

**Alltags  
DINGE**

Von Roman Sandgruber

**Unsere Kreuzwege**

Als Kind und Schüler habe ich es nie verstanden, warum es vierzehn Stationen sein müssen, die man den Kreuzweg zum Pöstlingberg hinaufgeht, mit langen Andachten bei jeder der einzelnen vierzehn Kapellen. Wären nicht auch drei oder sieben oder zumindest zwölf Stationen ausreichend, wo doch zumindest mit dem Tode am Kreuz in der 12. Station die Passion zu Ende ist? Und wer es mit dem christlichen Glauben ernst meint, müsste an die Kreuzabnahme und Grablegung noch eine fünfzehnte Station anfügen: die Auferstehung. Manche Stationen kommen in der Bibel gar nicht vor: etwa das dreimalige Hinfallen Christi, die Begegnung mit seiner Mutter oder Veronika, die Christus das Schweißstuch reicht.

Die Kreuzwege des Spätmittelalters hatten meist sieben Stationen. Seit der Zeit um 1600 kamen immer mehr Stationen dazu, angefangen mit der Verurteilung Jesu durch Pontius Pilatus bis zur Kreuzigung und zu der 13. und 14. Station – Kreuzabnahme und Grablegung – die offiziell erst 1625 von dem spanischen Franziskanermönch Antonius Daza hinzugefügt wurden. Als 15. Station diente ein Abbild der Grabeskirche von Jerusalem.

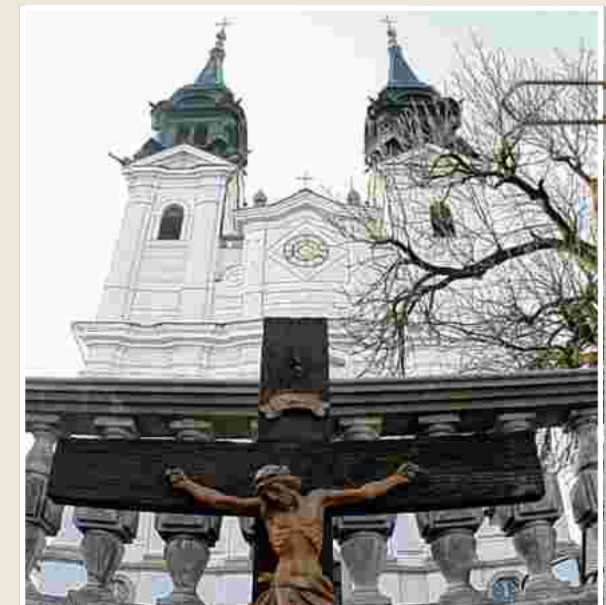
Warum hat der Kreuzweg auf den Pöstlingberg ausgerechnet 14 Stationen? In der Üppigkeit des Barock erreichte die Zahl der Stationen bis zu 30 und mehr. Der Kreuzweg der Eisenstädter Kalvarienbergkirche, der von 1701 bis 1705 erbaut wurde, umfasste entsprechend dem gedachten Lebensalter Christi 33 Stationen. Heute sind noch 20 vorhanden. Papst Clemens XII. erkannte im Jahr 1731 mit

seiner Vorschrift „Über die Art, wie man den Kreuzweg abhalten soll“ die vierzehn Stationen als kanonisch und bedachte sie mit Ablässen.

Warum aber gerade vierzehn? Vierzehn ist eine heilige Zahl, nicht nur in der katholischen Kirche: Es ist die ganzzahlige Hälfte des Monats. Die Bibel zählt 14 Geschlechter von Abraham bis David, 14 Geschlechter von David bis zur Babylonischen Gefangenschaft und 14 Geschlechter von da bis zu Christus. Es gibt angeblich vierzehn Frauen, von denen die Bibel sagt, sie seien schön gewesen.

Und auch außerhalb der Bibel gibt es diese Bedeutsamkeit: Die griechische Göttin Hera hat vierzehn Gefährtinnen, Niobe, die Tochter des Tantalos, vierzehn Kinder, der Volksglaube vierzehn Nothelfer. Auch das Sprichwort liebt die Vierzehn: dreizehn Handwerker, vierzehn Bettelleute, vierzehn Künstler, fünfzehn Unglücke. Und für die Sulpitpflicht und im Rechtswesen war Vierzehn lange die entscheidende Maßzahl.

Heute dominiert die Freizeitgesellschaft: Da laden die vielen Kreuzwege gerade im Frühjahr zu besinnlichem Wandern und Verweilen. Wahrscheinlich sind zur inneren Einkehr vierzehn Stationen ein recht gutes Maß.



**Roman Sandgruber** ist emeritierter Professor für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte an der Johannes Kepler Universität Linz.

Foto: vowe



Den amüsantesten Kampf mit der Zeit legte Stummfilmstar Harold Lloyd im Streifen „Ausgerechnet Wolkenkratzer“ („Safety Last!“) hin: 1923 – zwölf Stockwerke über den Straßen von Los Angeles

Foto: Archiv, APA

# Das Buffet der Zeit geht über vor lauter Handlungsoptionen

Anlässlich der Umstellung auf Sommerzeit ein Gespräch mit dem österreichischen Zeitforscher und Temposophen Franz J. Schweiger von Klaus Buttinger

■ **Tragen Sie eine Armbanduhr?**  
**Franz Schweiger:** Ja. Paradoxerweise habe ich früher Armbanduhren geradezu manisch gesammelt. Ich liebe und hüte sie nach wie vor, trage sie aber in letzter Zeit immer seltener.

■ **Ich frage das, weil die Eminenz der Zeitforscher, Karlheinz Geißler, meint, wir seien Untertanen der Uhr geworden. Sehen Sie das auch so?**  
Durchaus. Mehr denn je huldigen wir der Uhr, dem Tempo und der Geschwindigkeit. Das hat verschiedene Ursachen: Tempo erzeugt vordergründig eine besondere Art von Lust, die wir nicht missen möchten, gleichzeitig taucht die Last der Selbstbeschleunigung auf. Dann, wenn es Brüche gibt im Leben, bemerkt man erst, wie schnell man unterwegs war, und man fragt sich, nach dem Sinn des schnellen Unterwegsseins.

■ **Wer oder was verführt dazu, keine Zeit zu haben?**  
Diverse Temporisierungstheorien, nicht zuletzt Smartphone und Co. Aber grundsätzlich gilt: Nicht die Zeit ist zu kurz, sondern unsere Bedürfnisliste ist zu lang. Wir wollen zu viel. Und das sofort.

■ **Hat die Zeit zwei Gesichter? Wa-**

**rum läuft sie uns manchmal davon, ein anderes Mal müssen wir sie totschiessen ...**  
Nicht uns läuft die Zeit davon, sondern wir ihr. Ich vergleiche unser Dilemma mit einem riesigen Buffet mit unglaublich vielen Handlungsoptionen. Allein, wenn ich mir die Möglichkeiten ansehe, die Smartphones bieten! Wir können noch so schnell sein, noch so viel tun, es wird niemals die Zeit reichen, alles zu erledigen. Was das Zeittotschiessen betrifft, hören wir vom Verein zur Verzögerung der Zeit immer wieder von Menschen, die Ruhe, Stille suchen. Wenn sie dann da ist, ist sie nur schwer auszuhalten.

■ **Bietet das Buffet der Zeit nicht auch die Muße, für die man sich ja bewusst entscheiden könnte?**  
Richtig. Aber ich erinnere an einen wissenschaftlichen Versuch, für den Probanden für 15 Minuten in einen leeren Raum gesperrt wurden mit der Aufgabenstellung, zu tun, was sie wollten. In dem Raum befand sich nichts außer einem Elektroschocker. Kaum jemand hielt die paar Minuten Nichtstun aus. Die meisten gaben sich selbst Stöße mit dem Elektroschocker. Man schloss daraus: Lieber tun wir etwas Unangenehmes, als dass wir nichts tun.

■ **Was hält uns davon ab, das Nichts zu genießen?**  
Stille ist oft das Einfallstor für Unangenehmes. Wenn wir ruhig werden, gehen uns Gedanken durch den Kopf, oft auch Sorgen. Dagegen machen wir etwas, wir vertreiben uns die Zeit, denn – wie Zeitforscher Geißler gesagt hat: „Arbeiten ist leichter als leben.“

■ **Ist es nicht erstaunlich, dass immer mehr Maschinen unsere Arbeit machen, und wir trotzdem immer weniger Zeit haben. Woran liegt das?**  
Gefahr und Chance liegen auch hier knapp beieinander. Auf der einen Seite hat uns die Technik viel abgenommen, andererseits sind wir bewusst und unbewusst in die Beschleunigungsspirale hineingekommen. Dazu kommt die Vergeleichzeitigung von Dingen, die früher kaum da war. Was uns wieder zum Dilemma vor dem Buffet der Möglichkeiten führt. Wir könnten z. B. über die Handytchnik potenziell etliche Dinge gleichzeitig machen, schaffen es aber nicht, obwohl wir uns doppelt beeilen.

■ **Was halten Sie von einem 12-Stunden-Arbeitstag, der derzeit unter dem Stichwort Flexibilität verkauft werden soll? Wären nicht vier, fünf Stunden genug?**

Das kommt sehr darauf an, unter welchen Bedingungen Menschen arbeiten, welchen Beruf sie ausüben und unter welchen Umständen sie leben. Für gewisse Menschen kann es sinnvoll sein, die Möglichkeit zu haben, intensiver an einem Stück zu arbeiten, andere müssten davor geschützt werden, weil sie es nicht aushalten würden.

■ **Was wäre dann der vernünftigste Zugang? Nur wer mag, soll länger arbeiten dürfen?**  
Ich habe da auch kein Patentrezept. Mir kommt vor, dass der Mensch manchmal vor sich selbst geschützt werden muss. Flexibilisierung erscheint oft nur auf den ersten Blick verführerisch oder logisch. Aber dann, wenn man in seinem Zeitregime beliebig hin- und

hergeschoben wird, ist es für die Menschen nicht mehr lustig; selbst, wenn man das in einer gewissen Lebensphase reizvoll findet. Früher oder später möchte sich jeder Mensch verlassen können auf ein gewisses Quantum an Zeit für die Arbeit und ein Quantum an Zeit für die Ruhe.

■ **Die Schlafdauer der Menschen nimmt ab; seit dem 19. Jahrhundert um zwei Stunden, seit dem Siebzigern um 30 Minuten. Und die Schrittgeschwindigkeit ist um gut 10 Prozent gestiegen. Wo führt das hin?**  
Zum Dauerlauf. Nein, Spaß beiseite. Vielleicht müssen wir uns noch mehr beschleunigen, um das Extrem in seiner belastenden Ausformung zu erkennen. In der Folge könnte eine ausreichende Anzahl von Menschen aufstehen und bewussten Widerstand gegen diese „Zuvielisation“ betreiben, weil sie erkennt, dass zu viel Substantielles auf der Strecke bleibt.

■ **Müssen wir erst in das gesellschaftliche Burn-out schlittern, bevor wir zur Muße kommen?**  
Durchaus. Denn der Mensch ist so gebaut, dass er zwei Hebel braucht, um Veränderung zu induzieren. Der positive Hebel ist die Lust, die Begeisterung. Der zweite Hebel ist die Last, die Belastung, das Leid. Kurz: Menschliche Krisen führen in letzter Konsequenz immer wieder zu positiven Konsequenzen – gerade oft, wenn es den Umgang mit Zeit betrifft. Deshalb bin ich durchaus zuversichtlich.

■ **Wenn wir noch einmal auf das Buffet der Möglichkeiten schauen, wäre da nicht bewusster Verzicht ein Thema, angesichts der Überfülle?**  
Wir werden darum nicht herumkommen, uns eine Reduktionskompetenz anzueignen, eine selektive Ignoranz. Es ist unmöglich, alles zu schaffen, was uns angeboten wird, selbst bei noch so großer Eile. Am Ende des Tages haben

wir oft das Gefühl der Leere, obwohl wir wahnsinnig viel getan haben. Wir sollten stattdessen Monotasking üben.

■ **Was darf man sich darunter vorstellen?**  
Zum Beispiel eine Minute nichts anderes zu tun als nur ein- und ausatmen, wie die alten Zen-Meister. Das gelingt kaum. Permanent haben wir Gedankengang, weil wir uns das Multitasking so sehr zur Gewohnheit gemacht haben. Aber, um die Qualität der Zeit zu erhöhen, ist es unumgänglich, ganz bei uns selbst zu sein. So können wir es schaffen, beispielsweise in einem Gespräch ganz beim Gegenüber zu sein und ihm Aufmerksamkeit spüren zu lassen.

■ **Wie verzögern Sie persönlich die Zeit?**  
Indem ich versuche, in den Alltag Rituale einzubauen. Zum Beispiel tut es mir immens gut, mental Müll zu entsorgen, bevor ich einschlafe. Ich gehe kurz im Kopf durch, was mir heute über die Leber gelaufen ist, worüber ich mich geärgert habe. Das versuche ich aus mir hinauszutragen, geistig hinunterzuspülen. Anschließend nehme ich mich bewusst ein, zwei Kleinigkeiten mental herein, die mir gutgetan haben. Mit den guten Momenten versuche ich einzuschlafen.

■ **Was halten Sie von der Zeitumstellung?**  
Ich stehe dem sehr gelassen gegenüber. Ich denke, die positiven wie die negativen Aspekte dürften sich die Waage halten. Es gibt wirklich essenziellere Dinge, um die wir uns kümmern sollten.

„Ach du liebe Zeit“ und „Tempo all' arrabbiata“ lauten die Titel der jüngsten Bücher von Franz J. Schweiger. Beide sind im Verlag Dr. Kovac erschienen.

**Sommerzeitstart**

Umstellung passiert morgen Nacht um 2 Uhr früh

Am Sonntag, 26. März, werden die Funkuhrzeiger um zwei Uhr auf drei Uhr springen. Belohnung für den „Zeitdiebstahl“: eine Extrastunde Abendsonne.

Dennoch wird die Kritik an der Umstellung lauter. Für Kinder, Ältere und Tier sei die Umstellung eine unnötige Belastung, die ohnehin nichts bringe, meint Schlafforschlerin Brigitte Holzinger. Ihr Kollege Bernd Saletu hält dagegen: „Die Menschen sind anpassungsfähig“, der „Mini-Jetlag“ könne innerhalb eines Tages weggesteckt werden.

Ganz so locker sieht man das beim Österreichischen Seniorenbund nicht. Ein derartiger Eingriff in die innere Uhr gehe an niemandem spurlos vorbei, meint Vorsitzende Ingrid Korosec. Die Kosten für die Zeitumstellung würden sich in gesundheitlichen Störungen niederschlagen. Dies summiere sich für Europas Wirtschaft auf bis zu 150 Milliarden Euro. Korosec fordert ein „sofortiges Umdenken“.

Eingeführt wurde die Sommerzeit in Österreich 1979. Zuvor gab es während der Weltkriege zwei nicht nachhaltige Versuche damit.

„Dreifach ist der Schritt der Zeit: Zögernd kommt die Zukunft hergezogen, Pfeilschnell ist das Jetzt entfliegen, Ewig still steht die Vergangenheit.“

■ Friedrich Schiller, Sprüche des Konfuzius

**„Schlendern ist Luxus“**

Warum wir den Fuß vom Gaspedal nehmen sollten

„Schlendern ist Luxus“, singt der deutsche Kabarettist Helge Schneider. Ja, assistiert Ethikprofessor Gustav Bergmann von der Universität Siegen, „die Muße ist aller Lösung Anfang“. Der wahre Wohlstand sei der Zeithaber. „Dennoch wird uns Schnelligkeit und Effizienz als Allheilmittel verkauft. Das Gegeneinander, die permanente Konkurrenz soll Wohlstand erzeugen. Es dient aber lediglich der Beförderung der Kapitalakkumulation“, schreibt Bergmann. Er fordert angesichts von Hunger- und Klimakrise: „Wir in den Wohlstandsländern müssen den Fuß vom Gaspedal nehmen!“

In der Automation sieht Bergmann eine Möglichkeit zur Freiheit: „Die Produktivität könnten wir nutzen, weniger zu arbeiten. Er propagiert statt der „alten Arbeitskultur“ eine Verkürzung des Arbeitstages und ein bedingungsloses Grundeinkommen mit dem Ziel einer „freien, selbstbestimmten Arbeit eines Homo aestheticus“.



■ Wilhelm Busch

„Einszweidrei im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit.“

**1 Sekunde**

ist im Internationalen Einheitensystem seit 1967 so definiert: Das 9.192.631.770-Fache der Periodendauer der dem Übergang zwischen den beiden Hyperfeinstrukturniveaus des Grundzustandes von Atomen des Nuklids Cäsium 133 entsprechenden Strahlung. Danke, alles klar!