

10 Ratschläge zur besseren Lebensgestaltung

Guido Kalberer, Tages Anzeiger 12.12.2022

Oliver Burkeman, Journalist beim «Guardian», hat ein etwas anderes Buch zum Zeitmanagement geschrieben: Er rät nicht zu einer möglichst effizienten Nutzung der Lebenszeit, sondern empfiehlt gelassenen Zeitvertreib und lustvollen Verzicht. Gerade die Tatsache, dass wir nicht überall dabei sein können und darum notgedrungen viel verpassen, offenbart den Reichtum des Lebens. Das Problem sei nicht die Begrenzung der Zeit – bei 80 Jahren verfügen wir über eine Lebenszeit von 4000 Wochen –, sondern deren schlechte Nutzung: durch sinnentleerte Arbeit, aber auch durch Zerstreuung in der Freizeit. Zur besseren Lebensgestaltung gibt er 10 Ratschläge.

Fixe Arbeitszeiten

Setzen Sie sich selbst und dem Arbeitgeber Grenzen. Innerhalb festgelegter Zeitfenster stehen Sie für die zu erledigenden Arbeiten zur Verfügung. Das gibt dem Tag eine klare Kontur und schützt Sie davor, durch zeitlich ausufernde, ja endlose Tätigkeiten in ein Burn-out zu rutschen. Diese Gefahr ist im digitalen Zeitalter insofern grösser als im analogen, als die Digitalisierung selbst ein globaler Entgrenzungsprozess ist.

Wichtiges Projekt

Konzentrieren Sie sich auf ein grosses Projekt, an dem Sie, wenn immer möglich, zu Beginn des Tages arbeiten. Schliessen Sie dieses ab, bevor Sie sich an eine weitere Herausforderung wagen. Das Beenden einer Arbeit führt zu Befriedigung bei Ihnen selbst – und zu Anerkennung durch andere. Dieses Erfolgserlebnis beflügelt Sie beim Anpacken des nächsten Projekts. Achten Sie darauf, dass die To-do-Liste nicht immer grösser wird. Neues darf nur hinzukommen, wenn etwas Bestehendes durchgestrichen wird.

Mutiges Scheitern

Nicht alles, was man anpackt, muss und kann gelingen. Rechnen Sie also stets mit ein, dass das eine oder andere Projekt scheitert. Dies ist kräfteschonender und leichter zu ertragen, wenn man zumindest die Möglichkeit des Nicht-Gelingens in Betracht zieht. Wenn der Abwasch nicht zuoberst auf der Prioritätenliste steht, ist der Blick in die unaufgeräumte Küche nicht so bedrückend. Man nimmt Druck vom Kessel, wenn «zyklisches Versagen» als eine unter vielen Optionen akzeptiert wird. Der verbreitete Hang zur Perfektion erzeugt häufig nur unnötigen Stress.

Kleine Erfolge

Auch wenn man nur in kleinen Schritten vorankommt, sollte man sie als Erfolge feiern. Führen Sie eine «Erledigt-Liste». So schaffen Sie eine Gegenstrategie zum allgegenwärtigen Druck, dieses und jenes zu erledigen. Die Dominanz dessen, was es eigentlich alles zu tun gäbe im Laufe eines gewöhnlichen Tages, ist so gross, dass es eine Entlastungsstrategie braucht.

Das Aufschreiben der kleinen Erfolge führt dazu, dass man sich all dessen bewusst wird, was sonst unter den Tisch fallen würde. Auch wenn man den ganz grossen Wurf am Tag nicht schafft, bleiben am Ende doch Dinge übrig, für die es sich lohnt, zu arbeiten – und deren Erledigung motivierend wirkt für weitere Taten. Abhaken ist auch eine Handlung.

Nahes Engagement

Die mediale Vernetzung mit der ganzen Welt führt dazu, dass man von fernen Ereignissen viel mehr erfährt als von nahen. Die Folge ist, dass man dauerbesorgt und dauerengagiert ist: im Amazonas, in der Ukraine, im US-Wahlkampf. Diese Fernbeteiligung bleibt allerdings seltsam leer (und austauschbar). Um sich in einen aktiven Modus zu versetzen, der mehr konkrete Befriedigung und sichtbare Erfolgserlebnisse verspricht, empfehlen sich Engagements im Nahbereich: in lokalen Vereinen, beim regionalen Naturschutz, in der Nachbarschaft.

Einfache Technologie

Unsere technischen Apparate werden immer komplexer und damit auch raffinierter bei der Manipulation unserer Aufmerksamkeit. Viele psychische Probleme vor allem bei Jugendlichen haben einen direkten Bezug zur extensiven Nutzung der iPhones und anderer digitaler Geräte. Um von dieser stets verlockenden Zerstreuung wegzukommen und wieder mehr Selbstbezug einzuüben, schlägt Oliver Burkeman vor, einfache, ja langweilige Technologien zu benutzen, die nicht alles auf einmal können und ermöglichen. Was aussieht wie ein Rückschritt, kann sich als Fortschritt entpuppen.

Fremde Erfahrungen

Das Lernen von den Erfahrungen anderer sollte kein Privileg junger Leute sein. Die wenig erfreuliche, weil numerisch überschaubare Tatsache, dass wir 4000 Wochen zum Leben haben, wird zusätzlich überschattet durch den Eindruck, dass sich die Zeit mit zunehmendem Alter beschleunigt. Dieses lähmende Gefühl hat damit zu tun, dass man im Alter wenig(er) Neues erlebt – ganz im Unterschied zur Kindheit, die uns deshalb auch zeitlich so ausgedehnt erscheint. Daher muss man aktiv versuchen, Neuartiges zu provozieren; sich nicht einfach dem Alltag unterwerfen, sondern ihn gestalten: ungeplante Spaziergänge unternehmen, fremde Leute treffen, um sich deren Lebensgeschichte anzuhören – oder Romane lesen, um in andere Lebenswelten einzutauchen. Wer an Erfahrungen teilnimmt, die von den eigenen abweichen, hält sich fit und verlängert die gefühlte Lebenszeit. Introspektion alleine ist nicht abendfüllend.

Neue Neugier

Ältere Menschen machen oft die Erfahrung, dass Begegnungen und Treffen öde und langweilig sind, und zwar deswegen, weil sie alles schon kennen: Wiederholung des ewig Gleichen. Die Aufgabe in solchen Augenblicken besteht darin, bewusst eine Haltung der Neugier einzunehmen und offen zu sein für all das, was wir eventuell bisher gar nicht zur Kenntnis genommen haben. Die erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber scheinbar Bekanntem führt nicht selten dazu, dass man tatsächlich auf Neues stösst. Gerade im Alter muss man die Neugier neu entdecken. Das macht Begegnungen mit Altbekanntem mitunter wieder ganz frisch.

Spontane Grosszügigkeit

Geben Sie grosszügigen Impulsen sofort und freizügig nach! Die Zeit, solche Gesten auf später zu verschieben, ist ab einem bestimmten Alter vorbei: Spenden Sie Geld, wenn ein Projekt oder Menschen Sie überzeugen, melden Sie sich bei einem alten Freund, den Sie jahrelang schon nicht mehr getroffen haben, schreiben Sie spontan eine E-Mail, um jemanden zu loben. Grosszügige Handlungen führen zuverlässig dazu, dass man nicht nur andere belohnt, sondern auch sich selbst: Man fühlt sich selbst viel glücklicher dabei. Überschreitet man mit 58 Jahren die 3000er-Wochen-Grenze, ist es Zeit, den Fuss vom Bremspedal zu nehmen. Man kann loslassen – und Gas geben!

Süßes Nichtstun

Häufig ist Nichtstun mit einem schlechten Gewissen verbunden. Man fühlt sich schlecht, weil man nichts unternommen oder gemacht hat. Wenn man aktiv ist – und sei es noch so sinnentleert –, stellt sich dieses schale Gefühl nicht ein. Dabei geht ganz vergessen, dass passives Abseitsstehen durchaus produktiv sein kann. Gerade weil man sich nicht einspannen lässt in Aktivitäten, sondern im Gegenteil völlig entspannt ist, lösen sich viele Probleme wie von alleine. Wer regelmässig wandert oder ausgedehnte Spaziergänge unternimmt, weiss, was es heisst, langsam effizient zu sein: Auf einmal fallen einem schwierige Entscheidungen leicht, und man schafft Platz für neue Herausforderungen. Auch Nichtstun ist ein Tun.