

STADTGESPRÄCH

„Wir können nicht ertragen, wenn nichts passiert“

Sie fehlt uns – und quält uns. Zeit bestimmt unser Leben.

VON HERMANN FRÖSCHL

Ja, es gibt ihn wirklich: Den Verein zur Verzögerung der Zeit. Ein Mitglied lehrt an der Uni Salzburg, nahm sich für uns Zeit – und hat viel zu sagen: Thomas Herdin.

SF: Wie viel Zeit haben wir für das Gespräch? (lacht): Da bin ich offen.

SF: Normal hört man: In spätestens einer Stunde wartet der nächste Termin. Das Wesentliche an der Zeit ist doch, dass man sich Zeit nimmt für Dinge, die einem wichtig sind. Man kann Zeit aber sehr leicht minimieren – und das passiert ständig.

SF: Ist uns so viel wichtig? (lacht) Nein. Ich glaube eher, dass sich die Menschen für Dinge, die ihnen wichtig sind, zu wenig Zeit nehmen und sich zu viele Aktivitäten aufhalsen.

SF: Warum tun wir das? Alle glauben, unglaublich viel

erledigen zu müssen. Und alles geht immer schneller. Wir sind geprägt von der protestantischen Arbeitsethik, die da lautet: Muße ist unnötig und Nichtstun problematisch. Da wirken kulturelle und gesellschaftliche Phänomene, auch die digitale Revolution spielt eine wichtige Rolle. Da hat man ständig das Gefühl, etwas tun zu müssen – und verlernt dabei, was für den Menschen so wichtig wäre: Mal nichts tun, wirklich nichts. Auch keine Musik hören, nichts lesen, nicht surfen, nicht fernsehen. Das können wir gar nicht mehr. Weil sofort das schlechte Gefühl da ist: Ich muss ja etwas tun!

SF: Sind wir von der Gesellschaft so getrieben? In China, wo ich viel forsche, ist es noch drastischer. Wenn man dort auf eine WeChat-Nachricht (ähnlich WhatsApp) nicht binnen 30 Minuten antwortet, bekommt man ein Problem. Man will dem anderen ja auch gefallen – und so lassen wir uns treiben.



Thomas Herdin lehrt an der Universität Salzburg und beschäftigt

SF: Um welchen Preis? Es kostet uns definitiv Freiheit, Kreativität, Muße und sicher auch Lebensqualität und Freude.

SF: Wie könnte ein Ausweg ausschauen? Wir haben ein Denkproblem, weil wir ständig im „Entweder oder“ leben. Beschleunigung ist in vielen Bereichen ja toll. Aber nur zu beschleunigen, das geht nicht. Wir müssen stärker im „Sowohl als auch“ denken, also auch entschleunigen.

SF: Wie zum Beispiel? Das kann man mit kleinen Dingen üben. Etwa wenn man etwas isst – und das in Ruhe tut. Bewusst darüber nachdenkt, was man isst, wie man dabei atmet. Das klingt banal, aber diese bewussten Sekunden können einen großen Unterschied machen.

SF: Was wären große Dinge? Etwa eine Auszeit nehmen, ein Sabbatical. Da kommen aber viele gleich ins Schleudern: Darf ich das? Finde ich wieder zurück?

Wie geht es mir dann? Diese Umstellungen sind echt schwer, das merke ich auch an mir selber.

SF: Die Schnelligkeit hat uns also fest im Griff. Absolut. Diese protestantische Arbeitsethik haben wir verinnerlicht. Wir haben ja schon schlechtes Gewissen, wenn wir einen Tag frei nehmen. In Thailand, wo überwiegend Buddhisten leben, ist das vielfach ganz anders. Ich habe das sieben Jahre selbst miterlebt. Ich kenne viele Menschen, die ins Kloster zum Meditieren gehen. Dort lernt man, nicht an Dingen festzuhalten. Das ist ein ganz anderes Lebensgefühl, ein ganz anderer Umgang mit Zeit.

SF: Das heißt konkret? Sitzen und atmen, im Hier und Jetzt sein, Gefühle zulassen, Gedanken wirken lassen. Wir glauben immer, Gefühle sofort ausleben zu müssen. Das erhöht das Aggressionspotenzial. Der Gegenentwurf ist, gelassener zu sein, Dinge wirken zu lassen. Es gibt da ein schönes Sprichwort

sich intensiv mit anderen Kulturen.

BILD: PRIVAT

von David Steindl-Rast: Nicht Glück macht uns dankbar, sondern Dankbarkeit glücklich.

SF: Das klingt ja fast so, als würden wir uns selbst nicht mehr wirklich spüren? Ja, und digitale Medien verstärken das. Dadurch sind wir oft geistig woanders, als wir in Wahrheit sind. Weil wir ständig Nachrichten und Bilder verschicken. Das Körperliche, Emotionale, Unmittelbare geht so verloren.

SF: Müsste man Maßnahmen zur Rückeroberung von Zeit vielleicht gar verordnen? (lacht). Da muss jeder selbst umdenken, das kann man nicht verordnen. Uns fehlt komplett die Muße, Dinge erwarten zu können. Dafür üben wir Multitasking, obwohl längst klar ist, dass das ein zivilisatorischer Rückschritt ist. Mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, das ist für Tiere vielleicht nötig. Der Mensch aber ist zur kontemplativen Vertiefung geschaffen. Nur gestehen wir uns diese nicht mehr zu.

Es klopf an der Tür, eine Kollegin fragt nach dem nächsten Termin.

SF: So, jetzt habe ich den Faden verloren... Das ist manchmal gar nicht so schlecht. Ich höre bei Vorlesungen ab und zu mitten im Satz zu reden auf. Da habe ich plötzlich alle Aufmerksamkeit, dann beginnt die Unruhe – und letztlich ist die Situation für die Studierenden wie für mich schwer auszuhalten. Wir können kaum ertragen, wenn nichts passiert.

SF: Heißt das auch, dass wir uns nicht mehr mit uns selbst beschäftigen können? Auch Ruhe muss man lernen. Alle lesen Ratgeber zur Entschleunigung – und haken es danach wieder ab. Das ist Selbstbetrug. Ein Workaholic zu sein, klingt hart, ist aber das Einfachste. Da muss man nicht über das eigene Leben reflektieren. Es braucht gar nicht viel, um Lebensqualität zurückzuerobern. Ein Abend ohne Fernsehen, ohne digitale Geräte: Das ist schon ein Gewinn, und tut gut.

KONSUMENTENTIPP

Flug fünf Stunden zu spät 1200 Euro Entschädigung

Ein schöner Urlaub auf Kuba sollte es werden. Aber der Flug hatte fünf Stunden Verspätung. Immerhin erhielt das Salzburger Ehepaar 600 Euro pro Person Rückerstattung.

Denn die Arbeiterkammer bietet jetzt fast zwei Monate lang Rat für Fluggastpassagiere – bis 3. September Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr unter der Nummer 01/501651402.

Die zwei Salzburger buchten einen Flug von München nach Varadero – Rückflug zwei Wochen später. Der Hinflug ging über fünf Stunden zu spät und konnte das auch unterwegs nicht aufholen. „Dafür muss es eine Entschädigung geben. Wir haben für das Ehepaar 1200 Euro zurückgeholt“, so AK-Konsumentenberaterin Andrea Ki-

nauer. Die Fluggastrechte-Verordnung gilt für alle Flüge in der EU, wenn die Fluggesellschaft ihren Hauptsitz in der EU hat. Wird der Flug abgesagt, ist eine Rückerstattung des Preises oder eine Umbuchung in der EU Pflicht. Passagiere haben ein Recht auf Mahlzeiten und Erfrischungen – je nach Wartezeit. Wenn nötig, sogar auf eine Übernachtung im Hotel. Außerdem auf zwei Gratis-Telefonate oder E-Mails. Zusätzlich haben Fluggäste Anspruch auf eine Entschädigung. Bei Flügen bis 1500 Kilometer sind das 250 Euro. Bei Flügen in der EU über 1500 und bei anderen Flügen von 1500 bis 3500 Kilometer stehen 400 Euro zu. Bei allen übrigen Flügen über 3500 Kilometer gibt es 600 Euro retour.

Infos: www.ak-salzburg.at/flug

DOPPELT GEMOPPELT!
 Erhalte bei jedem 5. Besuch
 GRATIS-Spielguthaben geschenkt!*

*WINWIN VERDOPPELT Ihren Einsatz von €10 bzw. €20 einmalig auf €20 bzw. €40!
 Aktion gültig von 1.7.2017 bis 30.9.2017

winwin
 CAFÉ, BAR & SPIEL

CASINOS AUSTRIA LOTTERIEN