

Faulsein ist kreativ – und so gesund

Quelle: BUNTE, 29/2000

ZEIT ist in unserer Stressgesellschaft das kostbarste Gut. Wer sie hektisch und rastlos verbringt, verschenkt sein halbes Leben. Die simple Formel für Glück, Einfallsreichtum und Gesundheit heißt – Faulheit. Unser Lebenszeitkonto leert sich stündlich. Unwiederbringlich – und durch Stress noch schneller. Ein Finanzberater ist hier machtlos, nur der Zeitmanager kann helfen: Lothar J. SEIWERT, 47; ist der gefragteste Coach in Deutschland. Der „Guru der Zeitlosen“ hält Seminare und Vorträge rund um die Welt. Sein Thema; „Zeit für das Wesentliche“. Seine Kunden: IBM; Daimler-Chrysler, SAP, Hewlett-Packard; Motorola, Rewe und Porsche. Daneben schreibt er Bücher in Millionenaufgabe, in 20 Sprachen übersetzt – eines sogar in Esperanto. Im BUNTE-Interview erklärt er; warum es sich lohnt, in die Aktie Faulheit zu investieren.

Bunte: Sie liegen freitags häufig bis mittags im Bett – mit einem Teddy im Arm wie einst US-Präsident Teddy Roosevelt. Erlaubt das Ihr Zeitbudget, verträgt das Ihr Image?

Seiwert: Natürlich. Wenn das nicht möglich wäre, würde ich etwas falsch machen. Freitag ist der freie Tag. Da hat auch mein Büro zu. Damit die Leute Zeit haben, Kreativität zu tanken. Und was den Bären betrifft: Dazu stehe ich.

Bunte: Sie sind also der Prophet des Faulseins?

Seiwert: Da bin ich ganz im Einklang mit Paracelsus. Der hat einmal gesagt: „Es gibt keine Gifte und kein Heilmittel, sondern nur Substanzen. Und entscheidend ist die Dosierung“. Das bedeutet: Faulsein ist notwendig, weil es die Kreativität fördert. Nur die Dosis muss stimmen.

Bunte: Gibt es effektive Faulheit?

Seiwert: Natürlich. Nur wir leben in einer chronometrischen Gesellschaft. Chronos war der Gott der sequentiellen Zeit – der deutschen Zeit: pünktlich, zuverlässig, ordentlich, verplant. Kairos – sein Gegenspieler – war der Gott des Augenblicks, der Spontaneität, der Gott der Faulheit. Er erschien einem einfach so ohne Anmeldung, ohne Planung. Er zeigte dem Menschen eine günstige Gelegenheit, eine göttliche Chance, persönliche Glücksmomente. Diese Gelegenheit musste man nur beim Schopf packen. Kairos hatte einen langen Zopf, daher das Sprichwort. In unserem Kulturkreis dominiert Chronos, in südlichen Ländern Kairos.

Bunte: Um ein erfolgreiches, glückliches Leben zu führen, bräuchten wir aber beide?

Seiwert: Ja. Wenn wir uns zu sehr mit chronometrischen Zeitabläufen (Pläne & Co.) zuschütten lassen, nehmen wir die zufälligen, wichtigen Gelegenheiten des Lebens nicht mehr wahr. Deswegen ist Faulsein dem Kairos förderlich. Es beschert uns kreative Einfälle und öffnet die Augen für die schönen Dinge des Lebens.

Bunte: Nur schnitt unsere Kultur Kairos den Zopf ab ...

SEIWERT: In unserer Gesellschaft beherrschen nur noch wenige die Kunst des Faulseins. Es gibt viele, die gar nichts mehr mit ihrer Zeit anzufangen wissen. Das Wort Muße ist wie ein seltenes Tier, wie eine seltene Pflanze, im aktiven Sprachgebrauch ausgestorben. Stress, Performance, Speed - diese Begriffe werden am häufigsten gebraucht.

Bunte: Aber wir hatten noch nie so viel Freizeit wie heute ...

Seiwert: Das Zeitparadoxon! Der Deutsche arbeitet im Schnitt unter 25 Stunden die Woche - Urlaub und Krankheit mitgerechnet. Und trotzdem sagt fast jeder: Ich habe keine Zeit. Ich nenne das den Pizza-Taxi- oder den Sushi-Express-Effekt. Wenn man fragt, „Wann wollen Sie Ihre Pizza haben?“, sagen alle: „Sofort!“ Keiner kann warten. Nichts kann schnell genug gehen. Das führt zu einer gewissen Sinnleere.

Bunte: Die man dann mit noch Unsinnigerem anfüllt.

Seiwert: Es gibt immer verrücktere Auswüchse in unserer Speed-Gesellschaft. In New York ist gerade Restaurant-Hopping in. Man verabredet sich zu einem Sechs-Gänge-Abendessen und nimmt jeden einzelnen in einem anderen Trendrestaurant ein. Und danach geht man noch in eine Bar. Sogar das TV-Zappen geht dort nicht schnell genug. Man hat zwei Zappingkanäle, die im 30-Sekundenrhythmus von Kanal zu Kanal springen.

Bunte: Ihr neuer Bestseller heißt: „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“. Wie weit bringt einen Langsamkeit in einer High-speed-Gesellschaft?

Seiwert: Heute dominieren nicht die Großen die Kleinen, sondern die Schnellen überholen die Langsamen. Nur kommt es auch hier wieder auf die Dosis an. Allzu schnell ist man gehetzt. Und das zeigt sich schon in unserer Sprache: Ich fahr mal schnell in den Copy-Shop, ich geh mal schnell essen. Dann sage ich immer: Das kannst du auch langsam tun. Je mehr man hetzt, desto mehr kommt man in Verzug. Wer kennt nicht dieses überwältigende Gefühl der Hoffnungslosigkeit: Man arbeitet, wie es nur menschenmöglich ist, und am Abend ist der Berg, der vor einem liegt, nur noch größer. Die neuen Technologien – die Internetgesellschaft – verlangt einem alles in schnellerem Tempo ab, unter dem Druck in kürzerer Zeit mit weniger Personal und geringem Budget immer mehr zu schaffen. Wir hetzen durchs Leben.

Bunte: Und werden krank. In den USA heißt das „hurry sickness“: Hetzkrankheit.

Seiwert: Ja. Der permanente Zeitdruck, dem man sich unterwirft, macht krank. Man ist nervös und gereizt, bis es einem auf ! den Magen schlägt. Man ist ungeduldig, nichts kann schnell genug gehen. Das Herz flattert, die Augen flimmern. Dann leidet man unter Angstzuständen. Es folgen Aggression, Depression, dann Organversagen. Erst wenn der Mensch auf einem weißen Laken liegt, in der Intensivstation, nach dem ersten Herzinfarkt, kommt das „Aha!“. Und die Bereitschaft, etwas zu verändern.

Bunte: Man nimmt sich wieder Zeit für die Gesundheit.

Seiwert: Ja. Denn ohne Gesundheit ist alles nichts. Es gibt ein schönes spanisches Sprichwort: „Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen“.

Bunte: Das Werkzeug Zeitmanagement hat etwas Antiquiertes, löst das Gefühl aus: Die wollen mir nur beibringen, wie Ich noch mehr Arbeit in meinen 16-Stunden-Tag packe.

Seiwert: Das herkömmliche Zeitmanagement zeigt nur, wie man professioneller seinen vorhandenen Stress organisiert. Heißt: alles rigide nach Plan einteilen, so wie einen Fahrplan bei der Bundesbahn. 8 Uhr Zeitung lesen, 9 Uhr Post, 10 Uhr Besprechung. Man löst das Grundproblem nicht. Das, was ich vermitteln will, ist Lebensmanagement oder besser Life-Leadership. Was bedeutet: Jeder muss sein eigener Leader seines Lebens, seiner Zeit, seiner positiven Zukunft sein.

Bunte: Terminkalender passen nicht in unsere Highspeed-Gesellschaft.

Seiwert: Genau, man muss sich nämlich ganz schnell auf überraschende Situationen einstellen können. Vieles läuft auf Zuruf. Sie bekommen einen wichtigen Anruf, eine Mail. Auf die Sie flexibel reagieren müssen. Flexibilität ist das Stichwort für Erfolg. Heute muss man viel häufiger Dinge tun, die nicht geplant, nicht verabredet sind. Nur Erfolglose haben einen vollen Terminkalender.

Bunte: Sie sagen in Ihren Vorträgen: „Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens, den Sie mit einem neuen Zeitbewusstsein beginnen können“. Was wollen Sie damit vermitteln?

Seiwert: Wir schätzen in unserer Kultur Geld am höchsten ein. Wenn einer 200000 Euro erbt, dann verbringt er viel Zeit damit, die Anlagemöglichkeiten und die Renditen zu vergleichen. Wenn man aber die Frage stellt: Was tun Sie mit den 200000 Lebensstunden, die Sie noch haben? Darüber machen sich die wenigsten Gedanken. Nur: Geld kann man vermehren. Aber die Zeit? Die ist unwiederbringlich weg. Ist man sich dessen bewusst, dann verändert sich etwas.

Bunte: Sie eröffnen den Menschen Ihr Lebenszeitkonto?

Seiwert: Ja. Wir denken immer, wir hätten irrsinnig viel von dem kostbaren Gut Zeit. Das haben wir nicht. Die Lebenszeit ist knapp. Der Bewusstseinswandel beginnt mit der Einstellung zur Zeit – die entscheidende Frage ist: Was ist mir wirklich wichtig? Eine Frage der Lebenswerte, der Lebensprioritäten: mein Kind, mein Hobby, mein Beruf, meine Bücher und natürliche – meine Gesundheit. Man muss eine Zeitbalance finden zwischen beruflichen und persönlichen Lebensbereichen. Keiner fehlt den meisten die Sensibilität für die wichtigen Dinge des Lebens.

Bunte: Der US-Zeit-Zar Stephen Covey rät: „Schreiben Sie Ihre Grabrede“.

Seiwert: Das ist ein Weg. Ein guter. In den USA ist es viel verbreiteter, seine persönliche Lebensvision, sein Lebensziel zu haben. Wenn man hier zu Lande fragt: „Was halten Sie davon, ein glückliches, erfülltes, zufriedenes Leben zu führen?“, dann sagen alle: „Toll!“ Aber was das genau ist, davon haben die meisten nur eine nebulöse Fiktion, ein abstraktes Wunschbild im Sinne von Silvester-Vorsätzen: Ich will mehr für meine Gesundheit tun. Und was passiert? Nichts. Die meisten Menschen machen sich mehr Gedanken über ihren zweiwöchigen Mallorca-Urlaub als über ihre Lebensziele. Covey empfiehlt: Schreiben Sie mal eine Grabrede im Rückblick auf sich selbst. Dann blicken Sie nämlich auf das zurück, was Sie zu tun versäumten und hätten anders machen können.

Bunte: Im Sinne von: Wenn Ich noch mal leben dürfte, dann...

Seiwert: ...würde ich viel verrückter sein, mehr reisen, mehr Sonnenuntergänge betrachten, mehr Eis essen.

Bunte: Aber viele Menschen jagen hinter Zielen her, die Zeltmanager verordnen, und verpassen den Genuss, den der Augenblick verschaffen kann.

Seiwert: So ist es. Keiner beklagt sich auf seinem Sterbebett darüber, zu wenig Zeit im Büro verbracht zu haben, zu wenig fürs Finanzamt geschuftet zu haben. Aber viele bereuen, dass sie nicht genügend Zeit für Hobbys, Familie, Freunde hatten.

Bunte: Was soll man tun?

Seiwert: Schreiben Sie Ihre Lebensvision auf. Und konzentrieren Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Wer loslässt, hat zwei Hände frei. Nur, das können wir nicht. Wir halten fest. Das engt uns ein. Ballonfahrer wissen: Wenn du nach oben willst, musst du Ballast abwerfen.

Bunte: Nur was?

Seiwert: Um das herauszufinden, helfen uns die vier „L“: Wie willst du leben? Wie willst du lieben? Wie willst du lernen? Ein alter japanischer Zenmeister sagte einmal: „Wenn du in einer Disziplin Meister geworden bist, fange in einer anderen wieder als Schüler an.“ Lebenslanges Lernen hält jung, gesund und zufrieden. Das vierte „L“ steht für die Legende. Das heißt, man soll sich darüber Gedanken machen: Auf was will ich zurückblicken? Was habe ich in meinem Leben geschaffen? Sicher, nicht jeder ist ein Ghandi, aber jeder kann in seinem Mikrokosmos etwas schaffen, worauf er stolz ist.

Bunte: Sie empfehlen, sich auf maximal sieben Lebenshüte zu konzentrieren.

Seiwert: Ja. Für jede Rolle, die man im Leben spielt, steht ein Lebenshut. Als Kollegin, als Mutter, als Chauffeur für die Kinder, als Köchin, als Angestellte, als Squasherin, als Ehefrau, als Vorsitzende im Elternbeirat... Manchmal kommen 17, 18 solcher Lebenshüte zum Vorschein. Und spätestens beim achten Hut auf dem Kopf gerät das Werk aus der Balance – wie das Leben auch. Zeitprobleme entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen. Wer sich zu viel vornimmt, alles verplant, bleibt unflexibel, stresst sich ebenso wie andere.

Bunte: Und wie legt man die Hüte ab?

Seiwert: Mit einer Portion gesundem Egoismus. Das gilt vor allem für Frauen. Sie sind zwar die besseren Zeitmanager. Weil sie immer auch mit dem rechten Gehirn arbeiten. Aber sie lassen sich mehr Rollen aufbürden. Vor allem Frauen sollten sich fragen: Halt, wo bleibe ich in diesem Spiel? Sie müssen dafür sorgen, dass sie viele Zeitfenster für sich einplanen.

Bunte: Zeitfenster?

Seiwert: Termine mit sich, Zeitfenster gefüllt mit Dingen, die einem selbst wichtig sind - und zwar bewusst auch gegen die Widerstände anderer, die sich ja auch nur um ihre eigenen Ziele kümmern.

Bunte: Nun muss man nur noch die Kunst beherrschen, im richtigen Moment faul zu sein?

Seiwert: Dann, wenn es arg stressig ist, tut es gut, sich eine halbe Stunde ins Cafe zu setzen und die Sonne über die Arme streicheln zu lassen. So entkommt man der Dringlichkeitsfalle. Alle behaupten, ihr Anliegen wäre dringend und wir reagieren. Richtig ist: Auf das Wesentliche hin zu agieren.

Bunte: In einer immer rationaler werdenden Welt brauchen Erfolgsmenschen wie Sie Teddybären. Stimmt es, dass sogar auf Ihren Socken Bären sind?

Seiwert: Ja. Auf Handtüchern, Bettwäsche, als Türstopper, in der Seifenschale, mit Knopf im Ohr...

Bunte: Der Bär ist Ihr Wahrzeichen -weil er faul ist?

Seiwert: Wissen Sie, wie schnell er läuft? 50 bis 60 Stundenkilometer. Nicht lange, aber lange genug, um Sie zu erwischen. Bären sind intelligent, können schnell reagieren, aber auch faul herumliegen. Sie sind stark, aber auch kuschelig. Sie sind Individualisten und keine Massentiere.

Interview: Marion Grillparzer