

HEKTIK - WARUM DIE ZEIT SCHRUMPFT

Hektik überall ...

Hektik ist die Gleichzeitigkeit von wichtigen oder dringlichen Ereignissen und Aufgaben unter hohem Zeitdruck. Der Alltag in unserem Kulturkreis ist zum Teil schon olympisch angelegt: schneller, höher, weiter. In allen Lebensbereichen soll es Steigerung geben. Im Arbeitsleben müssen höhere Löhne mit immer mehr Leistung ausgeglichen werden, damit nicht die Arbeit in Richtung Osten wandert. Familien mit zwei oder mehr Kindern kommen kaum mehr ohne Netzplantechnik aus, um zu koordinieren, wann wer von der Schule abgeholt und dann schnell zum Musikunterricht, zum Sport oder zur Nachhilfe per Familien-Taxi gebracht werden muss. Freizeit und Urlaub werden davon geprägt, nichts an Möglichkeiten und Angeboten zu verpassen. Die Gemeindebesuche werden wie Zahnarzttermine, Elternabende und Vereinssitzungen in den Termin- und Küchenkalender eingetragen - und zum Teil

mit der gleichen Begeisterung und Teilnahme abgewickelt. Der Alltag wird zu einem Leben im Schrumpfschlauch: Das Außen nimmt mir den Freiraum in meinem Inneren. Ich werde getrieben von Ansprüchen anderer und vorgegebenen Aufgaben und vorgespielten Wünschen. Da die Zeit nur begrenzt ist, entsteht Hektik.

Gepaart ist die begrenzte, nicht ausreichende Zeit mit einer Flut an Informationen, die uns erdrücken und ablenken. Es ist nicht möglich, seinen Durst an einem Feuerwehr-Löschschauch zu stillen. Der Grund ist auf eine einfache Formel gebracht: zu viel und zu schnell. Das, was uns helfen könnte - die Information - trägt den gleichen Charakter, wie das, was wir bewältigen müssen.

Kann Hektik auch Vorteile haben?

Als Vorteil ist zu nennen, dass ich bei mir und anderen erkenne, was alles geht und bewältigt werden kann. Wer kennt nicht

den Zusammenhang von Druck und Handeln in seinem Leben? Wie viel Druck wird benötigt, um meine Trägheit zu überwinden und in Bewegung zu kommen? Ich kann aber auch aus der Erfahrung ableiten, wie es ohne Hektik hätte gehen können.

Der große Nachteil ist, dass sich durch ständige Hektik in allen parallel stattfindenden Bereichen, mein Leben auf Mittelmaß begibt. Es fehlt die Konzentration, um einiges wirklich gut zu machen, da alles gleichzeitig mit Hektik mittelmäßig bewältigt wird. Es entsteht in mir Unzufriedenheit. Das betrifft dann auch unsere Beziehungen zum Ehepartner, zu den Kindern, zu Geschwistern der Gemeinde oder Nachbarn. Lothar Seiwert beschreibt in seiner Fabel „Die Bären-Strategie“ (Kreuzlingen/München 2005) auf Seite 119 mit seinem hektischen Hasen die Lebenssituation einiger ganz treffend: „Der Hase ist immer in Eile und überlastet. Er übernimmt bereitwillig alle Aufgaben und arbeitet dauernd, um alle Aufgaben unter einen Hut zu bringen.

:GESELLSCHAFT

HEKTIK – WARUM DIE ZEIT SCHRUMPF

Dabei macht er viele Dinge gleichzeitig und dafür nicht alle richtig. Alles wird in letzter Minute erst fertig, ständig rennt er dem Leben hinterher.“

Gibt es einen Weg aus dem Dilemma?

Als Heilmittel gegen Hektik bietet sich die Wunderwaffe „Entschleunigung“ an; aber Vorsicht ist geboten. Manche verfallen in Hektik, da andere eine stoische Ruhe an den Tag legen.

Zwei Dinge sollten in diesem Zusammenhang beachtet werden. Zum einen ist die gefühlte Zeit bei jedem anders. Zum anderen gibt Gott jedem nach Maß.

Was gefühlte Zeit ist und wie unterschiedlich diese wahrgenommen werden kann, versteht der am besten, der ein Kind mit ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) hat. Eltern werden zur Verzweiflung gebracht, da ausgerechnet am Sonntagmorgen die Schuhe besonders

ordentlich geschnürt werden, obwohl es schon 5 Minuten nach der üblichen Abfahrtszeit ist. Das Kind hingegen verspürt nicht die knappe Zeit und empfindet die Begrüßung zur Gemeindestunde mit Musik und Gesang als ganz angenehm. Die Spannung liegt in der Unterscheidung zwischen Nicht-Können und Faulheit, oder Trotz.

Auch kann Entschleuni-

gung manchmal ein kleiner Diebstahl sein. Hierzu können diejenigen den Windows-Test mitmachen, die morgens auf der Arbeit darauf angewiesen sind, dass der Arbeitsplatzrechner hochgefahren wird. Die Testfrage: Hole ich nach Beginn der Arbeitszeit zuerst mal einen Kaffee und schalte dann den Rechner ein, oder schalte ich zuerst den Rechner ein und hole mir dann den Kaffee, solange der PC seine Laufwerke anbindet und seinen Outlook-Server findet?

Gott gibt jedem nach Maß. Nicht jeder ist in gleichem Maße belastbar und hat die Möglichkeiten, die gleiche Menge an Aufgaben zu erfüllen und Verantwortung zu tragen. Paulus gibt uns Hinweise in Römer 12,3: „... wie Gott einem jeden das Maß des Glaubens zugeteilt hat“ und in Epheser 4,16: „... entsprechend der Wirksamkeit nach dem Maß jedes einzelnen Teils“. Gott warnt uns in diesem Zusammenhang, nicht zu hoch von uns zu denken, und zeigt auf, dass jeder wichtig ist, damit die Gemeinde Gottes wächst. Ich darf mich nicht als Maßstab nehmen. Egal, ob ich mich überlastet fühle und denke, dass andere doch auch mal den gleichen Einsatz wie ich zeigen sollten. Oder, dass mich keine Hektik berührt und ich Psalm 2 als allgemeines Sprichwort anwende und denke: „Lass die Heiden toben.“

Fredmund Malik zeigt in seinem Buch „Führen Leisten Leben“ (Frankfurt/Main 2006) auf S. 316 den Zusammenhang zwischen Hektik und Mangel in der eigenen Arbeitsweise auf:

„Die Wirkung einer methodischen, effizienten Arbeitsweise reicht weit ins Privatleben. Fast alle der so häufig diskutierten Begleitscheinungen intensiver Arbeit und beruflichem Leistungsdruck wie Stress, Hetze und Hektik, gesundheitliche Schäden und viele familiäre Querelen kann man, so behaupte ich, auf Mängel in der Arbeitsweise zurückführen. An viel und harter Arbeit erkrankt niemand so leicht. Davon wird man nur müde. Man erkrankt an ineffizienter, sinn- und ergebnisloser Arbeit.“

Wie viele von Gott begabte junge Menschen scheitern in ihren Aufgaben, weil sie eine methodische, effiziente Arbeitsweise nie gelernt haben oder diese ablehnen? Hier ist ein Aufgabenfeld für Schulung und Weiterbildung, auch im gemeindlichen Rahmen! Halten wir Ausschau nach möglichen begabten Führern in unseren Gemeinden und geben wir ihnen das notwendige „Handwerkzeug“ für das tägliche (Über-)Leben.

Und wenn alles zu viel wird?

Zuerst ist Ehrlichkeit gefragt. Bin ich als Helfer oder Opfer in diese Situation geraten? Mir muss das Prinzip bewusst sein: Wer viel (zu tun) hat, bekommt viel (dazu).

Leben ist nicht das, was ich meine zu verpassen, sondern das, was ich lebe.

„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott! denn ich werde ihm noch danken.“ (Psalm 42)

Matthias Kohlmann

Matthias Kohlmann, (Jg. 1962), Leiter Controlling einer Firmengruppe, Mitältester in einer Brüdergemeinde



An viel und harter Arbeit erkrankt niemand so leicht. Davon wird man nur müde. Man erkrankt an ineffizienter, sinn- und ergebnisloser Arbeit.



Folgende Aufzählung soll Impulse zum Nachdenken geben:

Abstand und Besinnung:

- Automatische Werbe-E-Mails abbestellen
- nicht auf jeder Welle des Internets mitsurfen
- Zeitunglesen: ineffektiv aber beruhigend (selbst die schlechten Nachrichten tun nicht mehr so weh, da diese von gestern sind)

Getrenntes Leben vermeiden:

- Dinge zusammen mit Freunden und nicht für Freunde erleben
- Als Familie bewusst gemeinsame Zeit verbringen. Der Ehepartner und die eigenen Kinder sind die besten Seismografen im Erkennen von Überleistungserscheinungen.

Zwangszeiten für Ausgleich:

- Hier ist die Frage nach Hobbies zu stellen: Habe ich Lebensbereiche, bei denen ich nicht anderen etwas geben muss?
- Bei einem Hobby muss ich auch nicht auf Leistung getrimmt sein. Ich muss es nicht besonders gut machen, sondern es soll mir Spaß bereiten.
- Meine Frau hat vor wenigen Jahren dafür gesorgt, dass ich jetzt ein Hobby habe und nicht nur getrieben bin von Arbeit und Gemeinde. Ein blauer Himmel löst bei mir jetzt zum Beispiel eine Sehnsucht aus, den Arbeitsplatz zu verlassen. Und der Wind hat eine Richtung bekommen.

Vermeidungsstrategien

- Ich muss mir immer wieder die entscheidende Frage stellen: Was ist wichtig und was dringlich? Wenn die wichtigen Dinge dringlich werden, habe ich mich unnötig in Hektik gebracht.
- Auch muss ich anderen etwas zutrauen – und damit zufrieden sein, wie andere etwas ausführen.
- Auch die hohe Kunst des Nein-Sagens muss gelernt werden. Dies trifft besonders auf hilfsbereite und gewissenhafte Menschen zu. Es ist allgemein bekannt, dass die Bitte nach Hilfe die effektivste Methode ist, andere zum Handeln zu bringen.

Leben ist nicht das, was ich meine zu verpassen, sondern das, was ich lebe.

:GESELLSCHAFT HEKTIK – WARUM DIE ZEIT SCHRUMPT

