



**THOMAS
VAŠEK**
**ZEIT
LEBEN**

**SO VERSTEHEN UND NUTZEN
WIR DEN TAKT DER WELT**

**GRÄFE
UND
UNZER**

währen möge. In seinen Träumereien eines einsamen Spaziergängers stellte Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) das Gedankenexperiment an, was es für unser Leben bedeuten würde, wenn wir Vergangenheit und Zukunft »ausschalten« könnten. Wir würden dauernd in der Gegenwart leben, ohne jegliches Vorher oder Nachher: »Wir hätten einzig das Gefühl zu existieren, dieses aber würde unsere Seele ganz erfüllen. Wer sich in einem solchen Zustand befindet, kann sich, solange er währt, glücklich nennen.« In einem solchen Zustand sind wir, sagt Rousseau, uns selbst genug. Das bloße Gefühl zu existieren sollte uns schon dazu »genügen, dass wir unser Dasein als wert und reizvoll empfinden«. Doch ein Leben im ewigen Jetzt, ohne Zukunft und Vergangenheit, wäre auch ein ärmliches Leben. Wir wären gefangen in der Gegenwart. Menschen haben einen besonderen Sinn für die Zukunft. Wir können uns Ziele setzen, uns zukünftige Situationen vorstellen, uns also auf etwas beziehen, was noch nicht ist. Dazu gehört die besondere Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben, unsere Begierden zu »hemmen«, wie Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) einmal schrieb. Um Ziele in der Zukunft zu realisieren, müssen wir in der Lage sein, gegenwärtige Wünsche zurückzustellen. Diese Fähigkeit ist wesentlich für unsere Freiheit. Wer nur seinen gegenwärtigen Impulsen folgt, wird seine Ziele nicht erreichen. Wie die berühmten »Marshmallow«-Experimente gezeigt haben, hängt unser Lebenserfolg wesentlich von der Fähigkeit zur Selbstkontrolle ab. Der Entwicklungspsychologe Walter Mischel setzte dafür Kinder an einen Tisch, auf dem ein Teller mit einem Marshmallow stand. Das Kind wurde vor die Alternative gestellt, die Süßigkeit sofort zu essen oder zwei Minuten zu warten - und dann ein weiteres zu bekommen. Bei späteren Studien stellte sich heraus, dass jene Kinder, die warten konnten, als Erwachsene in vielen Hinsichten zielstrebig und erfolgreicher waren als jene, die der Versuchung sofort nachgaben.

Ein erfülltes Leben kann ohne Zukunft und Vergangenheit nicht gelingen.

Aus vielen psychologischen Studien weiß man heute, dass Menschen zu einer verzerrten Sicht auf die Zeit neigen. So bewerten wir Ereignisse in ferner Zukunft in aller Regel anders als unmittelbar bevorstehende. Je länger wir auf ein bestimmtes Gut warten müssen, desto mehr sinkt sein gegenwärtiger Wert für uns. Auf dieser psychologischen Tatsache beruht letztlich die Attraktivität jedes Verbrauchercredits.

Eine mögliche Erklärung dafür lautet, dass bei näherliegenden Ereignissen Emotionen eine größere Rolle spielen. Denken Sie nur an die fast unbezwingbare Vorfreude, das Kleidungsstück im Schaufenster oder das neue iPhone sofort zu besitzen, auch wenn Sie wissen, dass Sie es ein paar Monate später viel günstiger haben könnten. Umgekehrt fürchten wir uns heute vor dem morgigen

Zahnarzttermin, während uns eine womöglich unangenehmere Behandlung in zwei Jahren derzeit noch völlig kaltlässt.

Fassen wir zusammen: Unser subjektives Zeitempfinden hängt offenbar davon ab, wie wir die Zeit nutzen. Umso mehr neue, bedeutsame Erfahrungen wir machen, desto erfüllter, reichhaltiger - und damit länger - wird die Zeit in unserer Erinnerung. Zeit ist subjektiv, sie existiert in unserem Bewusstsein - und damit nur in der Gegenwart. Wir schaffen unsere eigene Zeit, indem wir uns laufend das Vergangene wie das Zukünftige »vergegenwärtigen«; dabei neigen wir dazu, die Gegenwart höher zu bewerten als die Zukunft.

Die Zeit nutzen

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen zwei Stunden geschenkt. Einfach so, aus heiterem Himmel, als würde der griechische Zeitgott Chronos persönlich ein Fenster für Sie öffnen. Plötzlich hätten sie zwei Stunden mehr zur Verfügung, eine Zeit ohne Termine, in der Sie nichts erledigen müssten. Was würden Sie mit der geschenkten Zeit tun? Wie würden Sie die zwei Stunden nutzen?

Zwei Stunden plus

Nun könnten Sie sich fragen, was das eigentlich heißt, plötzlich zwei Stunden mehr Zeit zu haben. Schließlich lässt sich die Zeit ja nicht vermehren. Das unterscheidet sie zum Beispiel vom Geld. Wenn Sie 100 Euro besitzen und ich schenke Ihnen 50 Euro, dann haben Sie 150 Euro. Zeit aber wird nicht »mehr« oder »weniger«. Die zwei Stunden kann ich Ihnen auch nicht einfach in die Hand drücken oder auf Ihr Konto überweisen. Wenn wir sagen, wir hätten gern »mehr Zeit«, dann meinen wir damit nicht die Zeit an sich, sondern frei verfügbare Zeit, über die wir selbst bestimmen können. Damit liegt der Ball sozusagen bei Ihnen: Nur Sie bestimmen, was Sie mit den zwei geschenkten Stunden anfangen oder nicht.

Natürlich könnten Sie auch einfach gar nichts tun, die zwei Stunden schlicht verstreichen lassen. Dann fragt sich allerdings, welchen Unterschied es überhaupt macht, ob Sie diese »zwei Stunden plus« haben oder nicht. Denn wenn wir von Zeit reden, dann meinen wir meist »erfüllte« Zeit - also eine Zeit, in der wir irgendwas erleben, die wir für irgendwas nutzen, und sei es nur zum Entspannen auf der Couch. Auf zwei vollkommen leere Stunden kann man auch verzichten. Die zwei geschenkten Stunden wären dann kein Zeitgewinn, sondern schlicht Zeitverschwendung.

Nun kann ich Ihnen nicht beweisen, dass es irgendwie schlecht oder unvernünftig ist, die zwei Stunden zu verschwenden. Ich kann Ihnen nur sagen, dass Sie damit die Chance verpassen, in dieser Zeit etwas Sinnvolles zu tun. Natürlich könnten Sie mir mit einem gewissen Recht entgegenhalten: Die zwei Stunden sind ja quasi gratis - also kann ich sie doch auch einfach verstreichen lassen. Das Problem dabei ist allerdings, dass Sie sich die zwei Stunden danach nicht wiederbeschaffen können. Auch das unterscheidet Zeit von Geld. Wenn Sie Ihr Geld verschwenden, können Sie neues verdienen. Mit der Zeit funktioniert das nicht. Vergeudete Zeit ist unwiederbringlich verloren; deswegen ist Zeitdiebstahl übrigens eine ernste Sache: Wer unsere Zeit verschwendet, raubt uns etwas von unserem Leben.

Sie haben also gute Gründe, das »Zwei Stunden plus«-Angebot ernst zu nehmen. Wenn Sie es nämlich nicht tun, dann berauben Sie sich selbst einer Chance, so

klein sie auch sein mag. Und das wiederum können Sie sich ganz einfach klarmachen. Stellen Sie sich nur mal vor, die zwei Stunden, die Chronos Ihnen schenkt, wären Ihre letzten. Jetzt würden Sie diese geschenkte Zeit nicht mehr verstreichen lassen, richtig? Es ist unsere Endlichkeit, die selbst zwei Stunden so kostbar macht.

Zeit, die wir verstreichen lassen, können wir uns nicht zurückholen.

Die Sache sähe entschieden anders aus, wenn wir unsterblich wären. Zwar wären die zwei Stunden dann ebenfalls weg, aber es kämen ja immer wieder zwei weitere Stunden hinzu. Wir könnten alles immer auf später verschieben. Das könnte auf die Dauer zwar todlangweilig werden - schließlich müssten Sie ja nie wirklich etwas tun -, aber Sie könnten die zwei Stunden ohne jegliche Reue immer wieder verschwenden, dann auch noch die nächsten zweihundert, die nächsten zweitausend Stunden. Es bliebe ja immer noch genug Zeit. So einfach ist es aber leider nicht. Da Ihr Leben befristet ist, sollten Sie die zwei Stunden als Chance sehen. Schließlich wissen Sie ja nicht, ob Sie in zwei, zweihundert oder zweitausend Stunden überhaupt noch leben.

Nun könnten Sie in den zwei geschenkten Stunden einfach das erledigen, was Sie sonst nicht mehr geschafft haben. Vielleicht würden Sie sich darüber freuen, dass Sie jetzt endlich die beruflichen Mails schreiben können, für die Ihre Arbeitszeit nicht gereicht hat. In diesem Fall würden Sie in den zwei Stunden also das Gleiche tun, was Sie sonst auch tun. Die zwei zusätzlichen Stunden würden sich durch nichts vom Rest Ihrer Zeit unterscheiden, Sie könnten einfach nur mehr erledigen, da Sie mehr Zeit hätten als zuvor. Womöglich könnte man Ihnen sogar immer wieder »zwei Stunden plus« schenken - und Sie würden Ihre Zeit immer noch für die gleichen Dinge verwenden, gefangen in einem ewigen Hamsterrad. Auf diese Weise würden Sie allerdings die Chance vergeben, die zwei Stunden für etwas völlig anderes zu nutzen - eben für jene Dinge, die Sie sonst niemals tun.

Vielleicht denken Sie aber auch: Wie herrlich, zwei Stunden mehr Zeit - endlich kann ich einmal tun, was ich wirklich will. Das klingt zunächst ganz vielversprechend. Aber nun fragt sich natürlich, was genau Sie tun wollen. Vielleicht kommen Ihnen jetzt bestimmte Tätigkeiten in den Sinn, für die Sie sonst keine Zeit haben. Zum Beispiel könnten Sie einfach mal Musik hören, mit Ihren Kindern spielen oder endlich wieder zum Sport gehen. In jedem Fall werden es Tätigkeiten sein, denen Sie irgendeine Art von Sinn zuschreiben. Allerdings sollten Sie bedenken, dass es nur zwei Stunden sind. In diesen zwei Stunden können Sie nicht alles tun, was Sie gerne tun würden. Zum Beispiel können Sie keinen Roman schreiben oder schnell mal den Grand Canyon besuchen, dafür sind die zwei Stunden einfach zu kurz. Ihr Spielraum ist also

eingeschränkt. Was Sie in zwei Stunden überhaupt sinnvollerweise tun können, hängt von Ihrer Lebenssituation ab, von Ihren Fähigkeiten und Interessen, von Ihrer finanziellen Lage, Ihren persönlichen Beziehungen.

Die Zeit ist also »Ihre« Zeit. Schon deswegen kann es Ihnen nicht gleichgültig sein, wie Sie die zwei geschenkten Stunden verwenden. Es ist zunächst einmal Ihr Leben und nicht das der anderen. Nun hat jeder Mensch seine eigene Vorstellung von einem guten Leben. Natürlich können Sie die zwei Stunden auch dazu verwenden, um etwa im Park Grashalme zu zählen; ich möchte Sie keineswegs davon abhalten, vielleicht haben Sie ja Spaß daran. Aber diese Tätigkeit hätte mit Ihrer eigenen Vorstellung von einem guten Leben vermutlich relativ wenig zu tun. Insofern wäre das Grashalmezählen also kolossale Zeitverschwendung.

Wir müssen die Zeit im Einklang mit unseren Werten nutzen, um sie uns zu eigen zu machen.

Wenn Sie sich also fragen, wozu Sie die zwei geschenkten Stunden verwenden, werden Sie vermutlich überlegen, was Ihnen wichtig ist. Als endliche Wesen können wir nicht alle Optionen realisieren - erst recht nicht innerhalb von zwei Stunden. Aber wir können versuchen, in diesen zwei Stunden wenigstens irgendwas zu tun, das uns wichtig ist - und wenn dies darin besteht, ein gutes Essen zu genießen. Nun werden Sie vielleicht sagen: Ich kann doch auch einfach tun, wozu ich Lust habe. Das können Sie natürlich. Die Frage ist allerdings, ob Sie sich mit Ihren Wünschen auch identifizieren können - ob Sie also das, worauf Sie gerade Lust haben, auch wirklich wollen. Ein schwer abhängiger Raucher könnte die zwei Stunden damit zubringen, eine Zigarette nach der anderen zu rauchen. Aber wenn er sich nur von seiner Sucht treiben lässt, ohne sich damit identifizieren zu können, dann handelt er nicht als freie Person. So betrachtet, hat er seine Zeit nicht einmal verschwendet. Vielmehr waren die zwei Stunden gar nicht *seine* Zeit, sondern die Zeit eines Kettenrauchers, der von seiner Sucht nicht loskommt.

Die Frage ist also nicht bloß, wie Sie die zwei Stunden verwenden. Es geht auch darum, dass SIE es sind, die Ihre Zeit nutzen, dass Sie damit also nichts tun, was Sie mit Ihrer Person gar nicht in Einklang bringen können. Insofern hat die Zwei-Stunden-Frage etwas mit Ihrer Fähigkeit zur Selbstbestimmung zu tun. Wenn Sie einfach nur Ihren augenblicklichen Begierden folgen, dann entscheiden Sie nicht selbst, wie Sie die Zeit nutzen. Dann widerfahren Ihnen die zwei Stunden einfach, Sie sind der Zeit ausgeliefert, statt über sie zu bestimmen.

Angenommen, Ihr Flieger hat zwei Stunden Verspätung, Sie sind zum Warten am Flughafen verurteilt. Was also tun? Erstens könnten Sie versuchen, die zwei Stunden Zeit »totzuschlagen« - zum Beispiel durch Herumzappen auf Ihrem Smartphone. Zweitens könnten Sie schnell alles Geschäftliche erledigen, was Sie