

# Die Zeitsparkasse gleicht der Rentenkasse

Kurz vor knapp, und keiner der angelegten Augenblicke wird jemals wieder ausgezahlt:  
Stefan Klein hat an der Uhr gedreht / Von Andreas Rosenfelder

*04. Oktober 2006*

Mal haben wir viel Zeit, mal haben wir wenig Zeit, und so sind wir die meiste Zeit damit beschäftigt, die Zeit besser einzuteilen, damit wir nicht ohne Zeit oder mit zuviel Zeit dastehen und nicht wissen: wie weiter. Anfang dieses Jahres haben auch wir uns eines dieser Bücher über Zeitmanagement zugelegt. Leider schafften wir nur die Hälfte. Das einzige, was wir uns gemerkt haben, ist eine Faustregel: In nur zwanzig Prozent unserer Arbeitszeit erzielen wir stolze achtzig Prozent der Ergebnisse. Wozu also den Rest des Tages dem Terror von ABC-Analysen und Aktivitäten-Checklisten unterwerfen? Seit dem Frühjahr liegt das Büchlein ganz unten im Stapel für Unerledigtes.

Das ist nicht der Platz für Stefan Kleins wunderschönes Buch über die Zeit. Generalstabsmäßige Zeitplanerei, so lautet eine Quintessenz des Wissenschaftsjournalisten, sei bloß "Balsam für die Seele" und helfe nicht beim Zeitsparen. Sowieso bleibt das Einsparen von Zeit ein merkwürdiges Ziel - denn dieser unendlich kostbare Stoff, der sich im Handumdrehen verflüchtigt, läßt sich nicht einfach auf die Seite legen. Die Zeitsparkasse, dafür lieferten schon die grauen Männer in Michael Endes "Momo" den Beleg, gleicht der Rentenkasse und zahlt keinen der angelegten Augenblicke jemals wieder aus.

Natürlich ärgern wir uns immer wieder schwarz darüber, wieviel Zeit wir mit dem Nachgucken der Elektropost, mit Kaffeetrinken und mit Zappen vor dem Einschlafen verplempern, anstatt einen Romanzyklus zu verfassen. Schließlich braucht die "Exekutivfunktion" im Gehirn, die unsere von Natur aus sprunghafte Aufmerksamkeit bündelt und gegen Reize der Außenwelt abschirmt, fünfzehn Minuten zum Hochfahren. Doch genau dann klingelt meistens wieder das Telefon. In den unendlichen Weiten der Steppe, wo unsere Vorfahren ihr karges Dasein fristeten, trudelten Signale, die neue Aufgaben anzeigten, halt noch nicht im Minutentakt ein.

Doch obwohl es weniger leere Zeit gibt denn je, hinterlassen die meisten Tage immer weniger Spuren im Gedächtnis. Nicht nur die mit dem Minigolfspiel auf dem Handy verbrachten Viertelstunden verschwinden in "schwarzen Löchern" und "Zonen ohne Erinnerung". So rächt sich die Zeit: Wenn wir ihr keine Beachtung schenken, verduftet sie - und das gilt nicht nur für blöden Zeitvertreib, sondern auch für die wertvollsten Momente des Lebens.

Das Buch von Stefan Klein, der mit der "Glücksformel" einen Bestseller landete, ist ein einziger Protest gegen den zutiefst unfairen Umstand, daß die unvergeßliche Zeit davonrast, während die unerträgliche Zeit auf der Stelle tritt. Dieses Paradox verdankt sich für den promovierten Biophysiker der Tatsache, daß der Mensch kein Gefühl für Zeiträume besitzt, die über die in Fleisch und Blut übergegangene Dauer einer Bewegung oder eines Atemzugs hinausgehen. Abstrakte Einheiten wie Minuten oder Stunden überfordern die menschliche Wahrnehmung und sind ohne die "Prothese am Armband" nicht zu bestimmen. Daher hält sich das Gehirn bei der Bemessung größerer Zeiträume an Hinweise in der Außenwelt, die auf das Fortschreiten der Zeit schließen lassen. Ausgerechnet in öden Lebenslagen, in denen das Bewußtsein nicht durch Abenteuer abgelenkt ist, springen besonders viele dieser quälenden Zeitzeichen ins Auge, was den Eindruck unendlicher Dehnung hervorruft. Langeweile ist also ein Zustand höchster Erregung, bei dem selbst die wichtigste Veränderung wie auf der Großleinwand eines Actionfilms erscheint - und sei es das Vorrücken des Minutenzeigers auf einer Normaluhr.

Wenn man diesen Mechanismus durchschaut hat, läßt sich das Tempo der inneren Uhr manipulieren. Klein schlägt vor, in Situationen, in denen die Stunden wie Minuten verfliegen, das Auge für die Zeichen des Zeitvergehens zu schärfen. Es bleibt die Frage, ob ein geschärfter Sinn für Vergänglichkeit nicht die Intensität abtötet: Wer will schon beim ersten Rendezvous, nur um das eigene Zentralnervensystem zur Entschleunigung des Abends zu zwingen, ständig die Schritte des Kellners abzählen? Schließlich verhält sich das Gehirn, wenn man Klein glauben darf, im Alltag oft genug wie ein unterbeschäftigter Angestellter, der Büroklammern verbiegt, um der ungefilterten Gegenwart auszuweichen.

Kleins Plädoyer für die Aufwertung des inneren Zeittakts ebenso spannend wie erfrischend, gerade als Gegengewicht zum Herrschaftswissen der allgegenwärtigen

Zeitmanager. Der Autor weist sehr anschaulich nach, welche Verheerungen der von "Morgenmenschen" diktierte Terminkalender stiftet - und wie sinnlos es ist, wenn "Abendmenschen" sich gegen ihre genetische Veranlagung in dieses Raster zwängen. Die biologische Uhr, die jeden Morgen im Schlaf durch die ersten Sonnenstrahlen gestellt wird, braucht bei den "Eulen" für eine Umdrehung halt vierundzwanzigeinhalb Stunden. Um die Körperuhr in einer möglichst frühen Phase des Schlafes um eine halbe Stunde "zurückzustellen", müssen Abendmenschen - zu denen fast alle Pubertierenden gehören - spät ins Bett gehen. An amerikanischen Schulen, die den Unterrichtsbeginn auf 9 Uhr 40 verlegten, stieg der Leistungsdurchschnitt um eine Note an.

In der objektiven Zeit war der Mensch noch nie zu Hause. Schließlich reisen selbst die Neuronen in den Nervenbahnen nur mit einer Geschwindigkeit von hundert Metern pro Sekunde - im kosmischen Maßstab eine Schneckenpost - und kommen somit grundsätzlich zu spät. Ein griechischer Bauer bewegt sich im Vergleich zu einem japanischen Städtebewohner wie in Zeitlupe, nämlich halb so schnell - und wenn ein schwerer Lastwagen an uns vorbeibrettert, verlangsamt seine Masse nach Einsteins Relativitätstheorie sogar unsere vom Großvater geerbte Armbanduhr um eine klitzekleine Einheit. Es bringt nicht allzu viel, sich in solch einem Universum um eherne Zeitdisziplin zu bemühen.

Text: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 04.10.2006, Nr. 230 / Seite L37