 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 scheint 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 bewusst mache, 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? Fünf mal, 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.

### **Statt dessen denken wir: prima, schöner Vollmond, morgen um sieben kommt der Klempner, wenn er bis acht fertig ist, schaffe ich es vor der Arbeit noch aufs Einwohnermeldeamt, um meinen neuen Reisepass abzuholen...**

Genau. Indem wir 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 Zerstreung, sondern Erlebnisse und Erfahrungen, die uns etwas bedeuten, weil sie mit uns selbst zu tun haben.

### **Wir schaffen doch kaum unser normales Alltags-Pensum, jetzt sollen wir auch noch bedeutungsvolle Erfahrungen machen...**

Es geht nicht um noch mehr Aktivität, hektische Tage vergehen wie im Nu, wir können uns kaum an sie erinnern. Es geht im Gegenteil darum, weniger zu tun, eben auszuwählen: Was ist mir so wichtig, dass ich bereit bin, meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit darauf zu richten. Wir sind nicht gestresst, weil wir keine Zeit haben. Es verhält sich umgekehrt: Wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind.

### **Wo soll da der Unterschied sein?**

Hoher Zeitdruck allein löst keine Stress-Reaktion aus. Kennen wir alle vom Autofahren, da müssen wir binnen Zehntelsekunden entscheiden, was zu tun ist, bremsen, anfahren – das stresst uns im Normalfall überhaupt nicht, machen wir automatisch. Auch im Job gilt – das zeigen alle Untersuchungen – dass weder Arbeitszeit, Arbeitspensum noch Zeitdruck für sich Stress auslösen. Entscheidend ist das Ausmaß an Kontrolle, das Menschen über das haben, was sie tun – oder glauben zu haben. Es gibt eine große Studie aus England, die gezeigt hat, dass Stress bedingte Krankheiten und der subjektiv empfundene Stress bei Angestellten abnehmen, je höher die Leute in der Hierarchie stehen.

### **Das Bild vom gestressten Manager ist reine Legende?**

Ja, wer unter Stress leidet, wer vom Stress krank wird, das ist viel eher die Kassiererin im Supermarkt oder der Fließbandarbeiter. Das hat mit Ohnmacht zu tun, mit Hilflosigkeit, mit dem Gefühl, ausgeliefert zu sein, keine Wahl zu haben, die Ergebnisse seines Verhaltens nicht bestimmen zu können und letztlich auch nicht über seine Zeit. Und jetzt passiert etwas ganz fatales: Stress wirkt sich ganz unmittelbar auf unsere Fähigkeit aus, uns zeitlich zu organisieren. Die dafür zuständigen Hirnregionen gehören zu den empfindlichsten und stör anfälligsten des Menschen. In früheren Epochen der Naturgeschichte mag das sinnvoll gewesen sein: Da sollten wir nicht in Ruhe überlegen, was wir am sinnvollsten als nächstes tun sollen, unter Stress sollten wir einfach nur flüchten. Aber im Job oder im Alltag verlieren wir den Überblick, können uns nicht mehr konzentrieren, lassen uns ablenken, werden konfus.

### **Wir sperren uns ausgerechnet dann aus der Wohnung aus, wenn das Chaos ohnehin schon perfekt ist.**

Genau, und nun haben wir wirklich ein Zeitproblem, und es wäre an der Zeit, sich über die Verkettung von Ursache und Wirkung klar zu werden – aber dafür fehlt uns jetzt erst recht die Zeit.

**Sie zitieren in Ihrem Buch eine Untersuchung, in der Männer genauso viel viel Zeit im Job und im Haushalt verbrachten wie Frauen. Trotzdem klagten die Frauen über mehr Zeitmangel. Gehen Männer besser mit der Zeit um?**

Nein. Warum sich Frauen von der Doppelbelastung stärker gestresst fühlen, dafür steht eine wissenschaftliche Erklärung noch aus. Aber man kann es vermuten: In der englischen Studie, über die ich eben sprach, hatten Mitarbeiter, die unter der Willkür ihrer Vorgesetzten litten, eine um drei Jahre verkürzte Lebensdauer – das traf aber nur auf Männer zu. Frauen haben in solchen Hierarchie-Situationen offenbar eine dickere Haut, sie fühlen sich viel weniger gestresst. Die Angestellten wurden auch gefragt: Welches Gefühl der Kontrolle habt ihr zuhause? Da litten die Frauen wesentlich stärker unter dem Gefühl, dass es nicht so läuft, wie sie es gern hätten. Da gibt es offenbar sehr unterschiedliche Empfindlichkeiten, die wir als Zeitbelastung wahrnehmen, die aber ganz andere Ursachen haben, zum Beispiel die Angst als Mutter zu versagen oder bei Männern die Angst, bestimmte Karriereziele nicht zu erreichen.

**Dann bilden wir uns nur ein, keine Zeit zu haben?**

Zeitdruck ist in den seltensten Fällen etwas, was uns von außen auferlegt wird, sondern resultiert daraus, wie wir unsere Prioritäten setzen. Wir nehmen lieber den Zeitdruck in Kauf als andere unangenehme Konsequenzen, zum Beispiel unseren Gästen nur zwei statt vier Gängen zu kredenzen oder unser Kind nicht mit dem perfekten Geburtstagskuchen in die Kita zu schicken. Dessen sind wir uns nicht bewusst, wir fühlen uns als Opfer von angeblich unveränderlichen und von außen auf uns wirkenden Zwängen. Aber wenn man genauer hinsieht, ist es in den meisten Fällen unsere eigene Entscheidung. Ich will nicht, dass die Kindergärtnerin die Augenbrauen hochzieht, weil ich mit einem gekauften Kuchen komme. Wenn man bereit ist, dafür Zeitdruck in Kauf zu nehmen – okay, aber es ist meine persönliche Entscheidung.

**Dennoch: Bestimmte Zeitvorgaben können wir nicht beeinflussen, zum Beispiel Arbeitszeiten, da sind wir darauf angewiesen, dass Unternehmen uns die Möglichkeit einräumen, flexibler, das heißt unseren Bedürfnissen entsprechend zu arbeiten?**

Natürlich ist es höchst wünschenswert – und fast immer auch machbar-, dass Firmen den Angestellten mehr Freiheit über ihre Zeit einräumen. Letztlich aber müssen die Mitarbeiter ihre Einstellung ändern. In den neunziger Jahren hat ein amerikanisches Großunternehmen genau einen solchen Ansatz versucht. Dort haben sich Personalleute Gedanken darüber gemacht, wie man vor allem den Eltern unter den Beschäftigten das Leben leichter machen kann, natürlich mit dem Ziel, sie enger an das Unternehmen zu binden. Man hat firmeneigene Kitas aufgemacht, die Eltern konnten Teilzeit oder von zuhause arbeiten – und sie hatten vor allem keine Karriere-Nachteile zu befürchten, weil

dieses Programm Firmen-Politik war. Nach ein paar Jahren wurde Bilanz gezogen und es stellte sich heraus, dass nur vier Prozent der Beschäftigten von der Möglichkeit Gebrauch machten, Teilzeit zu arbeiten. Die meisten haben noch nicht einmal ihre Arbeitszeit reduziert, sondern weiter fröhlich ihre Überstunden geschoben. Nur die eigene Kita wurde genutzt. Das Unternehmen hat dann eine renommierte Soziologin gebeten, die Ursachen zu untersuchen. Sie hat hunderte von Leuten interviewt und kam zu folgender Erklärung: Die Leute fühlten sich in ihrer Firma sauwahl, fühlten sich anerkannt, fanden ihre Arbeit interessant, viele hatten ihre Freunde dort, die fanden das einfach attraktiver als mit ihren Kindern auf den Spielplatz zu gehen. Rationalisiert haben sie allerdings ihr Leben zuhause, haben versucht, ihre Kinder und ihre Partner in ganz enge Zeitraster zu packen. Nach neun bis zehn Stunden in der Firma bleibt ja auch nicht mehr Zeit. Und dann begann der Teufelskreis: Je weniger Zeit für die Familie da war, desto nerviger wurden die Kinder und die Partnerin, desto niedriger die Motivation, mehr Zeit mit ihnen zu verbringen und desto höher die Motivation, statt dessen länger in der Firma zu bleiben. Das galt übrigens für Männer und Frauen gleichermaßen.

**Wir könnten uns mehr Zeit nehmen, tun es aber nicht, lassen uns antreiben und hetzen. Warum empfinden wir Zeit 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 sie 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 sicher 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 endlich anders mit unserer Zeit umgehen, wir brauchen eine neue Kultur der Zeit.

**Wie soll die aussehen?**

Sie beruht auf dem neuen Wissen darüber, wie wir Zeit wahrnehmen und wie unser Gehirn mit Zeit umgeht und wie wandelbar unser Zeiterleben ist. Eine neue Kultur der Zeit respektiert, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Rhythmen haben und dass es für unterschiedliche Tätigkeiten unterschiedliche Rhythmen gibt. Dass nicht jeder Umgang mit Zeit mit dem Kalender oder der Uhr gemessen werden soll. Eine neue Kultur der Zeit bedeutet eine Gesellschaft, die jedem Einzelnen eine größere Souveränität im Umgang mit seiner Zeit zugesteht. Viel mehr Freiheit, seine Arbeitszeit

selbst zu gestalten. Aber auch mehr Bereitschaft jedes Einzelnen, diese Freiheit zu nutzen. Den Tagesablauf den persönlichen Eigenheiten anzupassen – wir wissen, dass das Merkmal „Frühaufsteher“ bzw. „Nachtmensch“ im wesentlichen genetisch bedingt ist und man täte den Menschen und die Menschen täten sich selbst etwas gutes, wenn das mehr respektiert würde. Eine neue Kultur der Zeit bedeutet viel mehr als bisher die Bedeutung des Augenblicks zu schätzen – in unserer Kultur ist die Dauerhaftigkeit ein Wert an sich; ein Bauwerk ist je ehrwürdiger je älter es ist. In Japan hingegen, in einer Kultur, die viel mehr auf den Augenblick gerichtet ist, werden die bedeutendsten Heiligtümer alle zehn Jahre abgerissen und neu gebaut. Wir sind sehr stark mit unserer Vergangenheit und unseren Plänen für die Zukunft beschäftigt, was nicht grundsätzlich schlecht ist, aber wir vergessen darüber oft die Gegenwart, den Augenblick.

### **Was angesichts einer Fülle von Verpflichtungen kein Wunder ist.**

Sicher, aber eine neue Kultur der Zeit bedeutet 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 Zeit-Stress 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.

## 5. Presseinfo des Verlags

Presseinformation | ET: ca. Ende August 2006

Stefan Klein

Zeit

Der Stoff, aus dem das Leben ist.

Eine Gebrauchsanleitung

S. Fischer

Das Gefühl für die Zeit ist eine höchst ausgefeilte Tätigkeit unseres Geistes. Fast alle Funktionen des Gehirns sind daran beteiligt. Körperempfinden und Sinneswahrnehmung; Erinnerung und das Vermögen, Zukunftspläne zu schmieden; Emotionen und Selbstbewusstsein – sie alle wirken zusammen und ermöglichen uns das Erleben von Zeit. Wie genau das funktioniert, dies zählt zu den faszinierendsten Fragen der Forschung. Bei kaum einem anderen Thema treffen einige der tiefsten Rätsel der Wissenschaft und unser Erleben im Alltag so unmittelbar aufeinander.

Stefan Kleins Buch gleicht einer aufregenden Reise durch unser Bewusstsein, auf der wir nicht nur fesselnde Einblicke in unsere Natur erhalten, sondern auch Aufschlussreiches über unsere kulturelle Prägung erfahren. Und er lehrt uns, unsere Zeit bewusster und besser zu nutzen: Denn nur wenige Leistungen des Gehirns lassen sich so leicht und so schnell verändern wie unser Zeitsinn. Der Film unseres Lebens entsteht im Kopf. Und wir sind seine Regisseure.

### *Das Geheimnis der gefühlten Zeit*

Stefan Klein wurde 1965 geboren; Studium der Physik und Philosophie in München und Grenoble, Promotion über Biophysik; freier Autor für die ›Süddeutsche Zeitung‹ und die ›Frankfurter Allgemeine Zeitung‹, von 1996 bis 1999 Mitglied der ›Spiegel‹-Redaktion; 1998 Georg-von-Holtzbrinck-Preis für Wissenschaftsjournalismus. Seit 2000 arbeitet Stefan Klein als freier Autor; im selben Jahr erschienen »Die Tagebücher der Schöpfung«, 2002 dann sein Bestseller »Die Glücksformel«, der in 24 Sprachen übersetzt wurde; 2004 erschien, wiederum mit großem Erfolg, »Alles Zufall«. Stefan Klein lebt in Berlin.

- [www.stefanklein.info](http://www.stefanklein.info)

- Das Hörbuch erscheint bei Argon, [www.argon-verlag.de](http://www.argon-verlag.de)  
S. Fischer Verlag | Presseleitung Sachbuch | Heidi Borhau

Hedderichstraße 114 | D-60596 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0) 69 6062 395 | Fax +49 (0) 69-6062 414  
www.fischerverlage.de | heidi.borhau@fischerverlage.de

Stefan Klein

Zeit

Der Stoff, aus dem das Leben ist.

Eine Gebrauchsanleitung

ca. 250 Seiten, gebunden

ca. 17,90 Euro; 31,70 sFr

ISBN 3-10-039610-3

Foto: Sven Paustian