

# Prinzipien des Zeitwohlstands

---

## Erste Resultate eines Selbstversuchs

### 1. Übe dich in „Lassenskraft“<sup>1</sup>

Ein Vorhaben dauert drei Monate, drei Jahre länger als geplant? Bedenke, dass die Kraft, Ressourcen und Geschehen im Umfeld langsam wachsen und den richtigen Zeitpunkt entstehen zu lassen, zum Erfolg beitragen kann. Sie kann eine Vielfalt an Faktoren berücksichtigen, ohne sie zu kennen und muss Entwicklungen nicht durch Kalkulation voreilig steuern. Eine stete Lassenskraft kann tagelange Anstrengungen von durch reine Rationalität und Sicherheitsdenken verursachter Arbeit ersetzen. Akzeptiere, dass du im Fluss des Lebens stehst und es nicht unter deiner vollen Kontrolle hast, ebenso wenig wie deine Vorhaben.

### 2. Achte alle Formen von Arbeit gleich und nimm dir für alle Zeit

Ein Ansatz der Soziologin Frigga Haug, die Vier-in-Einem-Perspektive, weist hin auf viele notwendige Tätigkeiten in der Gesellschaft, die keinen ökonomischen Profit einbringen. Dazu gehören zum einen fast alle Arbeiten, die zwischenmenschlich geschehen („Reproduktionsarbeit“) und meist unentgeltlich und von Frauen getan werden. Sie betreffen alle Fragen, wie wir miteinander, mit Kindern, Alten, Kranken, geliebten Personen usw. umgehen sowie die natürlichen Bedingungen unseres Lebens (...) und „alle Tätigkeiten, die wir zur Entwicklung unserer menschlichen Fähigkeiten benötigen: Lebenslanges Lernen, die Entwicklung aller Sinne und der Kultur“ und „wie wir unsere Gesellschaft gestalten wollen und müssen.“ Haug zufolge sollte jeder Mensch in die Lage versetzt werden, sein Leben so einzurichten, dass er oder sie je vier Stunden in jedem dieser Bereiche pro Tag verbringt. Für den Anfang nützt es m.E., den Tag, in dem Zeitwohlstand besteht, in entsprechende Zeitfenster für diese Formen verschiedener Arbeit einteilen, um sie alle wertschätzen zu lernen. Das ist aber nur eine Brücke hin zu einer ganz neuen Form von Alltags- und Weltwahrnehmung, in der es keine Rolle mehr spielt, ob etwas als „Arbeit“ bezeichnet werden kann oder nicht, da alles wieder seinen Sinn hat und nicht bewertet wird. „Arbeit“ als Begriff stellt schließlich immer eine Abstraktion vom Leben dar!<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ein Begriff, den das Magazin „oya. Anders denken und leben“ einmal geprägt hat.

<sup>2</sup> Haug, Frigga: Die Vier-in-Einem-Perspektive – Eine Utopie von Frauen, die eine Utopie für alle ist. 28. 08. 2011. Online: <http://www.postwachstum.de/die-vier-in-einem-perspektive-eine-utopie-von-frauen-die-eine-utopie-fur-alle-ist-20110828>. Die Forderung ist Haug zufolge „kein Nahziel, nicht heute und hier durchsetzbar“, kann aber ein Kompass sein für politisches Handeln, ein Maßstab für unsere Forderungen, Basis unserer Kritik, als konkrete Utopie, „die alle Menschen einbezieht und in der endlich die Entwicklung jedes einzelnen zur Voraussetzung für die Entwicklung aller werden kann“

### **3. Achte auf alle deine Bedürfnisse ebenso wie auf die deiner Umgebung, und versuche eine Balance zu finden**

Genau betrachtet spielt es keine Rolle, ob ich eine Tätigkeit (z.B. Spülen) für mich erledige oder für andere, solange dafür gesorgt ist, dass immer gespült wird. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse (Habe ich gerade Ressourcen dafür? Kommt es mir sogar gerade gelegen?) und die Bedürfnisse des Ganzen (Ist da ein Berg an Ungespültem?) aufeinander abzustimmen. Das kann dazu führen, dass man solange spült, wie es das eigene Bedürfnis zulässt, und darauf vertraut, dass andere den Rest erledigen. Dies funktioniert, sobald alle so verfahren.

### **4. Stelle einzelne Vorhaben nur dann über alle anderen Ziele, wenn es später zu spät wäre, sie zu erledigen**

Baue dir nicht unnötig Fristen auf, die bloß der Befriedigung innerer Ansprüche dienen. Manche Situationen brauchen es, dass du sofort handelst. Dann macht es Sinn, ihnen kurzfristig Vorrang zu gewähren. Aber viele Vorhaben brauchen es auch nicht.

### **5. Sorge vor für die Zukunft, aber nicht mehr, als du für dein Dasein im aktuellen Moment sorgst**

Ohne den gegenwärtigen Moment ist die Zukunft nichts, umfassend gedacht. Es kann nicht das einzige Ziel der Gegenwart sein, für die Zukunft vorzusorgen, denn wenn, dann würde man nie ankommen in dem, für was man eigentlich vorsorgt. Ein Zielhorizont ist wichtig, um nicht orientierungslos zu sein, aber langfristig reicht es nicht, nur auf etwas hinzuarbeiten.<sup>3</sup>

### **6. Sei achtsam gegenüber dem Moment**

Nur so gelingt dir die Verbindung zu jedem Moment und kann sich das Sinnhafte darin erfüllen. Das hängt stark mit Prinzip 4 zusammen. Zeitwohlstand heißt also nicht, sich möglichst viel Zeit zum Nichtstun zu nehmen oder alles besonders ineffizient zu tun, aus einer Gedankenlosigkeit oder -verlorenheit heraus. Zeitwohlstand heißt, die Dinge zu tun, die im Moment anliegen, aus einem gefühlten Sinn heraus und diese in Ruhe und Konzentration zu tun und gleichzeitig einen Sinn für das zu behalten, was um einen herum geschieht und Not tut.

---

<sup>3</sup> „Ich habe mich als jemand wahrgenommen, der sich auf eine Ziellinie zubewegt. Es war viele Jahre lang mein Ziel, irgendwann einen Ruf und eine Stelle zu bekommen. Und als ich sie hatte, habe ich festgestellt, ich renne immer noch, aber es gibt eigentlich keinen Zielhorizont mehr. (...) da kommt eben eine Sache ins Spiel, die man vorher gar nicht sieht (...) [Das bessere Leben] scheint nur dann gewährleistet, wenn man Lebensqualität an äußerlichen Faktoren misst.“ (Rosa, Hartmut, in: Altvater, Elmar: Weil Kapitalismus sich ändern muss. 2014, 29.)

**7. Frage erst nach dem Sinn deiner Ziele und dann danach, wie du sie erreichst**

Zeitdruck kann dazu führen, dass man Dinge erledigt, die in ihrem Sinn eigentlich in Frage zu stellen wären. Doch um Dinge in Frage zu stellen, braucht es Reflexionszeit, ein Innehalten. Doch Anhalten, Zur-Ruhe-Kommen in einem von Zeitknappheit geprägten Prozess wird oft zu einer unerträglichen Übung, zu einem No-Go, zu etwas Unanständigem, für das man sich u.U. schämt, weil man ja nichts „produziert“ auf der Oberfläche.

**8. Versuche in erster Linie effektiv zu sein, nicht dogmatisch effizient**

Der Begriff *effektiv* heißt laut Duden so viel wie „wirksam, wirkungsvoll, nutzbringend, wirklich“, *effizient* dagegen „ökonomisch nutzbringend, lohnend, zweckmäßig, rationell“.

Nicht diffus effizient sein zu wollen, sondern effektiv, darunter verstehe ich etwa, Begegnungen und Gedanken reifen lassen zu können, ebenso Vorhaben; was auch immer bedeutet: liegen lassen können – Unperfektes, Unvollständiges, Unvollkommenes zulassen, Vages, Unklares zulassen, im Vertrauen, dass sich Lösungen ergeben. Und damit die Kontrolle abgeben, über den Prozess, über die eigenen Gefühle, den eigenen Tagesablauf. Es kann einem wie Bummeln vorkommen, manchmal, wo Schritte nicht kategorisiert, kontrolliert und effizient und möglichst schnell ausgeführt werden. Das kann bedeuten: Effektiv und sinnvoll ist NICHT unbedingt das, was möglichst bald sichtbare, von anderen anerkannte Erfolgsresultate erbringt, NICHT automatisch das, was allgemein als anerkannte Tätigkeit gilt, v.a. weil es bezahlt wird oder irgendwie Geld generiert. Effektiv ist NICHT unbedingt das, was an einem Nachmittag im Staccato-Verfahren abzuarbeiten ist, nicht das, was ursprünglich mal auf dem Arbeitsplan stand und entsprechend einer in reiner Theorie ersonnener Zeitplanung abgeleistet wurde. Sondern effektiv kann ebenso das sein, was langfristig gute Beziehungen zu den Menschen im selbstgewählten Umfeld aufbaut und die eigene Gesundheit unterstützt; was den eigenen Willen realisieren hilft; was in Konzentration auf das eigene Vorhaben, ohne Scheuklappen, mit fruchtbaren Zweifeln, die den Prozess sich vollständig entfalten lassen, aber ohne blockierende Zweifel, die Energien abziehen, passiert. Effektiv ist das, was direkt sichtbare Notwendigkeiten nicht ignoriert und dennoch immer wieder, einem Jojo gleich, zum eigenen roten Faden zurückkommt.

**9. Eine Tätigkeit sollte dich 1. mit anderen verbinden, ohne dich selbst zu verleugnen und 2. reale Bedürfnisse von dir selbst und/oder von anderen erfüllen**

Jemand, der *allein* aus diesen Gründen tätig werden möchte, könnte am Ende einen etwas anderen oder sehr viel anderen Umgang mit Arbeit und Lebenszeit anstreben als den aktuellen.

**10. Fühl dich selbst in deinem Körper und lass Nähe zu**

Hypothese: Jemand, der alltäglich wenig körperliche Nähe erfährt, ist anfälliger für innere Rationalisierungen und Effizienzdenken.

### **11. Ertrage Unperfektion**

Lerne, zu akzeptieren, dass alles länger dauert als erwartet, Pläne nie eingehalten werden, Dinge erst Wochen später erledigt, eben doch erst nach einer Weile repariert, in Ordnung gebracht etc. werden. Zeitwohlstand bedeutet, diese Unperfektion zu ertragen. Durch dieses Lassensprinzip entsteht eine neue Form von Effizienz und Lebendigkeit. In Projekten wird häufig die meiste Zeit darauf verwendet, letzte Reste von Inperfektion zu beseitigen: Sei es beim Catering, eine perfekte Dekoration oder Essen in maximal kurzer Zeit zu liefern; bei Webseiten, sie möglichst professionell aussehen zu lassen; bei allen denkbaren designten Verkaufsgegenständen, um sie wettbewerbsfähig zu halten und so jeden Makel zu beseitigen. Wenn es jedoch nicht darauf ankommt, dass etwas einen Makel hat, weil eine Vertrauensbeziehung herrscht, kann sich auf andere Dinge konzentriert werden, die da sind: Was möchte meine Umgebung gerade jetzt von mir? Ist es überhaupt gerade der richtige Zeitpunkt, etwas fertigzustellen? Was sagt meine Intuition? Ist es für alle dienlich, es so zu machen? Was fühle ich dabei, während ich es tue, bin ich erfüllt? Aus welchen Beweggründen tue ich etwas? Bringt es mich wirklich anderen näher und erfüllt reale Bedürfnisse, was das Ziel sein sollte? Hierauf können sich die freiwerdenden Energien konzentrieren.

### **12. Habe Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des Lebens**

Es geht um eine Art Vertrauen ins Leben, dass alles – Termine, Begegnungen, Bedürfnisse, Aufklärungen, Fragen – zur rechten Zeit kommt, wenn man es lässt und dass es meist nicht in dem Rhythmus kommt, den man vorgesehen hatte aus einer diffusen Angst heraus, etwas kontrollieren zu müssen. Wenn Resonanz und Achtsamkeit, die das ermöglichen, die Leitlinien für Handeln und Entscheiden sind, kann Gesellschaftswandel vielleicht vonstattengehen: kleiner, anders, langsamer, komplex, aber wahrscheinlich auch intensiver, resonanter, gesünder und lebendiger.

### **13. Strebe nach Balance**

Ist das große Ziel das einer Balance? Zeitwohlstand lässt ein Spektrum an Gefühlszuständen zu: ein Abwechseln von Entspannung und Spannung, Stress und Erholung, Scham, Wut, Angst, Freude, Trauer, positiver und negativer Gefühle. Eine Haltung im Zeitwohlstand macht es wahrscheinlicher, dass sich das Gefühlsleben *nicht* zu einem Einheitsbrei entwickelt, sich alle Ströme in einer Spannung verquirlen, die einen am Ende stumpf macht und in der man in Alltagsroutinen landet, die kreierte sind aus erstarrten Urteilen über die Welt.

#### **14. Mache dir klar, dass Quantität und Qualität nicht dasselbe sind**

Eigentlich eine Binsenweisheit: Quantität ersetzt nicht Qualität. Eine Stunde Reflexion über ein Vorhaben können drei Stunden Planung oder Textkonsum ersetzen; etc. Siehe dazu auch Prinzip 1 und 6.

#### **15. Sei dir bewusst, dass Zeitknappheit eine Form von innerer Zurichtung sein kann**

Sie auch Prinzip 7. Zeitdruck ist ein perfektes Mittel zur Manipulation: Es ist die funktionale Unterwerfung durch Sachzwänge. Die Ziele, die dafür sorgen, dass die Zeit knapp ist, sind oft künstlich definiert. Ihre Autorität wird gespeist von latenten gesellschaftlichen Handlungsmaximen (Profitzwang, Leistungserwartungen), sodass ihre Legitimität normalerweise nicht mehr hinterfragt wird. Es ist eine Denkform, die sich wieder und wieder in Köpfen von Menschen reproduzieren kann.<sup>4</sup>

#### **16. Sei achtsam gegenüber den wahren Bedürfnissen deiner Umgebung**

Sich die Zeit zu nehmen, sich mit der Lederoberfläche der eigenen neuen Schuhe zu beschäftigen, dem eigenen Körper, den eigenen Empfindungen, dem Volumen des eigenen Atems, dem Geruch von etwas, kann unendlich schwer auszuhalten sein, wenn der innere „Zeitdämon“ gerade aktiv ist. Dabei ist eine solche Beobachtungsgabe je nach Kontext lebensdienlich: Durch sie können wir Bedürfnisse der Umwelt differenzierter wahrnehmen. In selbstversorgerischen Kontexten braucht es tatsächlich eine Achtsamkeit gegenüber Pflanzen, Tieren, Menschen um einen herum, sonst werden Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt.

#### **17. Ökonomisch unabhängig zu sein ist nicht die einzige Form, unabhängig zu sein**

Geld zu haben, also ökonomisch unabhängig zu sein, bedeutet, in einer bestimmten Dimension frei zu sein. Geld ermöglicht es, Bedürfnisse zu erfüllen, Sicherheit, Reisen, Mobilität. Kein Geld, aber Zeit zu haben, bedeutet Armut, solange man auf sich selbst gestellt ist. Es gibt aber noch eine andere Dimension von Freiheit und Unabhängigkeit: Kein Geld, aber Zeit zu haben, kann Freiheit sein, solange man in ein gemeinschaftliches Netzwerk eingebunden ist, in dem Bedürfnisse anderweitig erfüllt werden können. Dann ist man in dem, was man tut, effektiv unabhängig: von Marktzwängen, Sachzwängen, Existenzängsten.

---

<sup>4</sup> Zeitknappheit und Effizienzdenken ging bereits in der Kolonialzeit mit der Unterwerfung der lokalen indigenen Bevölkerung einher. Ein Lord schreibt in Rhodesien zur Strategie, sich erst indigenes Land anzueignen, um dann darauf eine Hüttensteuer zu erheben und den Bedarf an Bargeld zu schaffen: „Wir wollen diese jungen Leute in den Griff bekommen, und die einzige Art und Weise, das zu erreichen, besteht darin, sie zur Zahlung einer Arbeitssteuer zu zwingen (...) Es muss ihnen klargemacht werden, dass in Zukunft neun Zehntel von ihnen ihr Leben mit täglicher (Lohn-)Arbeit verbringen werden.“ (Gronemeyer, Reimer (Hg.): Der faule Neger. Vom weißen Kreuzzug gegen den schwarzen Müßiggang. 1991, 42.)

### **18. Habe den Mut, langsam zu sein**

Sich in den Strom zu stellen und nicht mit zu schwimmen, sondern sich langsam umzudrehen; nicht schnell und marktschreierisch, sondern einfach kontinuierlich, hartnäckig umzudrehen, auch, wenn es einen immer wieder zurücktreibt und man nur langsam vorwärts kommt. Sich immer wieder des Standpunktes und Zustandes zu vergewissern, an dem man bereits angekommen ist oder den man anstrebt. Den Mut haben, etwas wachsen zu lassen, selbst zu reifen wie der Baum (von dem R.M. Rilke erzählt), „der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch! Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit“.<sup>5</sup>

### **19. Höre auf die leisen Alternativangebote des Lebens**

Dieses Prinzip ist noch sehr vage und vorläufig – damit gemeint ist eine persönliche Erfahrung, dass es in Entscheidungssituationen häufig eine Option gibt, die, wenn man sie wählt, einen der eigenen inneren Stimme, der eigenen Intuition in Bezug auf das gute Leben, das man gern hätte, näher bringen könnte. Das Problem ist nur, dass dieses leise Alternativangebot häufig von einer Gedankenmauer blockiert wird, die lautet: „Ach nee, damit mache ich es mir zu einfach/zu schwer. Das macht man so nicht. So macht das doch niemand. Wie würde das aussehen?“

---

<sup>5</sup> vgl. [http://www.weboase.ch/gedichte/rainer\\_maria\\_rilke\\_man\\_muss\\_den\\_dingen.php](http://www.weboase.ch/gedichte/rainer_maria_rilke_man_muss_den_dingen.php)