

A close-up, low-angle photograph of the rear wheel and drivetrain of a bicycle. The frame is a vibrant green color. The rear wheel has a silver hub and spokes. The chain is black and runs over a cassette with multiple gears. A silver derailleur is visible on the right side. The background is a plain, light-colored surface.

Suche nach der verlorenen Zeit

SELBST IM MODERNEN, DIGITALISIERT-BESCHLEUNIGTEN LEBEN GILT:
ZEIT ERLEBT DER MENSCH AM INTENSIVSTEN, WENN ER EINFACH
STILL IST ODER ABER WENN ER NEUE ERFAHRUNGEN MACHT, ALSO
ETWAS ERLEBT. DIE MONOTONE HEKTIK DES ALLTAGS HINGEGEN
IST EIN ZEITKILLER. Von Ruth Reitmeier

Wieder einmal zu spät zum ohnehin nur halbjährlich stattfindenden Treffen mit den Freundinnen. Etwas aufgelöst, abgehetzt, im Hirn nach einer Entschuldigung kramend. Doch zwei kurze Worte genügen, und alle nicken verständnisvoll: der Stress. Jeder kennt ihn, jeder hat ihn. Das war doch nicht immer so, oder?

.....

HEUTE HABEN MENSCHEN MEHR ZEIT ALS FRÜHER, ABER SIE NEHMEN ES NICHT SO WAHR

Ein Schönheitsfehler der Gegenwart ist freilich, dass sie mit der Vergangenheit nicht mithalten kann. Tatsache ist, dass die meisten Menschen heute kürzer arbeiten denn je, sie haben viel mehr Freizeit, nennen jede Menge Gerätschaften ihr Eigen, die Haus- und andere Arbeiten enorm rationalisiert haben und fühlen sich dennoch gestresst, getrieben, mitunter aufgerieben in ihrem durchstrukturierten Alltag. Eigentlich erstaunlich, denn wenn wir unser Leben mit jenem der Generation unserer Großeltern vergleichen, ist es zweifellos leichter. Und dabei soll es hier gar nicht um die Härten der Kriegs- und Nachkriegszeit gehen, sondern einfach nur um den Alltag.

.....

MEHR FREIZEIT, MEHR STRESS?

Die Großmutter der Autorin etwa hatte außer Arbeit nicht viel zu tun. Denn sie hatte drei Kinder, einen Vollzeit-

job, einen Haushalt, einen Garten. Ihr Leben war anstrengend, und sie war abends rechtschaffen müde. Gestresst war sie aber nicht. Was sie nämlich nicht hatte, waren permanenter Termindruck, Mails, Messages, Handy, Internet. Sie verspürte auch keinen Optimierungsdruck à la Marathon-Training oder Spanisch-Privatunterricht, zumal dafür ohnehin kein Geld übrig war. Und da sie nur wenig Freizeit hatte, hatte sie auch keinen Freizeitstress.

Der tatsächliche Arbeitsaufwand kann es nicht sein, der uns stresst. Denn unterm Strich haben unsere Großeltern und auch unsere Eltern viel mehr Zeit mit Erwerbstätigkeit verbracht. Die gesetzliche Wochenarbeitszeit wurde in Österreich in den vergangenen 100 Jahren schrittweise auf die aktuelle 38,5 Stunden-Woche gekürzt. 1918 wurde der 8-Stundentag mit einer einhergehenden 48-Stunden-Woche umgesetzt, gefolgt von der 45-Stunden-Woche ab dem Jahre 1959 und einer etappenweisen Einführung der 40-Stunden-Woche ab 1969.

.....

WIR ARBEITEN HEUTE KÜRZER, WOLLEN ABER MEHR UNTERBRINGEN

Das Leben damals war härter und zugleich übersichtlicher. Es ist wohl eher das viele Andere, das sich seither exponentiell vermehrt hat. Wir arbeiten kürzer, doch die Arbeit hat sich verdichtet und das wird Vielen zu viel. Eine Umfrage der Statistik Austria aus dem Jahr 2014 ergab, dass rund eine

Million Österreicher über eine gesundheitliche Beeinträchtigung klagen, die von der Arbeit verursacht wurde – mit Rückenproblemen an der Spitze. Ein Vergleich mit einer Erhebung aus dem Jahr 2007 zeigt einen deutlichen Anstieg der Probleme. Vor allem der Anteil jener, die Zeitdruck als Faktor angeben, der ihr psychisches Wohlbefinden am stärksten beeinträchtigt, war von 29 auf 37 Prozent gestiegen.

.....

DIE ERSEHNTA RUHE IST ZU BEGINN MEIST EIN ZIEMLICHER SCHOCK

Die Beschleunigung des modernen, digitalisierten Lebens ist kein Mythos. Keiner will sie, doch jeder macht mit. Hört man Berichte von Menschen, die sich von ihrem hektischen Alltag zwischenzeitlich für ein paar Tage in ein Kloster zurückziehen, ist es ausgerechnet die ersehnte Ruhe, die viele zunächst überwältigt und emotional fordert. In der Stille hört der Mensch (auf) sich selbst. „Als ich vor einem Jahr das erste Mal im Stift Heiligenkreuz zu Gast war, kam ich bewusst ohne Handy, E-Mail, Internet an. Doch das war, wie sich herausstellte, zu radikal. Ich hatte die Stille unterschätzt und empfand sie fast als unerträglich. Ich dachte, ich werde verrückt“, sagt Sonja Scheibenreif. Die Gespräche mit einem ihr vertrauten Pater und die Teilnahme am Chorgebet der Mönche halfen ihr, die Umstellung zu meistern. Und nach nur einer Woche im Kloster hatte sie die Kraft der Stille schätzen



gelernt. Seither nimmt sie sich auch in ihrem Tagesablauf bewusst Auszeiten, wo zwischendurch das Handy stumm bleibt, wo sie zur Ruhe kommen und abschalten kann. „Es ist so wichtig, dass man sich nicht vom Alltag auf-fressen lässt“, sagt sie.

IN DER MONOTONIE DES ALLTAGS LÄUFT UNS DIE ZEIT DAVON

Wissenschaftliche Untersuchungen zur menschlichen Wahrnehmung von Zeit zeigen, dass diese nämlich vor allem dann rast, wenn eigentlich nichts Wesentliches passiert. Eine Reise mit Erlebnissen und Begegnungen wird in der Erinnerung als viel länger empfunden als die gleiche Zeit, die in der Monotonie des Alltags verbracht wird. So lässt sich auch erklären, warum das Leben Erwachsener viel schneller zu vergehen scheint, als etwa die Kindheit und Jugendzeit. Das liegt daran, dass man später nur noch wenige grundlegend neue Erfahrungen macht.

WISSENSCHAFTER SUCHEN NOCH IMMER NACH DER INNEREN UHR DES MENSCHEN

Das retrospektive Erleben von Zeit ist gut erforscht, die momentane Zeitwahrnehmung hingegen noch nicht vollständig geklärt. Das Wissenschaftsmagazin Spektrum berichtet, dass Hirnforscher seit einigen Jahren die innere Uhr des Menschen suchen, die für Zeitschätzungen im Minuten- und Sekundenbereich zuständig ist. Durch Experimente im Floating-Tank – ein mit Salzwasser gefülltes, geschlossenes Becken, in dem äußere Reize weitgehend ausgeschaltet werden und nur der Körpersinn präsent ist, versucht man, die unmittelbare, momentane Zeitwahrnehmung von Menschen zu ergründen. Auf dem Wasser treibend, in völliger Dunkelheit und Isolation zeigt sich jedenfalls, dass dem Zeitbewusstsein die Körperwahrnehmung zugrunde liegt. Dabei spürt der Mensch die Zeit un-

mittelbar am eigenen Leib. Zeitbewusstsein entspringt also nicht nur äußeren Reizen, sondern aus dem Menschen selbst. Durch sein Körpergefühl und durch Signale wie die Atmung entsteht ein Gefühl für die Zeit.

EUSTRESS IST GUTER STRESS UND MACHT DIE MENSCHEN KREATIV

Zurück ins stressige Leben. „Nur Tote haben keinen Stress“, sagte Hans Selye, der erste offizielle Stressforscher. Der aus Wien stammende Arzt, der 1934 vor den Nationalsozialisten nach Kanada flüchtete, entwickelte die Lehre vom Stress und kreierte den Begriff. Er wollte den Stress keinesfalls abschaffen, mahnte jedoch, dass jeder sein Belastbarkeitslevel finden und die eigenen Grenzen beachten sollte. Beim Stress macht die Dosis das Gift. Stress kann Menschen krank machen, doch zunächst macht er sie kreativ und produktiv. Es ist schon

Im Alltagstrott verfliegt die Zeit. Viel bewusster und intensiver erleben wir sie, wenn wir Neues kennen lernen. Zum Beispiel im Urlaub, oder in neuen Lebenssituationen.

paradox, dass gerade in der Leistungsgesellschaft das Wort Stress so negativ besetzt ist. Gestresst sein klingt nach Überforderung, dabei können wir gerade in Situationen, in welchen wir gefordert sind, über uns hinauswachsen und Großes vollbringen. Positiver Stress hat mit Leidenschaft zu tun, mit Einsatz und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es ist der Stoff, aus dem Action-Filme sind.

.....
**NOTFALLMEDIZINER
HABEN IN
UNERWARTETEN
SITUATIONEN AUCH
HERZKLOPFEN**

Am letzten Tag des Jahres 2015, unterwegs auf der deutschen Autobahn, hatte der Wiener Arzt Andreas Gatterer kurz vor Regensburg ein berufliches Erfolgserlebnis. Und dabei war er nicht einmal im Dienst. „Ein Staubeginn machte sich bemerkbar, in der Ferne waren Warnblinkanlagen zu erkennen, in der Kolonne dahinter gingen die Bremslichter an“, erinnert sich Gatterer. Er sieht, dass etwa 300 bis 500 Meter entfernt, ein Pkw quer auf der Fahrbahn sowie Menschen auf dem Pannestreifen stehen. Ein Unfall ist passiert und kein Blaulicht in Sicht, es sind also noch keine Einsatzkräfte am Unfallort. In diesem Moment wird aus dem Urlaubsreisenden der Notarzt und eine Kette zielgerichteter Handlungen nimmt ihren Lauf: Er muss sofort dorthin, um Erste Hilfe zu leisten. Gatterer ist Anästhesist- und Intensivmediziner sowie Notarzt. Jede Notfallsituation ist selbst für Pro-

fis zunächst einmal eine Herausforderung, die Zeitwahrnehmung verändert sich. Jede Sekunde wird viel intensiver wahrgenommen.

Am Unfallort stellt sich heraus, dass zwei Pkw mit mehreren Insassen, darunter ein Kind, beteiligt sind. Nachdem sich Gatterer mithilfe von Freiwilligen einen Überblick über die Verletzungsgrade der am Unfall beteiligten Personen gemacht hat, leistet er Erste Hilfe. Am Tag danach liest er in den Polizeinachrichten, dass alle Verletzten den Unfall überlebt haben. „Natürlich war das Stress, aber ein durchwegs positiver. Ich bin stolz, dass ich helfen konnte. Das ist ein gutes Gefühl“, sagt er.

.....
**HELLWACH UND HOCH
KONZENTRIERT – IN
DER SCHRECKSEKUNDE
REAGIERT DER MENSCH
SEIT URZEITEN GLEICH**

Wer zwischenzeitlich gestresst ist, kurbelt die eigene Schaffenskraft an und entwickelt sich weiter. Einzig den Dauerstress gilt es, zu vermeiden, denn der macht krank. Was als Stress empfunden wird, ist zudem höchst individuell. Die Reaktionsabfolge, die im Körper dabei ausgelöst wird, ist jedoch stets die gleiche, wie sie schon unsere Urahnen in der Begegnung mit dem Säbelzahn tiger erlebten, in jener Schrecksekunde, wo die überlebenswichtige Entscheidung Flucht oder Kampf getroffen werden musste. In der Stresssituation ist der Mensch hellwach, konzentriert und er priorisiert. Im Gehirn wird eine Reaktionskette ausgelöst: Adrenalin wird

ausgeschüttet, Blutdruck und Puls steigen, die Muskulatur spannt sich an, Körper und Geist sind in Alarmbereitschaft. Etwa zehn Minuten nach dem Adrenalinausstoß folgt Cortisol, das den Körper vor zu viel Adrenalin schützt und noch eine Zeitlang für erhöhte Aufmerksamkeit sorgt. Wichtig ist, dass man danach den Cortisolspiegel wieder herunterfährt. Probleme drohen Dauergestressten, die es verlernt haben, sich aus dem Cortisol-Zustand wieder zu befreien.

.....
**PAUSE EINLEGEN,
MÜSSIGGANG
GENIESSEN UND DANN
NEU DURCHSTARTEN**

Der renommierte österreichische Stressforscher Sepp Porta warnt vor der „pausenlosen Gesellschaft“. Denn erst in der Pause entsteht die Kraft für kommende Anforderungen. Wer jedoch permanent arbeitet, nimmt Körper und Geist die Möglichkeit zur Regeneration. Überlastung, Erschöpfung und Burnout sind mögliche Folgen. Es gibt also keinen Grund, ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man ab und zu „alle fünf gerade sein“ und die Arbeit liegen lässt. Müßiggang ist also in keiner Weise aller Laster Anfang, sondern notwendiger Ausgleich. Insbesondere Momente der Stille sind wahre Erholungsquellen in unserer schnellen Welt. Workaholics sollten das Eintauchen in die Stille laut Experten behutsam angehen. Für den Einsteiger genügen ein paar Minuten täglich, in denen er wieder ganz Herr seiner Zeit ist. ✦