



SUSANNE WEINGARTEN, geboren 1964, ist promovierte Amerikanistin. Sie begann ihre journalistische Karriere 1992 beim SPIEGEL, lebte und arbeitete später mehrere Jahre in Los Angeles und Boston als freie Publizistin. 2008 übernahm sie die Leitung des Kultur-Ressorts beim SPIEGEL und ist Ressortleiterin für die Heftreihen SPIEGEL GESCHICHTE, SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL BIOGRAFIE.

BETTINA MUSALL, geboren 1956, ist seit 1985 Redakteurin beim SPIEGEL. Zunächst schrieb sie für die Ressorts Politik und Kultur, mittlerweile verfasst sie zeitgeschichtliche sowie sozial- und gesellschaftspolitische Beiträge für die Heftreihen SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL GESCHICHTE.

*Außerdem von Susanne Weingarten und  
Bettina Musall lieferbar:*

Das Glück der Gelassenheit. Entspannt und  
ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf

Englands Krone. Die britische Monarchie im  
Wandel der Zeit

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)  
und Facebook.

Bettina Musall,  
Susanne Weingarten (Hg.)

# Endlich Zeit

Entspannt und im  
richtigen Tempo leben



**PENGUIN** VERLAG

Die Texte dieses Buches sind erstmals in dem Heft  
»Endlich Zeit! Die Kunst, im richtigen Tempo zu leben«  
aus der Reihe SPIEGEL WISSEN erschienen (Ausgabe 3/2016).  
Sie wurden für diese Ausgabe durchgesehen und aktualisiert.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen  
von Penguin Books Limited und werden  
hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2018

Copyright © 2018 Penguin Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München,  
und SPIEGEL-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg  
Umschlag und Umschlagmotiv: Favoritbüro, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10271-7

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# INHALT

## 9 VORWORT

### TEIL 1: ZEIT FÜR MICH

#### 17 »Freiheit von der Knute«

Was hat die Politik in unserer Arbeitszeit und Freizeit verloren? Der Grünen-Politiker Robert Habeck und der Arbeitsrechtler Ulrich Mückenberger im Streitgespräch.

#### 33 Müßiggang 3.0

Der britische Exzentriker Tom Hodgkinson hat aus dem Nichtstun eine Karriere gemacht.

#### 44 Reif für die Insel

Einfach mal Pause machen. Sich eine Auszeit gönnen. Warum fällt vielen Menschen das so schwer? Und wie kann man es lernen?

#### 52 *Zeit ohne Druck*

#### 55 Die Eigenbrötler

Wer es eilig hat, wird am Sauerteig scheitern. Beim Backen muss man Bedacht und Beharrlichkeit aufbringen. Ein Besuch beim Brotguru.

61 Der abgeschossene Pfeil  
Wie lang ist eine Stunde? Das hängt ganz davon ab,  
wie wir sie verbringen.

70 Was wäre die Welt ohne die mechanische Uhr?

## TEIL 2: ZEIT FÜR UNS

75 Helden der Kindheit  
Freiwillige Paten und Helfer schenken ihren  
Schützlingen Zeit und Zuwendung – und werden  
reich belohnt.

83 »Kopf, Herz und Hand«  
Kinder müssen erst lernen, was Zeit ist. Der  
Erziehungswissenschaftler Fritz Reheis beklagt, dass  
wir ihnen vor allem Stress und Druck beibringen.

90 Weile statt Eile  
Im Moskauer Café Ziferblatt zahlen die Gäste nicht  
für ihren Verzehr, sondern für die verbrachte Zeit.

96 Die höchste Gabe  
Was ist Zeit? Auch große Denker wissen es nicht. Sie  
raten, den eigenen Lebensrhythmus zu finden – und  
die verfliegenden Stunden gelassen zu nutzen.

111 Ein Plädoyer fürs Trödeln  
Warum man Dinge besser auf die lange Bank schiebt,  
erklärt der britische Humorist Michael Palin.

115 *App und zu*

- 119 Königin der Nacht  
Die Atmosphäre einer Stadt wird auch durch ihr Zeitgefühl geprägt – Berlin inszeniert sich erfolgreich als Metropole, die niemals schläft.
- 128 Wie tickt Darmstadt?
- 130 Wann wurde eigentlich die Freizeit erfunden?

### TEIL 3: ZEIT FÜR ALLE

- 135 Carpe diem  
Wie lebt es sich besser, langsam oder schnell? Eine Schäferin und ein Softwareentwickler sagen, worauf es ankommt.
- 147 Mut zur Lücke  
Hunderte von E-Mails am Tag verschlingen kostbare Lebenszeit. Was, wenn man die meisten einfach ignoriert? Ein Selbstversuch.
- 154 Acht Stunden sind kein Tag  
Beim Traditionsunternehmen Bosch gibt es mehr als 100 Arbeitszeitmodelle. Ein Rundgang durch die Zukunft der Erwerbstätigkeit.
- 169 Lieblingsbuch  
Was der Schriftsteller Saša Stanišić als Lektüre empfiehlt

- 173 Warteschleife  
Wirkliche Vielflieger wissen Verspätungen zu schätzen.
- 176 Wie wollen wir leben?  
Durchgeplant oder ganz spontan: wie zwei Familien ganz unterschiedlich ihren Zeithaushalt gestalten
- 188 22 Minuten  
So lange ruhen die Deutschen sich jeden Tag aus – sagt das Statistische Bundesamt. Das weiß Erstaunliches über unseren Zeitverbrauch.
- 193 Alle Tage wieder  
Der Beruf gibt unserem Leben einen Takt vor. Sechs Menschen mit extremen Jobs berichten.
- 204 Zahlen
- 208 Der große Test:  
Wie gut ist Ihr Zeitmanagement?

## ANHANG

- 219 Buchhinweise
- 220 Autorenverzeichnis
- 222 Dank



# VORWORT

Kaum zu glauben, dass es einmal Sonnenauf- und -untergang waren, die den Zeittakt der Menschen bestimmten. Essen, schlafen, lieben, arbeiten, alles hatte seine Zeit. Und jeder nahm sich soviel davon, wie eben nötig war, um ein Tier zu erlegen, ein Feuer anzufachen, eine Mahlzeit vorzubereiten oder ein Haus zu bauen.

Auch wenn vieles knapp war, Zeit gab es im Überfluss.

Heute werden wir doppelt so alt wie vor 130 Jahren. Unsere Arbeitszeit ist für viele auf 38 Wochenstunden gesunken. Maschinen, Datenautobahnen, elektronische Medien sparen uns im Alltag viele Stunden, die früher für Haushalt, Arbeit, umständliche Kommunikation draufgingen. Und doch fehlt es uns dauernd an Zeit.

In der Firma, in der Ehe, mit den Kindern und Freunden: Überall müssen Aufgaben abgehakt werden. Pausenlos warten Nachrichten – oder wir selbst – auf Antwort. Allgegenwärtig ist das Gefühl, dass 24 Stunden an sieben Tagen nicht ausreichen, um all das zu schaffen, was wir vorhaben und leisten wollen (oder müssen). Arbeitsverdichtung, Leistungsdruck, Multi-

tasking beeinträchtigen Gesundheit und Lebensqualität. Schon Schüler fühlen sich ausgebrannt. Stetig wächst die Zahl der Arbeitnehmer, die sich krankmelden, weil Körper und Geist erschöpft sind. Partnerschaften scheitern, weil die Zeit für das Miteinander nicht reicht. Denn sogar in der sogenannten Freizeit, die wir dringend zum Ausgleich für Hektik bräuchten, drängen die Termine. Urlaube schrumpfen zu Wochenendtrips. Geburtstagswünsche werden von Emojis überbracht, Einkaufsbummel online eingeschoben.

Den Rhythmus unserer Tage – und Nächte –, ob im öffentlichen oder im privaten Leben, bestimmen längst nicht mehr Tageslicht, Vernunft und individuelle Bedürfnisse, sondern Twitter, Facebook und Whatsapp. 24/7 heißt die Parole. 24/7 sind wir erreichbar, allzeit bereit zu funktionieren.

Auch in Wirtschaft und Politik klagen Führungskräfte und Entscheider, dass sie kaum Zeit finden, sich umfassend über aktuelle Themen und Probleme zu informieren – so passieren Fehler. Woher die Ruhe nehmen, um als Gesellschaft demokratische Diskurse zu führen, einander zuzuhören, Argumente abzuwägen, Meinungen buchstäblich zu bilden: Goldgräberzeiten für Vereinfacher und Populisten.

Sie sieht ungesund aus, die Zeitbilanz unserer Turbo-Gesellschaft. Aber das muss nicht so bleiben. Davon handelt dieses Buch.

Wir sind in diesen Zustand hineingeraten. Und wir können wieder herausfinden. Wie, das erklären Philosophen, Psychologen, Chronobiologen, Politiker, Zeitforscher. Und Mitmenschen, die ihre Zeitreise zum eigenen Wohlbefinden, zu mehr Lebensfreude, schon angetreten haben.

Dieses Buch erzählt davon, was wir werden können, wenn wir uns auf die Dinge besinnen, die uns wirklich gut tun: entspanntere Zeit-Genossen nämlich. Gelassenere Eltern. Coolere Arbeitnehmer. Lustvollere Lebenspartner. Dafür brauchen wir nicht mehr Lebenstüchtigkeit, sondern mehr Lebenskunst. Zur Gründungsidee einer neuen, menschlicheren Lebensart gehört beispielsweise die Einsicht, dass eine Gesellschaft auf der Überholspur den Müßiggang wieder lernen muss. Spätestens seit Luther quält den Menschen ein schlechtes Gewissen, sobald er mal Pause macht: »Von Arbeit stirbet kein Mensch; aber von Ledig- und Müßiggehen kommen die Leute um Leib und Leben.« Solche Leitsätze brauchen Gegenentwürfe. Schon der Flaneur Oscar Wilde liebte das kontemplative Auschlafen, John Lennon inszenierte die Muße zum Happening.

Der britische Berufs-Faulenzer Tom Hodgkinson, Gründer der Zeitschrift »The Idler« (Der Müßig-gänger) ist überzeugt, dass wir vor allem eines wollen: »Nichts tun.« Hodgkinsons Idol und Landsmann,

der Gelehrte Samuel Jackson, lobte im 18. Jahrhundert das Konzept einer kontemplativen Beschaulichkeit : Daran gewöhnt, »mit dem zufrieden zu sein, was möglichst leicht zu erlangen ist«, entgingen die genussvoll in den Tag Lebenden nicht nur »häufig fruchtloser Arbeit«; zuweilen seien sie sogar erfolgreicher als jene, »die alles verachten, was leicht zu haben ist und alles für umso wertvoller halten, je mehr Mühe es kostet«.

Ganz normale Arbeitnehmer im konkurrenzbetonten Alltag verlassen sich vermutlich lieber auf Anregungen von handfesten Experten aus Politik und Soziologie. Der Grünen-Chef Robert Habeck und der Arbeitsrechtler Ulrich Mückenberger fordern im Gespräch zwar gemeinsam eine aktivere Zeitpolitik, aber sie streiten auch über Freiheit und Verantwortung in einer zeitbefreiten Gesellschaft. Denn Zeit sei, bei aller Mühe, sie gerechter zu verteilen, so Habeck, »vielleicht die subjektivste Wahrnehmung überhaupt«.

Dass Zeit nicht so eindeutig ist wie der Stand der Zeiger auf einer Uhr, zeigt auch ein Blick auf die Zeitkonzepte in unterschiedlichen Kulturen. In einem Moskauer Café etwa zahlen die Gäste nicht dafür, was sie verspeisen, sondern danach, wie lange sie bleiben.

Junge und alte Menschen, Angestellte und Freiberufler, Familien, Paare und Lebenskünstler berichten, wie ein lebenszugewandter Umgang mit der Zeit aussehen kann, wie sie ihren ganz persönlichen Zeitbedarf

herausgefunden und mit Partnerschaft, Familie und Arbeit synchronisiert haben. Denn obwohl die physikalische Größe  $\text{Zeit}=t$  auf die Nanosekunde messbar ist, bleibt unser Zeitgefühl subjektiv. Die gelebte Zeit steht im Widerstreit mit der gezählten Zeit. Zeit ist so kostbar, dass sie mit Geld nicht zu bezahlen ist. Zeit ist Geld. Und je mehr wir mit ihr geizen, umso wertvoller wird sie.

Unsere wertvollsten Güter, Liebe, Glück und sogar materieller Wohlstand, sind nichts ohne die Zeit, die es braucht, sie zu erleben und zu genießen.

Dieses Buch erklärt, wie wir uns verändern können – und wie sich Politik, Arbeit, Gesellschaft verändern müssen –, um Effektivität und Lebenszufriedenheit wieder in Einklang zu bringen.

Dafür ist es höchste Zeit, Denn wir wollen wieder sagen können: »Ich habe Zeit.«



**TEIL 1:**

**ZEIT FÜR MICH**





## »Freiheit von der Knute«

*Was hat die Politik in unserer Arbeitszeit und Freizeit verloren? Der Grünen-Politiker Robert Habeck und der Arbeitsrechtler Ulrich Mückenberger im Streitgespräch.*

### ROBERT HABECK

Der Vize-Ministerpräsident, Umwelt- und Landwirtschaftsminister von Schleswig-Holstein und Bundesvorsitzender der Grünen, Jahrgang 1969, ist promovierter Philosoph und Romanautor.

### ULRICH MÜCKENBERGER

Der emeritierte Professor für Arbeits- und Sozialrecht, Jahrgang 1944, leitet die Forschungsstelle Zeitpolitik an der Universität Hamburg und ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik.

SPIEGEL: Herr Habeck, Sie arbeiten in Kiel und Berlin, haben Frau und vier Kinder, sind Schriftsteller, Umweltminister und stellvertretender Ministerpräsident Schleswig-Holsteins. Wann haben Sie zuletzt gedacht: Herrlich, ich habe Zeit?

Habeck: Ich denke da in Sportepisoden, Dortmund gegen Bayern, Pokalfinale, die Bayern haben im Elfmeterschießen 5:4 gewonnen. Das habe ich zu Hause mit einem meiner Söhne gesehen, anderthalb Stunden, die total verplempert waren. Wir hatten uns so auf das Spiel und den Abend gefreut, und dann bin ich immer wieder eingeschlafen, weil das Spiel so schlecht war – und dann auch noch der Falsche gewonnen hat, Bayern. Aber ich hatte Zeit. Und das war schön.

SPIEGEL: Wie oft kommt das vor?

Habeck: Es gibt schon regelmäßig leere Momente. Aber das sind eher Stunden oder halbe Tage; ganze Wochenenden oder eine Woche gar, das gibt es nur im Urlaub. Aber Zeit ist ja nicht nur eine quantitative Größe, sondern auch eine qualitative. Die Qualität der freien Zeit nimmt zu. Die Zeit, die da ist, ist dann auch voll da.

SPIEGEL: Herr Mückenberger, als emeritierter Professor ist eines Ihrer wichtigsten Betätigungsfelder das Engagement in der »Gesellschaft für Zeitpolitik«. Wann sind Sie in letzter Zeit so richtig in Zeitnot geraten?

Mückenberger: Das Verhältnis von Zeitnot und Zeitüberfluss hat sich gar nicht so sehr verändert. Aber ich habe schon mehr eigenbestimmte Zeit als früher, die Vorlesungen fallen weg, es gibt keine Prüfungsanforderungen oder Verwaltungsaufgaben mehr. Als Forschungsprofessor kann ich mir meine Zeit im Wesentlichen selbst einteilen.

SPIEGEL: Plötzlich reden alle über Zeitpolitik, in Parteien, Institutionen, Kommunen. Wieso liegt dieses Thema jetzt im Zeitgeist?

Mückenberger: Das Thema wird nicht nur hochgepült, weil ein allgemeiner Zeitmangel besteht, das wäre die rein quantitative Seite, sondern weil wir von so vielen Zeitdieben umstellt sind, die unsere Selbstbestimmung über Zeit gefährden, also die qualitative Seite von Zeit. Wenn man sich dem Regime elektronischer Medien unterwirft, wird es schwer, sich dem Zeitdruck zu entziehen. Zwischen den Briefen, die man früher geschrieben und erhalten hat, vergingen ja oft Tage oder auch mal Wochen. Diese Art der Kommunikation kann man heute gar nicht mehr durchhalten.

Habeck: Zur Postkutschenzeit hat es noch viel länger gedauert.

Mückenberger: Freud hat im »Unbehagen in der Kultur« zum ersten Mal über das Erlebnis des Telefonierens geschrieben, wie eine Echtzeitverbindung ent-

steht und manche Leute darauf mit einem Schock reagierten.

Habeck: Das ist mir zu kulturpessimistisch. Zustimmung würde ich Ihnen, dass die Privatheit aufgehoben wird, weil wir immer erreichbar sind.

Mückenberger: Verstehen Sie mich nicht falsch, ich bin nicht nostalgisch. Ein Zurück ist weder denkbar noch wünschenswert.

SPIEGEL: Warum ist die Zeit überhaupt ein Thema für die Politik? Was verstehen Sie unter »Zeitpolitik«?

Habeck: Der Blick auf die gehetzte Gesellschaft, auf das politische Thema Zeit, ist schärfer geworden. Für mich steht die Zeitdebatte immer im Zusammenhang mit den real existierenden Arbeitsbedingungen. Es verhält sich ungefähr so wie die Umweltpolitik zur Wirtschaft. Lange wurden Umweltschäden nicht eingepreist in die wirtschaftliche Kalkulation, aber so wie sie zu den Folgekosten eines freien Marktes gehören, wirken sich Stress, Krankheit, Unzufriedenheit einer zunehmend unter Zeitdruck stehenden Gesellschaft auf die Zustände in den Betrieben und auf jeden Einzelnen aus.

Mückenberger: Zeitpolitik will die Lebensqualität der Menschen nachhaltig verbessern und das Recht auf eigene Zeit stärken. Sie wirkt sich aus auf das private wie das öffentliche Leben. Wann und wie lange arbeiten wir? Passen die Öffnungszeiten in Behörden,

Kindergärten, staatlichen Institutionen zu den Lebenszeiten? Wann beginnt und endet die Schulzeit, fahren Busse, können wir einkaufen? Zeitpolitik will zur Geschlechtergerechtigkeit beitragen, will alle Arten von Pflege und außererwerblicher Arbeit in Familien anerkennen und stärken. Und sie will helfen, die unaufhaltsame technische Entwicklung so zu nutzen, dass der Einzelne sich nicht ausgeliefert fühlt, weil er unbegrenzt verfügbar ist, sondern wirklich mehr Zeit für sich hat.

Habeck: Die Zeit war schon immer politisch. Als Arbeitszeitpolitik ist das Thema ein Grundbestandteil der gewerkschaftlichen Bewegung. Reduktion von Arbeitszeit gehörte schon zu Bismarcks Zeiten zu den politischen Forderungen der damaligen Arbeiterpartei SPD.

Mückenberger: Karl Marx hat im »Kapital« den Zehnstundentag als Sieg des Prinzips über die Ökonomie bezeichnet. Das war reinste Politik.

SPIEGEL: Herr Habeck, bewerten Sie jetzt, da Sie so viel mehr auf Ihrer Agenda haben, die Zeit anders als früher?

Habeck: Wir sprechen von Zeitkonflikten und meinen oft Konfliktzeit, also Zeiten, in denen wir etwas anderes tun müssen, als wir eigentlich wollen. Diese Konflikte sind für mich persönlich weniger geworden, seit meine Kinder älter sind. Es ist einfach nicht mehr

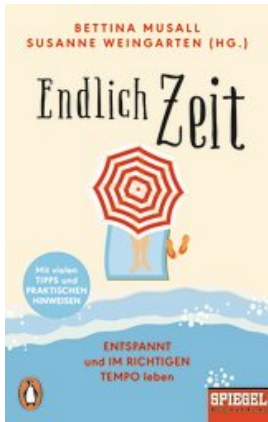
so schlimm, nicht zu Hause zu sein, wenn sie ins Bett gehen. Meistens gehen sie heute sowieso nach mir ins Bett. Außerdem habe ich zwar wenig Zeit, aber auch Privilegien. Einen Fahrer beispielsweise, ich kann Zeiten im Auto für die Arbeit nutzen. Und es hat mich ja niemand gezwungen, in die Politik zu gehen oder mich für den Parteivorsitz zu bewerben. Das waren freiwillige Entscheidungen.

SPIEGEL: Ist Zeit nicht vor allem etwas Subjektives? Wie viel Zeit habe ich? Wofür verwende ich sie?

Habeck: Es ist vielleicht die subjektivste Wahrnehmung überhaupt. So wie auch Glück und Lebenszufriedenheit sehr individuell sind und Politik nicht eingreifen darf in unsere Lebensumstände, indem sie uns sagt, wie wir glücklich zu sein haben. Als wir bei den Grünen aktiv mit Zeitpolitik angefangen haben, habe ich befürchtet, man würde uns vorwerfen: Erst wollen sie uns vorschreiben, was wir zu essen haben, und jetzt auch noch, wie wir unsere Zeit zu verbringen haben. Gleichwohl gibt es Faktoren, die zu einem gelungenen Leben gehören. Und so gibt es auch objektive Bedingungen, die es braucht, damit Menschen mit ihrer Zeiteinteilung zufrieden sein können.

SPIEGEL: Soll Zeitpolitik also vor allem den Einzelnen glücklich machen?

Mückenberger: Sie soll auch die Gesellschaft besser machen. Es gibt ja gelebte und gezählte Zeiten –



Susanne Weingarten, Bettina Musall

### **Endlich Zeit**

Entspannt und im richtigen Tempo leben  
Ein SPIEGEL-Buch

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-328-10271-7

Penguin

Erscheinungstermin: Juni 2018

Mehr Zeit für mich und die Dinge, die wichtig sind

Acht Stunden sind kein Tag – und trotzdem fühlen wir uns oft ausgelaugt und reif für die Insel. Doch wie können wir einfach mal abschalten und uns zurückziehen, ganz ohne schlechtes Gewissen? Wie die größten Zeitfresser entlarven und auch inmitten des Alltags innehalten und auftanken? Zahlreiche Expertentipps von Coaches, Ärzten und normalen Helden des Alltags helfen, unsere Zeit so zu organisieren, dass wir mehr von ihr haben – und sind zugleich ein Plädoyer für das Trödeln. So bleiben wir achtsam und gelassen – im Alltag, in der Beziehung und im Beruf.

 [Der Titel im Katalog](#)