

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zeitwohlstand statt Zeitnotstand  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818681>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ZEITWOHLSTAND STATT ZEITNOTSTAND

Text **RITA TORCASSO** Fotos **DANIEL RIHS**

**ALTER SCHÜTZT VOR ZEITNOT NICHT** Weil die Zeit kostbarer wird, möchten wir sie möglichst vielseitig nutzen. Doch in der Betriebsamkeit verlieren manche die Fähigkeit, im Jetzt die Zeit zu vergessen.

In meinem Arbeitsraum hängt das Foto einer alten Turmuhr ohne Zeiger. Fast alle, mit denen ich über das Thema Zeit gesprochen habe, wünschen sich mehr Zeit für sich. Zeit, die sie auch selber gestalten können.

Nur Menschen haben die Möglichkeit,  
ihre Zeit bewusst zu gestalten.

Doch was ist Zeit? Diese Frage beschäftigt die Menschen schon seit Jahrtausenden. Lange glaubte man, dass Zeit linear und für alle Menschen gleich verläuft. Die Relativitätstheorie von Einstein machte klar: Es gibt keine absolute Zeit, Zeit ist relativ und hängt vom Beobachter ab (siehe auch Seite 11).

Die alten Griechen teilten Zeit in drei Begriffe ein: *Aion* für grenzenlose Dauer, die wir Ewigkeit nennen,

*Chronos* für die messbare Zeit und *Kairos* für die Erfahrung der Zeit, das Erkennen der «richtigen Zeit». Das entwickelt sich um das 5. Lebensjahr und festigt sich durch Erfahrung. Doch nicht nur das Gehirn ist Taktgeber, auch Gefühle spielen mit. Bei Gefahr beschleunigt sich die Zeit, Verliebte vergessen sie. Man redet von Langeweile oder davon, dass sie wie im Flug vergeht. Doch dass die Zeit fließt, ist eine Illusion, wir bewegen uns in ihr. Eine der wohl schönsten Beschreibungen unseres Seins in der Zeit schenkte uns Gottfried Keller mit dem Gedicht «Die Zeit geht nicht».

Der Philosoph Stefan Brotbeck leitet in Basel das Philosophicum, das Veranstaltungen zu Lebensfragen anbietet. Er sagt: «Nur Menschen haben die Möglichkeit, ihre Zeit bewusst zu gestalten. Immer dann, wenn ich auch wirklich will, was ich tue, und wenn ich tue, was ich will, bin ich ganz in der Zeit drin – und sie hebt sich auf.» Forscher wiesen nach, dass Menschen die messbare Dauer von Monaten und Jahren mit zunehmendem Alter kürzer einschätzen. Ihre Erklärung: Man lebt weniger intensiv und speichert

Fortsetzung Seite 9 >>





19.10.15 10:23 UHR

Eintauchen in  
eine andere Zeit:  
Ricabeth Steiger  
vor der Ausstel-  
lung «Arbeit» im  
Nationalmuseum.





## «Ein Blick in gewesene Zeiten kann Vieles relativieren»

Martin Harzenmoser, 51, ist Sekundarlehrer. Seine historischen Rundgänge als Nachtwächter entführen in eine Zeit, in der jede Nachtstunde ausgerufen wurde.

### Was bedeutet Ihnen Zeit?

Ich empfinde sie als kostbar und möchte sie manchmal festhalten können. Doch sie ist etwas Flüchtiges, Vorübergehendes.

### Was fasziniert Sie an der Rolle des Nachtwächters?

Dass der Nachtwächter Zeitgeber war. Er teilte die Nacht aber nicht in Stunden, sondern in sieben Einheiten: Abenddämmerung, Abend, Stille, Zeit der Mitternacht, Hahnenschrei, Morgengrauen und Morgenröte. Mit dem Stundenruf gab er auch Lebensunterweisung. So lautete der Ruf um Mitternacht: «Zwölf, das ist das Ziel der Zeit, Mensch bedenk die Ewigkeit!»

### Verändern die Reisen in die Vergangenheit Ihre Zeitwahrnehmung?

Ein Blick zurück in gewesene Zeiten kann Vieles relativieren. Auch im Beruf als Geschichtslehrer vermittele ich zwischen den Zeiten. Wichtig ist mir aber auch, im Jetzt

zu leben, denn «Mein sind die Jahre nicht ... nur der Augenblick ist mein», wie der Dichter Andreas Gryphius einst geschrieben hat.

### Welches ist Ihre liebste Tageszeit?

Die Dämmerung, die auch die «blaue Stunde» genannt wird. Es fasziniert mich, wie die einbrechende Nacht den Zeittakt der Stadt entschleunigt.

### Wofür würden Sie die Zeit nutzen, wenn Sie nur noch 24 Stunden zu leben hätten?

Ich würde gerne mit den Menschen, die ich liebe, zusammen sein. Schön wäre auch, nochmals alle Klavierkonzerte von Mozart zu hören. Und vielleicht reicht die Zeit, um einen Nussbaum zu pflanzen – etwa 100 Bäume habe ich bislang gepflanzt und hoffe, dass sie jeweils im Herbst viele Menschen mit ihren Nüssen erfreuen werden. ■

Führungen: [www.nachtwaechterzunft.ch](http://www.nachtwaechterzunft.ch)





## «Die Grenze des Todes zu sehen, das macht meine Restzeit dichter»

Christine Süssmann, 56, leitet das Friedhof Forum im Friedhof Sihlfeld in Zürich. Sie organisiert in der einstigen Abdankungshalle Veranstaltungen zum Tod.

### Was bedeutet Ihnen Zeit?

Ich betrachte sie wie einen Raum, den ich in Etappen durchlaufe. Wichtig sind darin auch Auszeiten, um sich besinnen zu können.

### Erhält die Zeit auf dem Friedhof eine andere Dimension?

Die Grenze des Todes zu sehen, macht meine Restzeit dichter. Mir ist bewusster geworden, dass es eine letzte Etappe gibt, in die ich nicht hineinschlittern, sondern die ich gestalten möchte.

### Nimmt der Umgang mit dem Tod auch die Angst vor dem Sterben?

Ich habe grossen Respekt vor dem Tod, den man eigentlich gar nicht begreifen kann. Zudem sind wir ihm ebenso ausgeliefert wie der Geburt. Sich informieren und Umstände schaffen, mit denen Sterben möglichst ungestört, aber mit Unterstützung stattfinden kann – ja, ich bin sicher, das hilft.

### Warum haben Sie diese Arbeit gewählt?

Ich konnte etwas völlig Neues aufbauen: ein Büro für die letzte Reise, das ist einzigartig und spannend. Je nach Kultur und Zeitepoche sah das Umfeld dieser Reise ganz anders aus. So waren Friedhöfe im Mittelalter belebte Plätze, auf welchen Märkte stattfanden. Heute ist der Tod im Alltag nicht mehr sichtbar, das macht ihn so unheimlich. Informationen zu einer so wichtigen Erfahrung bereitzustellen, finde ich interessant und hilfreich.

### Wofür würden Sie Zeit einsetzen, wenn Sie nur noch 24 Stunden zu leben hätten?

Für das Zusammensein mit Menschen, die mir wichtig sind. Vielleicht möchte ich mich mit einem Ritual einstimmen für den Übergang, den ich bewältigen muss. Und Zeit für mich haben, denn ich kann nicht einschlafen, wenn mir jemand zuschaut. ■

Friedhof Forum: [www.stadt-zuerich.ch/friedhofforum](http://www.stadt-zuerich.ch/friedhofforum)





## «Nach 80 sind für mich die Jahre geschenkte Zeit»

Dietrich Wiederkehr, 82, lebt seit 62 Jahren im Kapuzinerorden in Zürich.

Er war in Pfarrgemeinden und als Dozent tätig, heute springt er noch als Prediger ein.

### Wie erleben Sie Zeit?

Über mein ganzes aktives Leben war sie durchprogrammiert, ich selber habe sie mit Aktivitäten verplant. Heute nehme ich mir Zeit und lasse sie mir nicht mehr nehmen. Sinnbildlich habe ich ein Leben lang ausgeschöpft für andere, jetzt esse ich selber.

### Gibt das Kloster Bodenhaftung? Lässt es Zeit anders erleben?

In grösseren Klöstern bringen die fünf Gebetszeiten Ruhe in den Tag. Hier in Zürich treffen wir uns nur morgens und abends zum Gebet. Das Kloster ist ein guter Ort der inneren Sammlung, doch wir leben in der Gegenwart.

### Verändert sich das Zeitgefühl mit dem Alter?

Die Zeit wird kostbarer. Seit ich meinen 80. Geburtstag gefeiert habe, empfinde ich die Jahre als geschenkte Zeit.

### Hört unsere Zeit mit dem Tod auf?

In der Bibel ermahnt der Prediger jene, die zukünftige Geschäfte planen: «Ihr wisst doch nicht einmal, was morgen sein wird. Was ist denn ein Leben? Es ist nur ein Dampf, der kurze Zeit sichtbar wird. Ihr solltet sagen: Wenn der Herr es will, werden wir leben und dieses oder jenes tun.» Für mich bedeutet Ewigkeit keine Verlängerung der Zeit, sondern eine Beziehung zu Gott, in der ich mich gehalten fühle.

### Wie würden Sie Ihre Zeit einsetzen, wenn Sie nur noch 24 Stunden zu leben hätten?

Ich würde aus der Stadt fahren, um Wiesen und Himmel zu sehen. Und schön wären Gespräche mit mir lieben Menschen. In allen Aktivitäten enthalten ist das Gebet – als Verbindung zu Gott im Vertrauen, dass er da sein wird, wenn ich ihn brauche. ■

Interviews: Rita Torcasso

Kapuzinerklöster bieten Interessierten Zeit für Stille:  
[www.kapuziner.ch](http://www.kapuziner.ch)



>> Fortsetzung von Seite 4

dadurch weniger Erinnerungen ab; ein monotoner Alltag lässt Zeit entschwinden, neue Eindrücke verlängern sie (siehe auch Interview auf Seite 12).

Zum Alter gehört auch, dass Zeit stärker als kostbares Gut betrachtet wird. Stefan Brotbeck erklärt sich das so: «Weil man über grössere Erfahrungsschätze verfügt und deshalb den Wert der Zeit besser erkennen kann, erscheint sie als wertvoller.» Diese Erfahrung könne man auch als ein Auftrag verstehen, sich mehr auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren.

### Die beschleunigte Zeit

Benjamin Franklin prägte die Sentenz «Zeit ist Geld», die zu einem Leitmotiv des Kapitalismus wurde. «Wir haben uns gemeinsame Strukturen geschaffen, die das Lebenstempo immer mehr antreiben», sagt der Zeitforscher Hartmut Rosa in einem Interview. Eine Messung in 31 Ländern auf verschiedenen Kontinenten zeigte, dass die Schweiz die höchste Beschleunigung aufweist: Hier gehen die Menschen am schnellsten, und die Bedienungszeit in der Post ist am kürzesten. Der Zeit- und Leistungsdruck beherrscht alle Lebensbereiche und dauert auch nach dem Erwerbsleben fort. Längst führen auch Menschen im «Ruhestand» Agenden und klagen über Zeitnot.

Aber warum nehmen wir uns die Zeit nicht einfach? «Gegen die Beschleunigung einer ganzen Gesellschaft müssen alle individuellen Entschleunigungsstrategien fast notwendigerweise scheitern», sagt Hartmut Rosa. «Die Beschleunigung ist nicht nur ein Problem des Einzelnen, sondern längst ein strukturelles, gesellschaftliches Problem.» Jene, die aus dem Tempo fallen – Kinder, alte Menschen –, hätten viel Zeit zu verschenken. Doch immer mehr Menschen können oder wollen offenbar keine Zeit für «Nutzloses» verlieren. Beschämend ist, dass sich alte Menschen, mit denen ich beruflich rede, bei mir oft mehrmals bedanken, dass ich mir Zeit für sie genommen habe.

In den Siebzigerjahren entwarf Erich Fromm mit seinem Werk «Haben oder Sein» Grundlagen für eine neue Gesellschaft, in welcher Sein stärker gewichtet wird als Haben, jeder seine Fähigkeiten sinnvoll einsetzen kann, für sich und die Gemeinschaft. Heute wird die Forderung nach mehr Zeitwohlstand laut, dass Zeit auf ein menschliches Mass zurückgeführt werde, das die biologischen Rhythmen und das persönliche Zeitbedürfnis berücksichtigt.

«Immer schneller, immer besser, immer mehr» macht uns wohlhabender, doch auf Kosten des Wohlbefindens: Jeder dritte Erwerbstätige litt 2013 an Stresssymptomen und Erschöpfung, von den Menschen im Alter 65+ ein Drittel an Schlafstörungen und jeder achte an Depressionen und Angstgefühlen. «Wir sind vielleicht arm an Gütern, doch das Keine-

Zeit-Haben, das den Alltag bei euch bestimmt, ist menschliche Armut», sagt mir ein Freund, der aus einer Nomadensippe in Marokko stammt. Heute könnten wir von den sogenannten Entwicklungsländern lernen, statt sie in dieselbe Beschleunigung zu treiben.

«In der Schweiz gehen die Menschen am schnellsten und die Bedienungszeit in der Post ist am kürzesten.»

### Vom Ende her leben ...

«Mit der Pensionierung sollte man bereit sein, den Umgang mit der Zeit neu zu lernen», sagt die Altersberaterin Luzia Vieli-Hardegger. Als grösste Veränderung nennt sie, dass man nun die Freiheit habe, den Tagesablauf selber zu gestalten. «Diese Freiheit, die auch Verantwortung für die eigene Zeit bedeutet, kann eine innere Unruhe auslösen. Deshalb fahren viele nach der Pensionierung einfach mit der gewohnten Betriebsamkeit fort, indem sie Zeit mit dem Konsum von Freizeitaktivitäten anfüllen.» Vieli-Hardegger rät: «Man sollte darauf achten, Zeit nicht einfach auszufüllen, sondern zu erfüllen: sich immer wieder fragen, was einem wichtig ist und guttut, was man noch tun oder erleben möchte, bevor man irgendwann gehen muss.» Die 71-Jährige, die unter anderem an Pensionierungskursen mitwirkt und Erzählcafés für alte Menschen anbietet, sagt von sich, dass sie noch immer eine Lernende sei. «Zeit für Musse ist für uns

>>

## ÜBER DIE ZEIT

### Bücher und Links:

Erich Fromm, *Haben oder Sein*, Dt. Taschenbuch-Verlag, 2011

> Michael Ende, Momo, Thienemann, 2013

> Hartmut Rosa, *Beschleunigung und Entfremdung*, Suhrkamp Verlag, 2011

> [www.aphorismen.de](http://www.aphorismen.de): 1485 Aphorismen und 118 Gedichte über Zeit

### Altersberatung/Erzählcafés:

> Luzia Vieli-Hardegger: [www.alter-nativa.ch](http://www.alter-nativa.ch)

> Zeitmessung: [www.phaenomen.de](http://www.phaenomen.de)

### Kosmologie:

> Stephen W. Hawking: *Die kürzeste Geschichte der Zeit*, rororo 2006 (auch als Hörbuch und Film)

### Kulturzeit:

> Robert Levine: *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*, Piper 1999

Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung





## «Luxus bedeutet für mich, ohne Plan im Jetzt sein zu können»

Ricabeth Steiger, 58, ist Kuratorin für Fotografie im Schweizerischen Nationalmuseum in Zürich. Für die laufende Ausstellung zum Thema «Arbeit» wählte sie Fotos aus 150 Jahren aus.

### Was bedeutet Ihnen Zeit?

Ich lebe in der Gegenwart und setze Vorhaben möglichst rasch um. Statt in die Zukunft zu schauen, finde ich spannender zu überdenken, was ich erlebt und gesehen habe. Am meisten interessiert mich, meine Welt festzuhalten. Luxus bedeutet für mich, ohne Plan im Jetzt sein zu können.

### Macht Ihnen die Rückschau auf frühere Jahrhunderte bei der Arbeit bewusst, wie anders Menschen früher die Zeit erlebt haben?

Was ich auf den Fotos sehe, ist wie ein Fenster. Ich muss mich hineindenken in die Vorstellung der damaligen Zeit, nur so kann ich die Fotos in einer Ausstellung richtig zuordnen. Dennoch weiss ich nicht, wie die Menschen damals Zeit erlebt haben.

### Was hat sich seit 1860 am stärksten verändert?

Unsere Sehgewohnheiten. Früher waren Fotos kleinformatig, heute würden sie so kaum mehr wahrge-

nommen. Und die Flut der Bilder, mit der wir täglich konfrontiert sind, fördert wohl das Gefühl der Zeitbeschleunigung.

### Was interessiert Sie an den Zeitreisen in die Vergangenheit?

Sie ermöglichen mir einen Blick zurück, ich tauche in eine andere Zeit ein. Allein in der Sammlung Historische Fotografie lagern um die 500 000 Fotos. Für mich sind sie auch eine Quelle, um zu verstehen, woher ich komme und was vor meiner eigenen Existenz war.

### Wie würden Sie Ihre Zeit einsetzen, wenn Sie nur noch 24 Stunden zu leben hätten?

Ich würde die Stunden so leben wie jetzt. Und einige noch mit Menschen, die mir viel bedeuten. ■

Landesmuseum: «Arbeit», Fotografien 1860–2015: [www.nationalmuseum.ch](http://www.nationalmuseum.ch); Online-Archiv: [www.nationalmuseum.ch/sammlung\\_online](http://www.nationalmuseum.ch/sammlung_online)



&gt;&gt;

so ungewohnt, dass man sie einplanen muss», erklärt sie und erzählt, dass sie im Kalender für 2016 bereits Zeitspannen «blockiert» habe. «Nur unverplante Zeit kann man verschenken und nur leere Zeit gibt auch Raum für Neues», sagt sie.

Mit dem Alter rückt der Tod näher. «Ob und wie wir uns mit dem Tod beschäftigen, hat Einfluss darauf, wie wir leben», sagt Stefan Brotbeck. «Die Lebendigkeit unseres Lebens erklärt sich aus der Endlichkeit.» Der Psychiater Carl Gustav Jung warnte gar, dass man innerlich erstarre, wenn man ab der Lebensmitte nicht bereit sei, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen.

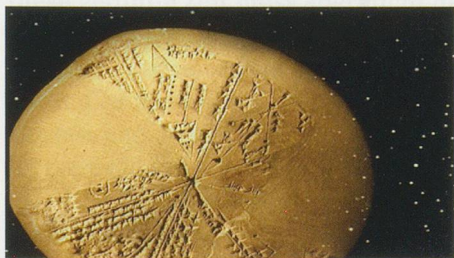
Die Auseinandersetzung ist heute immer wichtiger, um sich Zeit zu nehmen, sie sich nicht stehlen zu lassen. Das ist kein einfaches Unterfangen, wie

Michael Endes Buch «Momo» zeigt, die «seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte». Die grauen Männer stahlen Zeit, indem sie die Menschen überzeugten, ihre «nutzlosen» Stunden in der Zeitsparkasse anzulegen. Als Momo Meister Hora, den Verwalter der Zeit, aufsucht, führt er sie zu ihrer eigenen Lebenszeit. Er erklärt: Jeder Mensch erhält seine Zeit, die nur lebendig bleibt, solange sie die seine ist. Nur er kann bestimmen, was er daraus machen will. Die Lebenszeit besteht aus farbenprächtigen, duftenden «Stundenblumen», die aufblühen und vergehen. Wenn wir es hie und da schaffen, die Zeiger der Uhr stillstehen zu lassen und im Jetzt zu leben, entfaltet sich ihre Pracht. ■

## Eine kleine Zeitgeschichte

Zeit fasziniert Menschen von jeher. Je mehr wir über Zeit und Raum wissen, desto rätselhafter ist ihre Entstehung.

⌚ Den frühesten uns bekannten Kalender hatten die Babylonier. Die Einteilung des Jahres war wie heute, nur gab es 360 Tage. Unser weltweit geltender gregorianischer Kalender entstand Ende des 16. Jahrhunderts: Das Jahr hat genau 365,25 Tage beziehungsweise 365 und im Schaltjahr 366 Tage. Eingeführt wurde er weltweit zwischen 1582 in Italien und 1949 in China. Vorher gab es verschiedene Systeme nebeneinander.



⌚ In einigen islamischen Ländern wird neben dem gregorianischen der islamische Mondkalender mit einem Jahr von 354 Tagen geführt, mit Beginn im Jahr 622 n. Chr. Iran und Afghanistan veränderten ihn 1925 in den iranischen Sonnenkalender.

⌚ Die erste Uhr war die Sonnenuhr, die etwa 3000 Jahre v. Chr. erstmals nach-



gewiesen ist, die Ägypter erfanden die Wasseruhr. Die erste mechanische Uhr wurde 1335 in Mailand nachgewiesen. 1583 erfand Galileo Galilei das Pendel als Gangregler. Damit begann die wissenschaftliche Chronometrie, die zu den Präzisionsuhren führte.

⌚ Zwei Wissenschaftszweige beschäftigen sich mit Zeitmessung: die Chronometrie beschreibt Zeitspannen, die kürzer sind als ein Tag, die Chronologie alles, was länger ist. Und die Kosmologie beschäftigt sich mit der Zeit im Universum.

⌚ 1946 bauten Physiker die erste Atomuhr. Heute geben Atomuhren die genaue Zeit vor. Zurzeit bräuchte es 5 Milliarden Jahre, bis sie eine Sekunde vor- oder nachgehen würde.

⌚ In China geht die Sonne fünfmal auf. Das riesige Land umfasst fünf Zeitzonen, trotzdem gilt für das ganze Land die gleiche Uhrzeit. Deshalb geht im östlichen

Teil des Landes die Sonne Stunden früher auf als im westlichen.

⌚ Mit der Relativitätstheorie wies Einstein nach, dass die Zeit sich je nach Geschwindigkeit im Raum verändert. Einsteins Formel der vierdimensionalen Raumzeit steht am Anfang der modernen Physik und der naturwissenschaftlichen Erforschung des Universums.

⌚ Am Anfang des Universums steht der Urknall, die gleichzeitige Entstehung von Materie, Raum und Zeit vor rund 14 Milliarden Jahren. Die Kosmologie geht davon aus, dass die Grösse des Universums unendlich ist. Als erwiesen gilt, dass sich das Universum dehnt. Diese Ausdehnung beschleunigt sich.

⌚ In jedem Gehirn schlägt eine eigene Uhr. Chronobiologen wiesen nach, dass die innere Uhr bei jedem anders tickt, doch alle ziemlich genau dem 24-Stunden-Tag folgen. Ein Lichtrezeptor im Auge nimmt das Licht auf und justiert sie.

⌚ Laut Zeitstatistiken brauchen Deutsche ihre Lebenszeit von 80 Jahren im Durchschnitt für 24 Jahre Schlaf, 12 Jahre Fernsehen, 12 Jahre Gespräche, 8 Jahre Erwerbsarbeit, 8 Jahre Essen, eineinhalb Jahre Kultur und neun Monate, um mit den eigenen Kindern zu spielen.

Quellen: u.a. Focus, Die Zeit, Wikipedia