DAS WOCHENEND-INTERVIEW

Auswege aus der Diktatur der Zeit

Kommunikationstrainer Uwe Freund erklärt, wie man den scheinbaren Zwängen von E-Mails und Terminen entkommt

Immer mehr Informationen auf verschiedenen Wegen prasseln auf den modernen Menschen ein – im Berufsleben, aber auch privat. Oft hinterlässt das dann das Gefühl, viel zu viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben. Doch die Verwaltung von Zeit lässt sich lernen, sagt Uwe Freund (52). Der gebürtige Hanauer ist Kommunikationstrainer in München und vermittelt den Teilnehmern seiner Seminare seit 28 Jahren unter anderem, wie gutes Zeitmanagement funktioniert.

Die Zeitumstellung in der Nacht zum Sonntag beschert uns eine Stunde mehr Zeit. Wie werden Sie die nutzen?

Ausgesprochen sinnvoll – zum Nichtstun und Entspannen. Ich freue mich schon auf die nicht durchgeplante Zeit.

Viele Berufstätige haben ständig das Gefühl, zu viel zu tun und zu wenig Zeit zu haben. Kann man diesem Kreislauf überhaupt entfliehen?

Stimmt, wir sind schneller und produktiver als vor 20 Jahren, aber damit steigen auch unsere Erwartungen an uns selbst und an andere. Wir sind permanent erreichbar. Und es gibt immer noch etwas mehr zu tun, zu sehen und zu wissen. Dabei ist das Gefühl der Überlastung oft auch hausgemacht: Wer zum Beispiel bei jeder E-Mail, jeder WhatsApp usw. eine akustische Meldung bekommt, setzt sich selbst unter den Druck, nun auch sofort zu antworten – egal, was man sonst gerade macht. Die elektronischen Nachrichten werden wichtiger genommen als der persönliche Gesprächspartner.

Können alle Menschen mit dem gleichen Rezept glücklich werden?

Nein, denn Menschen haben ein unterschiedliches Bedürfnis nach Struktur und Planung. Stark logisch-analytisch geprägte Personen sind am Ende zufrieden, wenn alles so gelaufen ist, wie sie es geplant hatten. Plötzliche Planänderungen führen zu negativem Stress.

Eher räumlich-bildlich geprägte Personen brauchen mehr Raum für Unvorhergesehenes, soziale Kontakte und Spontanes. Dafür muss dann Zeit in der Planung vorgesehen sein, zum Beispiel mehr Pufferzeiten. Das Unvorhergesehene in Maßen wird oft als besondere Motivation empfunden, also eher als positiver Stress.

Aufgaben und Arbeitszeiten sind in den meisten Jobs fix. Wo gibt es da Gestaltungsspielraum?

Meine Erfahrung in ganz unterschiedliche Unternehmen und Branchen ist da anders: Die Arbeitszeiten werden immer flexibler, und gleichzeitig sind oft die Aufgaben gerade nicht genau definiert. Es werden Ziele definiert, aber nicht der Weg, auf dem sie genau zu erreichen sind. Das macht die Abgrenzung schwer und führt gerade erst zum Gefühl des Ausgeliefertseins. Und es macht es anderen leicht, jemanden auszunutzen, der sich mit Struktur und Neinsagen schwer tut.

Wie kann man sich wehren?

Ich empfehle hier, sich selbst eine konkrete Liste der Aufgaben zu erstellen – und auch bewusst festzulegen, wo die Grenzen sind. Das ist der erste Schritt zu aktivem Zeit- und Selbstmanagement.

WhatsApp, Mail & Co. sind zu wahren Zeitfressern geworden. Muss man heute denn wirklich immer erreichbar sein, sofort antworten und auf dem neuesten Stand sein?

Stimmt, all das kostet viel Energie, Zeit und vor allem Konzentration. Und das führt zu weniger und schlechteren Arbeitsergebnissen. Umgang mit der E-Mail-Flut steht in jedem Seminar ganz oben auf der Wunschliste. Bewusste Selbstorganisation und auch mal gezielt Nein zu sagen, hat also heute einen viel höheren Stellenwert als früher. Ich empfehle deshalb auch den Seminarteilnehmern, sich gezielt in bestimmten zeitlichen Abständen neue Nachrichten anzusehen. Und zwar dann, wenn sie sich auch wirklich darauf konzentrieren können.

Was kann man noch tun?

Ich empfehle, eine Zeitverzögerung einzubauen, also nicht jede eingehende E-Mail sofort zu beantworten – außer sie ist wirklich wichtig und dringend. Aber das ist unwahrscheinlich, denn wer es wirklich eilig hat, wird anrufen. Zweitens: Schreiben Sie überlegte E-Mails und nicht einfach drauflos, das heißt: Überlegen Sie, wie Sie die Anzahl von E-Mails zu einem Thema reduzieren können. Wenn Sie eine E-Mail erhalten „haben Sie Zeit nächste Woche für ein Treffen“, dann schreiben Sie nicht nur „Ja, nächste Woche ist gut“, sondern machen gleich zwei Vorschläge: „Gern, wie wäre es am Montag um 15 Uhr oder am Mittwoch um 13 Uhr, hier bei mir im Büro“? Das spart Ihnen wahrscheinlich mindestens ein bis zwei weitere E-Mails.

Auch technisch lässt sich viel machen: Mailprogramme wie Outlook können Ihnen helfen, den Posteingang übersichtlich zu halten, indem Sie beispielsweise CC-Mails in einen eigenen Ordner verschieben. Die E-Mails dort kann man dann auf einmal zu einer Zeit lesen, die ohnehin nicht fürs konzentrierte Arbeiten geeignet ist, zum Beispiel am Nachmittag oder während einer Bus- oder U-Bahn-Fahrt.

Und wenn Sie E-Mails wie Newsletter bekommen, die Sie gar nicht wollen, informieren Sie den Absender darüber. Oder richten Sie eine Regel ein, die diese Nachrichten automatisch löscht.

Hat die Zeit fest im Griff: Kommunikationstrainer Uwe Freund. FOTO: ASTRID SCHMIDHUBER

Viele Menschen verbringen viel Zeit mit Smartphone und sozialen Netzwerken und haben am Ende des Tages das Gefühl, zu wenig Zeit gehabt zu haben für Gespräche mit Freunden, ihrem Partner, ihren Kindern. Was raten Sie diesen Menschen?

Zu überlegen, was sie wirklich wollen und was ihnen wichtig ist. Auch dazu gibt es zum Beispiel im Seminar einen Fragebogen zu Zielen und Lebensrollen. Hier wird schnell klar, was tatsächlich für die Zufriedenheit wichtig ist, und das gibt den Teilnehmern den Anstoß, die eigenen Aktivitäten auch wieder stärker daraufhin auszurichten.

Das kann dann heißen, die Zeit für elektronische Medien bewusst einzuschränken und einfach mehr soziale Kontakte und Aktivitäten zu planen. Wenn allerdings schon ein Suchtverhalten vorliegt, dann braucht es auch psychologische Hilfe.

„Die Menschen sollten überlegen, was ihnen wirklich wichtig ist.“

Auch bei der Freizeitplanung gerät mancher in Stress. Welche Strategie ist da richtig, um sich darauf zu besinnen, was man wirklich will?

Das ist vor allem ein Thema der stark räumlich-bildlich geprägten. Sie gehen davon aus, dass alles sein muss, was möglich ist.

Auch hier ist es wichtig zu entscheiden, was mir wirklich wichtig ist. Und dann geht's ans Ausmisten: Wenn ich nur eine einzige Sache heute machen könnte, was wäre das? Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht – wie und mit wem würde ich diesen letzten Tag verbringen? Solche Fragen helfen oft, den Nebel zu lichten und bewusst zu entscheiden.

Wird irgendwann wieder einmal eine Zeit der Langsamkeit anbrechen?

Vielleicht nicht Langsamkeit, aber etwas, das im Moment im Zeitmanagement immer stärker in den Fokus kommt: Achtsamkeit. Also: nicht viel und oberflächlich, sondern bewusst und wertig.

Viele Unternehmen rücken schon wieder ab vom Ideal der permanenten Erreichbarkeit, weil sie oft zu oberflächlicher und nicht zielgerichteter Kommunikation führt. Und ich bin auch sicher, dass die technischen Hilfsmittel irgendwann ein Niveau erreichen, wo wir uns wieder stärker auf Themen als auf Technik konzentrieren können.

E-Mail, Telefon, Abgabetermin für ein Konzept, und jetzt will mich auch noch der Chef sprechen. Was tun, wenn alles gleichzeitig auf mich einprasselt?

Persönlicher Kontakt sollte vor telefonischem und dieser vor E-Mail gehen. Also: Den Chef fragen, ob sein Anliegen wirklich wichtiger ist als die Abgabe des Konzepts. Es ist schließlich eine seiner Aufgaben, bei Prioritätskonflikten zu entscheiden.

Dann: Hätten Sie sich für die Arbeit am Konzept mit einem Kollegen in ein Besprechungszimmer gesetzt, dann hätten Sie weder den Anruf noch die E-Mails mitbekommen. Also können diese auch jetzt warten. Erstmal kommt das Konzept, dann alles andere. Je stärker Sie zum räumlich-bildlichen Denken neigen, umso schwerer wird Ihnen intuitiv eine solche Priorisierung fallen. Sie werden denken: Alles ist gleich wichtig und gleich dringend. Aber das ist mit Sicherheit nicht der Fall. Möglicherweise denken Sie auch: Wenn ich jemandem nicht gleich antworte, mag derjenige mich nicht mehr. Das ist überzogen. Aber glücklicherweise lässt sich das Priorisieren ja auch lernen.

Das Gespräch führte **Caroline Wörmann.**

„Ein stilles, fragiles Medium“

Die Berliner Kunstmesse Paper Positions gastiert erstmals in München und zeigt fast ausschließlich Werke aus Papier

Kunst ist käuflich. In einer Museumsstadt wie München vergisst man das schnell. Doch zeigen derzeit gleich mehrere Messen, dass Gemälde und andere Kunstwerke gegen ein gewisses Entgelt auch für Privatmenschen zu haben sind. Neben der „Highlights“ in der Residenz und der Kunst- und Antiquitätenmesse im Postpalast gibt es heuer einen Neuling. Die „Paper Positions“ feierte 2016 ihre Weltpremiere in Berlin. Bis zum 29. Oktober gastiert sie nun in der Alten Bayerischen Staatsbank, Kardinal-Faulhaber-Straße 1.

Das Ambiente ist beeindruckend. Hohe Räume, alte Säulen und die Helligkeit einzelner Lichthöfe. Für eine Kunstmesse, die normalerweise mit gedimmter Beleuchtung arbeitet, um die Werke zu schonen, ist das ungewöhnlich.

Das eigentlich Besondere an der Paper Positions ist jedoch, dass hier fast ausschließlich Arbeiten aus Papier zu sehen sind. Die kommen laut den Direktoren Kristian Jarmuschek und Heinrich Carstens nämlich auf Kunstverkaufsausstellungen oft zu kurz.

„Papier ist ein stilles, fragiles Medium“, sagt Carstens. Damit auf der Papiermesse kein Blatt, keine Collage und kein Scherenschnitt übersehen wird, aber auch, um den Eindruck einer richtigen Ausstellung vermitteln, gibt es keine abgetrennten Kojen für die jeweiligen Galerien. Alles geht ineinander über.

Exponate der „Paper Positions“: Links „Partitur“, Manfred Mayerle, Mixed Media auf Büttenpapier (Galerie Jordanow, München), rechts „When Attitudes Becomes Form“, Asta von Unger, Tinte auf Papier (Galerie Britta von Rettberg, München).

Fast 40 Galeristen sind bei der München-Premiere vertreten. Sie kommen aus München, dem übrigen Bayern, Stuttgart, Frankfurt, Berlin, aber auch aus London oder den USA. Es fehlt nicht an renommierten Namen. So sind unter anderem Werke der Leipziger Malerin Rosa Loy, Ehefrau von Neo Rauch, zu sehen.

Die Preise sind unterschiedlich, von 4000 Euro bis zu sechsstelligen Summen ist einiges dabei. Verblüffend ist die Vielfalt der papiernen Kunst. Einige Arbeiten nutzen die speziellen Eigenschaften des Werkstoffs. So etwa Gerhard Mayers Puzzleteil-Collagen, die wie Reliefs aus der Wand treten. Freilich finden sich auch viele Zeichnungen – abstrakt, konkret und figurativ –, aber auch mit Stempeln oder Schreibmaschine bearbeitete Bögen oder monochromer Lack auf gewachsten Seiten. Neben neueren Arbeiten zeigt die Messe auch Nachlässe.

Einen besonderen Künstler hat die Galerie Thomas Fuchs aus Stuttgart aufgetan. Der Amerikaner Patrick Angus fängt in seinen melancholischen, zugleich aber sehr direkten Bleistiftzeichnungen das schwule Leben der 80er-Jahre in New York ein. Seinem aktuell aufflammenden Ruhm hat der Künstler allerdings nicht mehr miterlebt. Er starb 1992 an Aids.

KATRIN HILDEBRAND

Paper Positions
bis 29. Oktober, Sa. 11 bis 19 Uhr, So. 11 bis 18 Uhr. Eintritt 15 Euro.

AKTUELLES IN KÜRZE

Zurück in den Job nach Familienpause

Nach der Familienpause zurück in den Beruf zu finden, ist insbesondere dann nicht leicht, wenn man lange für die Erziehung und Betreuung der Kinder pausiert hat. Wie man trotz längerer Unterbrechung einen Job findet, der der eigenen Qualifikation entspricht und sich mit den Aufgaben als Mutter vereinbaren lässt, erfahren Interessierte am Dienstag, 7. November, 9.30 bis 12 Uhr, im Berufsinformationszentrum der Münchner Agentur für Arbeit, Kapuzinerstraße 30. Unter anderem gibt es Tipps für Bewerbungen über Xing und Social Recruiting. Erfolgreiche Wiedereinsteigerinnen berichten über ihre Erfahrungen. Außerdem gibt es Informationen zum kostenlosen Unterstützungsangebot von power-m. Anmeldungen sind per E-Mail an power-m@frauenakademie.de möglich oder telefonisch: 089/72 01 66 89. bst

PlanTreff in den Ferien geschlossen

Der PlanTreff, die Informationsstelle zur Stadtentwicklung in der Blumenstraße 31, ist in den Herbstferien von Montag, 30. Oktober, bis Freitag, 3. November, geschlossen. In dieser Zeit ist der PlanTreff lediglich per E-Mail an plantreff@muenchen.de oder per Fax 089/23 32 71 51 erreichbar. Am Montag, 6. November, ist wieder ab 10 Uhr geöffnet. mm

Kathreintanz: Ab jetzt Karten für Kurse

Der Kathreintanz am Samstag, 25. November, ist Höhepunkt und zugleich Abschluss der Herbstsaison auf den bayerischen Tanzböden. Im Vorfeld bietet die Volkskultur im Kulturreferat zusammen mit dem Hofbräuhaus wieder kostenlose Tanzkurse an. Die Kurse finden statt jeweils am Donnerstag, 9., 16., und 23. November, im Erkerzimmer (2. Stock im Hofbräuhaus, Am Platzl). Kurs 1 von 19 bis 20.30 Uhr unter Anleitung von Magnus Kaindl ist offen für alle Tanzinteressierten. Für Kurs 2 von 20.30 bis 22 Uhr stellt Katharina Mayer speziell für junge Leute ein Tanzprogramm zum Lernen und Üben zusammen. Die Abende bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Karten für den Kathreintanz im Hofbräuhaus für 18 Euro, ermäßigt 12 Euro sind im Vorverkauf ab 2. November in der Stadt-Information im Rathaus zu erwerben. Weitere Informationen unter www.muenchen.de/volkskultur. mm

Infoveranstaltung zu Endometriose

Viele Frauen leiden während der Menstruation unter starken Schmerzen. Ursache dafür kann die Endometriose sein, bei der Gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Der Mediziner Olaf Neumann informiert am 9. November, 17.30 Uhr, im Klinikum Schwabing, Hörsaal der Kinderklinik (Eingang Parzivalstraße 16) über Behandlungsmethoden. Auch Vertreterinnen einer Selbsthilfegruppe sind da.