# Echter Wohlstand

Zusammenfassung Marianne Reiser aus dem Buch von Vivian Dittmar.

# Zeit – Wohlstand

## Hast du Zeit oder hat sie dich?

**Zeit ist Geld. Ist Zeit Geld?**

Wenn Zeit mit Geld gleichgesetzt wird und Geld das universelle Tauschmittel ist, dann wird Zeit als Kapital betrachtet. Dann beginne ich mich, bewusst oder unbewusst, jeden Moment zu fragen, ob ich ihn wohl gut nutze, gewinnbringend nutze.

Sei es genussmaximierend in der Freizeit. Oder beziehungsmaximierend mit dem Kind oder Partner in der wenigen, kostbaren verbleibenden Zeit.

Doch genau dieses Maximierungsdenken führt zu Zeitarmut, da es den Moment zu etwas macht, das es auszuquetschen und auszunutzen gilt, zu etwas, das konsumierbar ist. Und genau diese Haltung verhindert, dass wir den Augenblick erleben.

**Zeit ist nicht Geld. Zeit ist Leben.**

Was geschieht jedoch,
wenn wir uns für einen Augenblick freimachen von der Idee,
dass Zeit ein Rohstoff ist, über den wir verfügen können?

**Den wir gewinnbringend nutzen können?**

**Den wir ausbeuten können?**

**Den wir konsumieren können?**

**Was ist Zeit dann?**

## Dieser eine ewige Moment

Als Mensch bist du eingebettet in das Phänomen Zeit. Und solange du lebst, steht dir Zeit zur Verfügung. Anders ausgedrückt:

**Du *hast* sie nicht, sondern du *bist* sie.**

Solange du da bist, ist Zeit da. Nichts was du tust oder unterlässt kann dazu führen, dass du – im jeweiligen Moment – mehr oder weniger Zeit hast als ein anderer Mensch. Diese Tatsache, dass Zeit immer da ist, solange wir da sind, kann uns sehr frei machen.

Die Erkenntnis, dass Zeit etwas ist, das wir weder horten noch verschwenden können, sondern nur etwas, das wir erleben, führt zu einem völlig anderen Umgang mit dem Phänomen Zeit.

## Der Schlüssel: Entschleunigung

Das Erleben von Zeitwohlstand erschliesst sich also nicht durch Beschleunigung, sondern durch das Gegenteil. Was ‚Zeiterleben' betrifft, ist weniger mehr. Entschleunigung, Verlangsamung, das Zulassen von Leerlauf sind jene Bewegungen, die ein bewusstes Erleben von Zeit erst ermöglich. Und sie sind unserer Kultur sehr fremd geworden.

Ein Gefühl für Wohlstand entsteht, wenn wir erleben, dass genug von etwas da ist, ohne zu viel zu sein. Die weit verbreiteten Zeitvertreibe zeigen, dass wir neben unserem permanenten Kampf um ausreichend Zeit zugleich auch Angst davor haben, sie könnte uns zu viel werden.  Daher vertreiben wir sie mit Zeitvertreiben.

**Doch was geschieht,**
**wenn wir die Zeit weder vollstopfen oder ausnutzen oder verscheuchen?**

**Was geschieht, wenn wir sie einfach da sein lassen?**

**Gibt es einen Teil von dir, der sich ständig fragt,**
**ob du deine Zeit vielleicht besser nutzen könntest?**

## Die Lücken

Meine Erfahrung mit Zeitwohlstand ist, dass er sich zunächst über genau solche Lücken im geschäftigen Alltag erschliesst. Es sind diese Lücken, die ein direktes, bewusstes Erleben von Zeit ermöglichen. Und in diesem direkten Erleben von Zeit geschieht das direkte Erleben von Leben. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und dem, was uns wirklich wichtig ist.

## Effizienz und Effektivität

Effizienz und Effektivität unterscheiden sich grundlegend, doch es geht nicht darum, das eine zugunsten des anderen zu vernachlässigen. Die Fähigkeit, gewisse Aufgaben effizient zu erledigen, kann Freiräume schaffen, um zu entschleunigen oder innezuhalten. Voraussetzung dafür ist ein Abschied vom „Schneller-höher-weiter"-Paradigma, denn sonst wird jeder Freiraum sofort von effizienzgetriebenem Weiterrödeln vereinnahmt. Das ist die Grunddynamik des berühmten Hamsterrads, in dem wir uns kollektiv und viele auch persönlich befinden.

**„Je mehr zeitsparende Maschinen, desto weniger Musse."**
*(E.F.Schumacher, Small is Beautiful)*

So verrückt diese These auf den ersten Blick erscheinen mag, sie bestätigt sich durch eigene Beobachtung. Dieses Phänomen erklärt sich dadurch, dass wir mit der stetig steigenden Geschwindigkeit unserer Maschinen mithalten müssen. Früher war Wäschewaschen eine tagesfüllende Aufgabe.

**Dennoch kommt heute niemand auf die Idee, die Waschmaschine anzuschmeissen und sich dann über einen freien Tag zu freuen.**

Weil alles so schnell geht, wird es eben auch schnell-schnell gemacht: die E-Mails auf dem Weg zur Arbeit, die Wäsche noch kurz zwischen Feierabend und Kochen, Shopping per Smartphone, während nebenher der Kaffee durch die Maschine läuft, und so weiter.

## Alles zu seiner Zeit

Unsere Aufgabe besteht darin, zu planen, zu berechnen und vor allem zu kontrollieren, damit die Dinge zur vorgesehenen Zeit geschehen. Und zwar nicht, wie es die Zeit oder das Leben vorgeben, sondern wie wir es vorgeben. Auf die Frage, wann ein guter Zeitpunkt für ein bestimmtes Vorhaben sein könnte, lautet die Antwort in der Regel:

**„Je früher, desto besser."**

**„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen."**

**Aber stimmt das?**

Diese mechanische Sichtweise von Zeit verkennt, dass alles seine eigene Zeit hat. Kairos war bei den alten Griechen auch ein Gott, und zwar der Gott des günstigen Augenblicks, der sich nur erschliesst, wenn wir präsent sind.

Die alte Redewendung **„wenn die Zeit reif ist"** bringt das wunderbar auf den Punkt.

# Zeitwohlstand kultivieren

Was in meinem Leben kann ich loslassen, um Zeitwohlstand zu leben? Beziehungen, Verpflichtungen, Ziele, Vorstellungen, Hobbys … ?

Regelmässig innehalten. Nichts tun. Leerläufe. Unsere Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment richten.

Zeit mit Menschen verbringen ohne ein Programm zu haben oder einer strukturierten Tätigkeit nachzugehen.

Definieren, wann eine Woche oder ein Tag ‚voll' ist.