

## KOMPASS

# Warum rennt die Zeit?

EIN KOMMENTAR VON  
MAREN LEHKY

∴ Ist Ihnen auch mit Schrecken bewusst geworden, dass das erste Halbjahr schon fast vorbei ist? Wo bleibt die Zeit, und wieso vergeht sie immer schneller? Dies scheint keine Frage des Alters zu sein, denn alle Altersgruppen wundern sich über dieses Phänomen.

Wissenschaftler sagen, dass das subjektive Gefühl sehr schnell verlaufender Zeit auch darin begründet liegt, dass wir selten nur eine Sache zurzeit tun. Während wir telefonieren, zupfen wir Verblühtes, räumen den Tisch auf, winken Kollegen zu oder lesen heimlich Mails. Während wir gehen, checken wir Nachrichten, essen, sind in Gedanken im Meeting, und so weiter. Das gleiche gilt auch für Gespräche, die wir führen, und hier entsteht eine andere Nebenwirkung für das Gegenüber. Er oder sie fühlt sich nicht wirklich gesehen und mit voller Aufmerksamkeit bedacht, sondern so „nebenbei erledigt“. Wir haben den Blick und die Gedanken woanders, die Finger und der Rest des Körpers zeigen versteckte oder offene Unruhe, wir sind geistig und körperlich auf dem Sprung.

Interessant ist, wie anders wir uns fühlen können, wenn wir lernen, wieder zu fokussieren. Wir können den Lauf der Dinge subjektiv verlangsamen und nehmen dann wieder mehr von dem wahr, was in der abgelaufenen Zeit passierte, außerhalb und innerhalb von uns selbst. Der Weg dahin geht über Achtsamkeit, und allein darüber sind viele Bücher und Seminare im Umlauf.

Achtsamkeit zu lernen ist nicht leicht, wenn das Hamsterrad sich weiterdreht, aber einen Versuch ist es unbedingt wert. Versuchen Sie, beim nächsten Telefonat einfach nur zu telefonieren. Schauen Sie beim nächsten Mitarbeitergespräch in die Augen Ihres Gegenübers.

Ich glaube, es bleibt ein ständiges Übungsprogramm, das uns aber eine Menge Positives beschert: Wertschätzung für das Gegenüber, zufriedener Mitarbeiter, mehr Gefühle in uns selbst, Momente der Ruhe. Zeit, die gefühlt einen Moment lang langsamer läuft. Und wer weiß, vielleicht wird es so gelingen, dass dieser Sommer ganz lange dauert – gefühlt.

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin.  
Im Internet unter [www.lehky-consulting.de](http://www.lehky-consulting.de)