

Tekst 9

Lob der Langsamkeit

In Hannes Schultzkis Büro flimmert das Fernsehgerät, während er seine E-Mails beantwortet und nebenher Telefonate entgegennimmt. Ab und an gibt er Kollegen, die hereinkommen, Zeichen was sie zu erledigen haben. Schultzki ist Marketingmanager in Berlin und ziemlich stolz: „Ich mache mindestens drei Dinge auf einmal. Alles andere ist nicht effizient.“ Wenn er sich da mal nicht 29.

In seinem Arbeitsleben jagt ein Termin den nächsten, er schultert immer mehr Aufgaben und Verantwortung. Alles muss schneller gehen – und das Gefühl, nicht allen gerecht zu werden, wird stärker werden. Noch nicht jetzt, aber bald. Zunächst wird er über Stress klagen, dann wird sein Körper schlapp machen. Dabei wird er immer rasanter arbeiten und immer weniger erledigt bekommen. Sein Irrglaube: „Ich muss 30, damit ich alles erreichen kann.“

Seine ungesunde Eile hat einen Namen: Hetz-Krankheit. Was etwas absonderlich klingt, ist in den USA längst als „Hurry Sickness“ geläufig. Hastkranke sind meist Schnellsprecher, Nervöse, Ungeduldige, Entspannungsunfähige. Wer seine Hast nicht in den Griff bekommt, dem drohen Herzbeschwerden, Magengeschwüre, Spannungskopfschmerz, Angstzustände, ein geschwächtes Immunsystem. Ähnliche Symptome, wie man sie von ausgebrannten Workaholics kennt. Nur sind deren Leistungen meist 31, während der Hastkranke außer Hetze nicht mehr viel zustande bringt.

In den USA liefern Erhebungen Indizien für die epidemische Ausbreitung der krankhaften Hetze: Einer Gallup-Umfrage zufolge halten sich 44 Prozent der Amerikaner

für Workaholics. Die durchschnittliche Arbeitswoche hat 47 Stunden, zwei Jahrzehnte zuvor waren es noch 43. Es hat sich durchgesetzt, was längst auch in Deutschland zum guten Ton jedes Business-Talks gehört: Zu betonen, 32. Das bringt Respekt. Zeit ist kein Statussymbol mehr – je weniger man davon hat, desto mehr Prestige genießt man.

Der Heidelberger Zeitmanagementexperte Lothar Seiwert hat auf diesen Negativtrend längst reagiert und seinem Büro einen freien Freitag verordnet. Dann gönnt sich auch der Chef, lange im Bett zu bleiben. An den anderen Tagen bereist er Unternehmen wie IBM, SAP, DaimlerChrysler und warnt vor Hurry-Sickness. Sein Motto: „Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ 33 sei nicht das Tempo an sich das Problem. „Das Problem beginnt, wenn Tempo zum einzigen Kriterium wird.“

Für ihn ist der Ausweg aus der Tretmühle beschleunigter Kommunikation und vermeintlich geforderten Arbeitstempos eine Sache der Grundhaltung. „Man muss sich klar machen, dass es in Wirklichkeit keine 34 gibt, sondern nur Prioritätenprobleme. Wer sinnvoll seine Zeit nutzen will, muss sich zu allererst über seine Prioritäten im klaren sein.“ Schließlich sei derjenige, der seine Bedürfnisse vernachlässige und bis zum Umfallen arbeite, über kurz oder lang lediglich ein übermüdeter, schlecht gelaunter Kollege – eine Zumutung für andere. „35 kann nicht nur produktiver sein, sondern letztlich zu besseren Entscheidungen führen“, sagt Seiwert. Die Lösung heißt laut Seiwert: Entschleunigung. Und dazu gehöre auch die Fähigkeit, zu einer neuen Aufgabe mal nein zu sagen.

Chris Löwer

Süddeutsche Zeitung

■ Tekst 9 Lob der Langsamkeit

Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.

1p **29** ■

- A ärgert
- B irrt
- C langweilt
- D überflüssig macht

1p **30** ■

- A besser zusammenarbeiten
- B mal ausspannen
- C schneller arbeiten
- D völlig umdenken

1p **31** ■

- A akzeptabel
- B mangelhaft
- C originell
- D unregelmäßig

1p **32** ■

- A wie überfordert man sich fühlt
- B wie unglaublich viel man zu tun hat
- C wie viel Freizeit man hat
- D wie viel man schon erreicht hat

1p **33** ■

- A Allerdings
- B Also
- C Deshalb

1p **34** ■

- A Kommunikationsprobleme
- B Kompetenzprobleme
- C Motivationsprobleme
- D Zeitprobleme

1p **35** ■

- A Aktiver werden
- B Größere Kollegialität
- C Selbstständiger arbeiten
- D Weniger arbeiten