



Nimm dir Zeit für Schönes!

Wir sind heute nicht nur auf der Suche nach der verlorenen Zeit, sondern oft auch nach dem richtigen Zeitmanagement. Dabei ist es vielleicht Zeit, auch das loszulassen

Text Corinne Luca

M

Merlin Mann hatte ein Problem. Inbox Zero, eine von ihm entwickelte Methode, um die eigene E-Mail-Flut zu beherrschen, war nach seinem Vortrag bei Google viral gegangen. Fehlte nur noch das dazugehörige Buch. An Vorbildern mangelte es nicht. Der Erfinder der Selbstmanagementmethode GTD („Getting Things Done“ oder „Wie ich Dinge geregelt kriege“), auf der Manns Ansatz beruhte, hatte sich Jahre zuvor mit seinem Werk ein Imperium geschaffen. Aber Mann kam nicht voran. Auf seinem Blog veröffentlichte der Softwareentwickler, der mit seinen Ausführungen zu Produktivität, Priorisierung und Selbstoptimierung millionenfache Klicks erzielte, schließlich den Grund dafür: „Ich versuche, es durchzuziehen“, schrieb er. „Seit Monaten bin ich wieder sehr früh im Büro und schreibe Quatsch, von dem ich hoffe, er gefällt meinem Verleger. Aber das Einzige, woran ich denken kann, ist meine Tochter, die eigentlich um diese Zeit immer in mein Schlafzimmer gelaufen kommt.“

Hinter den berühmten Methoden der Zeiteinteilung stehen Männernamen, obwohl Frauen jeden Tag nachweislich viel mehr To-dos in ihren Köpfen jonglieren. Wenn es ums Zeitmanagement geht, haben trotzdem alle die gleiche Herausforderung. Schlaue Kalender, Apps oder etwa die „Tomatentechnik“ verheißeln uns, dass wir irgendwie alles schaffen können – wenn wir nur den richtigen Weg dafür finden. Aber stimmen die Versprechen?

4400 Wochen dauert durchschnittlich das Leben einer Frau in Deutschland. Das ist die Zeit, die

wir bekommen. Wie klingt das? Schrecklich kurz oder unvorstellbar lang? Die Psychologieprofessorin und Glückforscherin Laurie Santos sagt, eigentlich interessieren uns nicht die Wochen an sich, sondern die bange Frage, ob wir sie mit dem richtigen Inhalt füllen. Jede Stunde verspricht Potenzial, das es zu nutzen gilt. Nicht gelesene Bücher und E-Mails, nicht ergriffene Chancen, auf immer verflogene, nicht gemachte Erfahrungen. Unsere modernen Leben sind vielleicht gar nicht hektischer als in früheren Zeiten: Wir haben nur das Gefühl, dass der Tag nie genug Stunden hat, weil wir seine Minuten nach ihrem Ergebnis beurteilen: Eigentlich ginge immer noch ein bisschen mehr ...

Theoretisch wissen wir das. Und glauben dennoch, dass es vielleicht trotzdem einen Weg gibt, alles zu schaffen, wenn wir uns nur besser organisieren. Überlastung ist kein individuelles Problem, sondern auch ein gesellschaftliches. Doch wir alle stricken mit an der Kultur des „Zuviel“.

Wer nach Methoden sucht, um endlich Herrin der Dinge zu werden, landet schnell bei der Geschichte vom Glas und den Steinen. Sie ist die Grunderzählung kluger Zeiteinteilung: Ein Glaskrug soll mit Sand, Kies und Steinen befüllt werden. Beginnt man mit Sand und Kies, ist der Krug bald zur Hälfte voll. Kein Platz mehr für die Steine. Legt man zuerst die großen Steine hinein, scheint das Gefäß auch voll zu sein. Wer aber nun vorsichtig nach und nach Kies nachfüllt, umrührt und schließlich langsam den Sand hineinrieseln lässt, bemerkt, wie alles doch noch seinen Platz in den Lücken zwischen den Steinen findet. Problem gelöst, es passt doch zusammen!

Und die Moral von der Geschichte? Die großen Steine immer zuerst. Wenn wir uns bei der Erledigung unserer Aufgaben mit Kleinigkeiten verzetteln und nicht zuerst mit den großen Brocken beginnen, bringen wir sie nachher nicht mehr unter. Dabei geht es doch: durch Konzentration auf die wirklich wichtigen Dinge. Kies und Sand finden dann schon irgendwo Platz. Klingt gut?

Leider gibt es einen Haken. Für die meisten von uns ist das Problem nicht, dass wir nicht wissen, was wichtig ist. Bei der Aufgabe haben wir nur so viele Steine unterzubringen, wie in den Krug passen. In der Realität aber haben wir einen ganzen Steinbruch. Es gibt einfach zu viele Dinge, die wichtig sind. Zu viele Ansprüche, denen wir gerecht werden sollen, um unseren Job zu behalten, die Miete zu zahlen, gute Eltern, Freundinnen und Töchter zu sein und schließlich noch ein bisschen Erfüllung für uns selbst zu finden.



*Was uns
umtreibt, ist
die bange
Frage, ob wir
unsere Zeit mit
dem richtigen
Inhalt füllen*

Dank unseres Wirtschaftssystems und unserer Ambitionen werden die Anforderungen immer mehr, während unsere Möglichkeiten weitgehend gleich bleiben. Zu viele Steine für das Glas. Auch Technik hilft uns nur vermeintlich weiter. Während unsere Eltern noch zwei Stunden bei der Urlaubsberatung im Reisebüro verbrachten, können wir das bequem online erledigen – und verlieren gern das Dreifache der Zeit zwischen Buchungsportalen und Bewertungsseiten. Wer schnell und zuverlässig seine E-Mails beantwortet, bekommt nur noch mehr Aufgaben in den Posteingang gespült. Die Wissenschaft nennt es das „Phänomen des unendlichen Nachschubs“. Keine kluge Zeitmanagement-Methode der Welt kann uns retten.

Doch diese Erkenntnis kann befreiend sein. Denn den Verheißungen des Zeitmanagements eine

Absage zu erteilen, heißt nicht, von nun an einfach jeden Tag im Bett liegen zu bleiben, weil man sowieso nicht alles schaffen kann. Unsere Zeit ist endlich. Deshalb müssen wir aktiv und bewusst auswählen, was wir nicht tun werden. Wohlwissend, dass dabei auch Dinge auf der Strecke bleiben, die wir wichtig finden, sehr gern gemacht hätten oder mit deren Ablehnung wir andere enttäuschen.

Merlin Mann hat sein Buch über das perfekte E-Mail-Management übrigens bis heute nicht geschrieben. Wikipedia listet ihn als Autor und Podcaster, der die Quicksilver App mitprogrammierte, fünf Jahre in einer Indierockband spielte und mit seiner Frau und Tochter in Kalifornien lebt. Im letzten Jahr erzählte er in einem Podcast, dass sein eigener Posteingang immer noch ziemlich voll ist. 