

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

# ANDERS HANDELN

Newsletter Nr. 18 vom 20. November 2022

*Wer bestimmt den Rhythmus in unserem Leben – und warum?*



Liebe Leserin, lieber Leser,

heute ist der letzte Sonntag im Kirchenjahr. In den evangelischen Kirchen ist Ewigkeitssonntag, auch Totensonntag genannt, ein Gedenktag für die Verstorbenen. In der katholischen Kirche ist heute Christkönigsfest, ein liturgisches Hochfest. Außerdem beginnt heute die Fußball-Weltmeisterschaft in Katar und am nächsten Freitag ist Black Friday, am darauffolgenden Montag ist Cyber Monday, beides Rabatttage vor allem im Online-Handel. Da kann man dann noch WM-Adventskalender erwerben – mit 35 Türchen. Die scheinbar in diesen Zeiten unvermeidliche Symbiose von Fußball-Hochfest und Adventsstimmung.

Der Totensonntag wurde im 19. Jahrhundert von König Friedrich Wilhelm III. von Preußen durchgesetzt, das Christkönigsfest von Papst Pius XI. im 20. Jahrhundert, die Fußball-Weltmeisterschaft in Katar vom FIFA-Exekutivkomitee im 21. Jahrhundert. Und Black Friday und Cyber Monday – ach, auch egal.

Die Taktung unseres Lebens und die Aufmerksamkeit, die wir in bestimmte Stunden, Tage oder Wochen investieren, scheinen wir jedenfalls selten selbst in der Hand zu haben. Das beginnt schon auf einer ganz basalen Ebene wie dem Rhythmus von Tag und Nacht oder der Ableitung von Zeitmessung und Kalendersystemen aus physikalischen Phänomenen wie der Bewegung der Himmelskörper. Die Herrschaft der (von anderen) festgesetzten Zeit über unser Leben hat sich mit den Zivilisationsfortschritten ausgeweitet durch politische, religiöse, ökonomische und soziale Setzungen – und sie hat sich noch verdichtet mit der Taktung, die die diversen Feeds der Sozialen Medien in unser Leben gebracht haben. Das Leben, so scheint es, wird immer schneller, immer verdichteter, und unsere Aufmerksamkeit wird ständig abgesaugt von immer clevereren Algorithmen. Aber wollen wir das so? Wir scheinen mit fast naturgesetzlicher Notwendigkeit immer neuen Taktgebern in unserem Leben ausgeliefert zu sein.

Trotzdem sind wir nicht hilfloses Treibgut im Strom der Zeit. Immer wieder ist es Menschen gelungen, auf die Taktung ihres Lebens Einfluss zu nehmen. Dass die Arbeitszeit gesetzlich beschränkt ist, dass es Ruhezeiten und freie Tage gibt, ist von Menschen erkämpft worden. Auch die moderneren und subtileren Taktgeber in unserem Leben, die auf der 24/7-Verfügbarkeit menschlicher Aufmerksamkeit bauen, können eingehegt werden. Dazu braucht es einen kritischen Blick, feste Überzeugungen und bewusste Entscheidungen. Und Macht, das heißt in – pluralen, demokratischen – Gesellschaften: Mehrheiten. Aber auch auf individueller Ebene sind wir nicht hilflos: Wir haben es selbst in der Hand, welchen Taktungen wir unsere Aufmerksamkeit schenken wollen. Advent oder Katar-WM oder beidem? Totensonntag, Christkönigsfest, Black Friday, Cyber Monday oder nix von alledem? Ein Blick aufs Handy oder einer in die Augen eines anderen Menschen?

Wir wollen uns diesen Fragen in unserem Newsletter nähern – mit persönlichen Impulsen und Buchtipps, Beobachtungen und einem Interview. Und wir möchten Sie einladen, mit uns weiter über die Taktgeber in unserem Leben nachzudenken.

SAGEN SIE MAL, FRAU GROßER...

**»STATT IN DER GEGENWART LEBEN WIR IN EINEM 24/7-RHYTHMUS«**

*Die Soziologin Elke Großer ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik und forscht zu Themen wie Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Zeitpolitik. AZ-Redakteurin Sabine Henning fragte sie nach unserem Umgang mit der knappen Ressource Zeit.*

**Frau Großer, wie kann man individuelle, sozial regulierte und globalisierte Zeit in eine gute Balance bringen? Die Fußball-WM in Katar mitten in der Adventszeit macht deutlich, wie sehr alles miteinander zusammenhängt.**

*Elke Großer:* Gesellschaften geben jeweils eine bestimmte Zeitkultur vor: Wir sind seit der Industrialisierung mit der Uhr sozialisiert worden und leben nicht mehr nach natürlichen Rhythmen. Statt in der Gegenwart oder im Moment leben wir in einem 24/7-Rhythmus, sind also rund um die Uhr aktiv. Die »Chronobiologie« des einzelnen kommt zu kurz. Um einen Ausgleich zu schaffen, müssen wir gesellschaftlich etwas daran ändern und Zeitvielfalt leben.

**Was schlagen Sie vor?**

*Elke Großer:* Es gibt ja grob gesagt Frühaufsteher und Langschläfer, also sogenannte Lerchen und Eulen. Jugendliche sind zum Beispiel in der Regel eindeutig Eulen. Als Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik setzen wir uns unter anderem auch dafür ein, die Arbeits- und Schulanfangszeiten individueller zu gestalten.

**Aber wo bleibt der gesellschaftliche Zusammenhalt, beruht er nicht auch auf gemeinsamen Zeiten, auf Synchronizität?**

*Elke Großer:* Es gibt ja auch Zwischenräume, in denen beide Typen ihre Zeiten haben. Generell plädiere ich jedoch dafür, dass zum Beispiel Leistungstests nicht in der ersten Stunde sein sollten und die Schule insgesamt später anfangen sollte. Auch die Sommerzeit gehört aus meiner Sicht abgeschafft. Außerdem sollte es die Möglichkeit geben, die Lebensarbeitszeit individueller zu gestalten, etwa in einem »Optionszeitenmodell«, das ein bezahltes Zeitbudget von neun Jahren für ehrenamtliches oder gesellschaftlich relevantes Engagement vorsieht. Dieses wird derzeit zeitpolitisch stark diskutiert.

**Wie kann man in dem ständigen Grundrauschen eine Schneise für Pausen schlagen? Braucht es da politische Einflussnahme?**

*Elke Großer:* Beim Thema Zeitkompetenz sind Bildungseinrichtungen und vor allem auch Eltern gefragt. Die Sozialen Medien sind »gierig«, sie stehlen uns Zeit. Im Nachhinein sind wir unzufrieden, fühlen uns leer, wenn wir diese zu lange nutzen. Das ist anders bei »Flow«-Erlebnissen. Da kann ich auch die Zeit vergessen, aber am Ende hat mich erfüllt, was ich gemacht habe, und ich sehe vielleicht sogar noch ein Ergebnis. Es ist wichtig, Kindern solche Erlebnisse zu ermöglichen. Das geht im Advent sehr gut, zum Beispiel beim gemeinsamen Plätzchenbacken oder Basteln.

**Die Adventszeit ist ja eine kollektiv besonders geprägte Zeit.**

*Elke Großer:* Selbst in der DDR, in der ich nicht religiös oder kirchlich geprägt aufgewachsen bin, war das eine wichtige gemeinsame Zeit. Stand in der Vergangenheit eher

der Konsum im Vordergrund, könnte es in diesem Jahr vielleicht anders werden, weil die Menschen weniger Geld zur Verfügung haben. Das kann auch eine Chance sein, wieder Geschenke selbst herzustellen, vielleicht auch gemeinsam – und Zeit als erfüllt zu erleben. Das wäre auch ein weiterer Schritt zu einem nachhaltigeren Leben.

FUNDSTÜCK

## SYNKRETISMUS NEVER SLEEPS

*Werbeprospekt einer Pizzakette. Gefunden im Hausbriefkasten der Redaktion.*



DER FALL

# ZEITEN ANPASSEN AN DIE MENSCHLICHE BIOLOGIE?

*Eine Stadt in Bayern macht es vor: Bad Kissingen will sich mehr nach dem natürlichen Rhythmus seiner Bewohner:innen richten. Ein Modell mit Zukunft?*

Der Wecker klingelt viel zu früh, durch den Arbeitstag kommt man nur mit viel Koffein und dann sind abends schon die Geschäfte zu, obwohl man doch eigentlich noch Besorgungen erledigen müsste. Die meisten Menschen leiden unter einem sozialen Jetlag, bei dem die innere Uhr unseres Körpers, die sogenannte Chronobiologie, nicht mit den von der Gesellschaft bestimmten Zeiten übereinstimmt. Wie genau der natürliche Schlaf-Wach-Zyklus aussieht, ist verschieden, doch in allen Fällen schlägt seine Missachtung auf Dauer auf die Gesundheit. Dagegen will die bayerische Kreisstadt Bad Kissingen etwas unternehmen. Unter der Leitung des Chronobiologen Dr. Thomas Kantermann will die Stadt zur ChronoCity werden und den natürlichen Rhythmus der Bewohner:innen und das soziale Leben besser aneinander anpassen. Unter anderem wurden die chronobiologischen Typen aller Schüler:innen des örtlichen Gymnasiums ermittelt, der Grad an sozialem Jetlag berechnet und daraufhin der Schulbeginn verschoben. Tageslichtlampen wurden in öffentlichen Gebäuden aufgestellt und Unternehmen ermuntert, flexible Arbeitszeiten für die Mitarbeitenden einzurichten. Es wurde darüber diskutiert, ausschließlich in Bad Kissingen die Sommerzeit abzuschaffen. In weiteren Studien und Modellversuchen werden derzeit weitere Diskrepanzen zwischen dem gesellschaftlichen Leben und den chronobiologischen Rhythmen der Menschen in Bad Kissingen untersucht. Die in Betracht gezogenen Reformen für alle Bereiche des sozialen Lebens in Bezug auf die Zeit sind aufwändig und langwierig, doch bei Erfolg könnten Zufriedenheit und Produktivität der Bürger:innen steigen.

Ist eine Überarbeitung der gesellschaftlich vorgegebenen Zeiten (Arbeitsbeginn, Öffnungszeiten von Behörden etc.) in ganz Deutschland nötig?

## Was denken Sie?

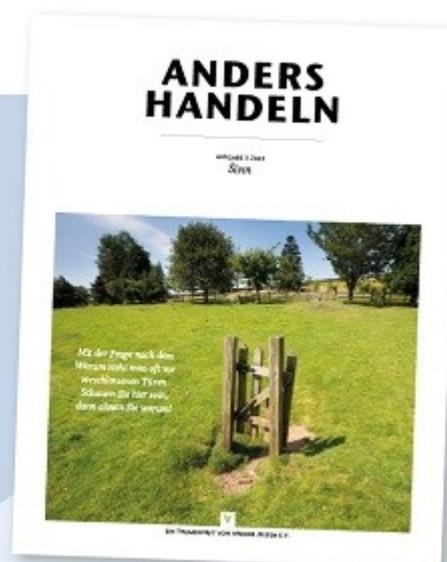
ZUR UMFRAGE

Wenn Sie noch weitere Gedanken zu dieser Frage haben, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de).

Die Ergebnisse der Umfrage und eine Auswahl von Leser:innen-Reaktionen werden in unserem nächsten Newsletter veröffentlicht.

# MACHT DAS ALLES NOCH **SINN**? (ODER IST DAS DIE FALSCHER FRAGE?)

FINDEN SIE ES HERAUS IN  
UNSEREM NEUEN THEMENHEFT.



NACHGESCHAUT



## WAS RÄT DIE BIBEL?

*Zeitbedingtes und Zeitloses – die Texte der Bibel kennen beides. Aber was heißt das für unseren heutigen Umgang mit der Zeit?*

»Alles hat seine Zeit.« Das wusste schon der Verfasser des biblischen Buches Kohelet, als er vor gut 2000 Jahren seine Gedanken und Erfahrungen aufschrieb: »Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit, klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit, suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit, lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit« (Kohelet 3). Der Weisheitslehrer bemühte sich, seinen Schülern eine sinnvolle Lebensführung nahezubringen. Seine Texte gerieten ein wenig resigniert – so, als hätten wir Menschen überhaupt keinen Einfluss auf das, was die Zeit bringt. Und schon gar nicht ist die Rede von irgendwelchen Vorgaben der Politik oder Gesellschaft auf unser Zeitmanagement. Oder doch?

Das Buch entstand im 3. Jahrhundert vor Christus, wahrscheinlich in Jerusalem. In einer Zeit also, in der die jüdische Religion unter starkem Einfluss des Hellenismus stand. Eine Umbruchszeit, die – das ist nicht ungewöhnlich – ganz ambivalente Haltungen zutage förderte. Fremdbestimmung und die Infragestellung sozialer Ordnungen und Werte können zu einem Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins führen,

aber auch als Chance zur Veränderung empfunden werden. Kein direkter Eingriff in die Zeitgestaltung also, aber immerhin ein Beispiel dafür, wie sehr der Zeitgeist von politischen und wirtschaftlichen Umständen abhängt.

Dennoch: Es sind nicht die Könige und Herrscher, die politischen oder sozialen Zustände, die in den biblischen Berichten für die Zeit und den Lebensrhythmus verantwortlich sind. Es ist nur einer: Gott, der Schöpfer, selbst! Er hat Tag und Nacht erschaffen (Genesis 1,3-5), er hat alle Tage in sein Buch geschrieben (Psalm 139,16). Gott gibt also vor, was wann seine Zeit hat. »Der eine hält einen Tag für höher als den andern; der andere aber hält alle Tage für gleich. Ein jeder sei seiner Meinung gewiss. Wer auf den Tag achtet, der tut's im Blick auf Gott«, schreibt Paulus in seinem Brief an die Römer (14,5-6).

Da mag manche:r sich die Haare raufen und denken: »Bringt mir auch nichts für mein Zeitmanagement ...« Stimmt: Bei unserer konkreten Zeitplanung kann uns, die wir der modernen Lebensführung ähnlich unterworfen sind wie die jüdische Religion zu Kohelets Zeiten dem Hellenismus, die Aussage des Paulus nicht wirklich helfen. Bei unserer Grundhaltung und Ausrichtung schon: Die Jahreszeiten, die die Schöpfung vorgibt, und die mit ihnen verbundenen Kirchenjahreszeiten können eine heilsame Richtschnur sein. *Ulrike Berg*

PRO UND CONTRA

## BRAUCHEN WIR EINE ZEITPOLITIK FÜR DIE GESELLSCHAFT?

*Mit den Mitteln der Politik Zeitstrukturen gestalten und durch die Veränderung von Zeitstrukturen die Gesellschaft beeinflussen – das ist umstritten. Aber ist es vielleicht notwendig?*



### **PRO Als Bestandteil der Identität ernst nehmen**

*Iris Macke, AZ-Chefredakteurin (komm.):* Wir brauchen keine Zeitpolitik, wir haben längst eine. Und niemand dürfte bestreiten wollen, dass sie notwendig ist: Kultusministerien bestimmen die Zeiten von Ferien und Schultagen. Die Sonntagsruhe ist im Gesetz festgeschrieben. Diese Vorgaben sind Teil der Basis, durch die ein gesellschaftlicher Rhythmus erst entstehen kann. Doch reicht das? Brauchen wir nicht ebenso eine politische Anerkennung unserer anderen, gesellschaftlich und sozial geprägten Rhythmen? Oder anders: Was bedeutet Advent für Sie? Gehen wir einmal davon aus, dass der Advent gesellschaftlich gesehen als eine besondere Zeit wahrgenommen wird: Die einen besuchen Adventstreffen, Firmen laden zu Weihnachtsfeiern, Schulen zum Eltern-Kind-Basteln, Kirchengemeinden veranstalten lebendige

Adventskalender, Kolleg:innen treffen sich nach Feierabend auf dem Weihnachtsmarkt. Und selbst wer kein Freund der Adventszeit ist, nimmt diese Zeit ja schon dadurch als besonders wahr, indem er versucht, sich ihrem Einfluss zu entziehen.

Im Advent 2022 jedoch rollt der Ball in Katar. Es ist Fußballweltmeisterschaft. Endspiel am Vierten Advent. Ist das klug, in dieser unsicheren und von Angst geprägten Zeit den Fokus von den vertrauten Traditionen abzuwenden? Die Kraft zur Ignoranz eines weltweiten Ereignisses aufbringen zu müssen, anstatt sich durch lieb gewonnene Rituale stärken zu lassen? An dieser Stelle muss die Politik die Gesellschaft schützen. Die natürlichen und die sozialen Rhythmen einer Gesellschaft als Bestandteil ihrer Identität ernst nehmen. Denn nur ein zuverlässiger Zyklus schafft die notwendigen Rahmenbedingungen für eine individuelle Zeitgestaltung.



### **CONTRA Vorsicht mit dem Rufen nach der Politik**

*Axel Reimann, AZ-Redakteur:* Klar müssen wir uns immer über die Zeit verständigen, über gemeinsame Anker- und Orientierungsgrößen. Wer macht was wann wie lange und so fort. Wann beginnt die Schule, ab wann darf man wählen, wie lange müssen wir arbeiten und so weiter. Insofern hatten wir immer schon Zeitpolitik, wurden immer schon gesellschaftliche Zeitstrukturen mit Machtmitteln durchgesetzt. Und wir werden auch weiterhin Zeitpolitik haben. Aber was eigentlich hinter der neuen Frage nach der Notwendigkeit einer (weitergehenden) dezidierten Zeitpolitik steckt, ist mehr: Es ist der Glaube, dass die Lösung für viele unserer Probleme darin liegt, die amorphe Masse der Meinungen und Präferenzen »irgendwie« noch häufiger in ein Korsett zu packen, das allen passt. Und das habe, so die Forderung, gefälligst »die Politik« zu leisten. Die soll zum Beispiel Fußballfans genauso zufriedenstellen wie Advents-Besinnte, Sonntagshopper genauso wie Sonntagsruher. Das klappt aber selten. Je nach persönlicher Sozialisation oder Geschmacksrichtung, Überzeugung oder Freundeskreis gibt es eben sehr unterschiedliche Schwerpunktsetzungen, was die Festlegung heiliger Tage angeht: Black Friday, Cyber Monday, WM-Endspiel. Oder tatsächlich der Adventssonntag. Statt mit Larmoyanz den Untergang des Abendlands zu beklagen und gar zu schnell (und unvorsichtigerweise) nach der Politik zu rufen, wäre es sinnvoll, erst mal eine überzeugte Mehrheit zu gewinnen, für die die eigenen heiligen Tage irgendwie bedeutsam sind. Andernfalls könnte man sehr schnell in einem zeitpolitischen Prokrustesbett aufwachen, in das man überhaupt nicht mehr passt.

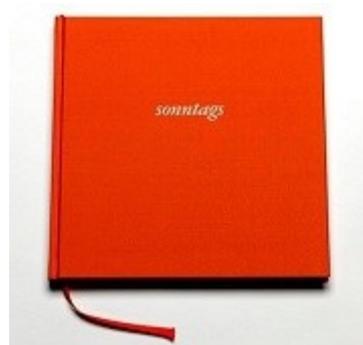
BUCHTIPPS

## VON DER FREIHEIT IN UND VON DER ZEIT



**Chronos. Eine Physikalische Reise zu den Ursprüngen der Zeit  
von Guido Tonelli. C.H. Beck Verlag, München 2022.**

Wer hat sich nicht schon mal gewünscht – bei allen Umbrüchen und Umstürzen, allen traumatischen Zäsuren –, die Zeit anzuhalten oder anderswie beeinflussen zu können? Aber sie hat ihre eigenen Gesetze, fliegt wie ein Pfeil in die Zukunft und zeigt sich zugleich als Kreis im Jahreslauf. Und doch hat die Zeit auch ganz andere Charaktereigenschaften – wie sie etwa in den kleinsten Teilchen oder in den schwarzen Löchern tief im Universum zu beobachten sind. In denen ist sie unvorstellbar kürzer als ein Wimpernschlag oder dauert eine Ewigkeit. Guido Tonnelli, Experimentalphysiker am Teilchenbeschleuniger CERN in Genf und Professor an der Universität Pisa, ist für seine facettenreichen und bei aller fachlichen Tiefe leicht verständlichen Sachbücher bekannt. Nach »Genesis«, der Geschichte des Universums, widmet er sich jetzt »Chronos«, den menschlichen Vorstellungen und dem Wissen über die Zeit. Gespickt mit vielen Anekdoten aus der Welt der Wissenschaft von der Antike bis heute, aus der Literatur und der Musik nimmt er die Leserin mit in einen Raum voller Parallelphänomene, die nur schwer zusammenzudenken sind. Doch Tonelli endet mit einer Botschaft, die nach der Lektüre der 250 Seiten umso stärker wirkt: nämlich der, dass unsere Lebenszeit Geheimnis und Geschenk zugleich ist, die wir gut nutzen können – und sei es auch nur in wenigen Augenblicken. Ein Buch, das zu lesen lohnt, auch wenn man meint, schon viel über Zeitphänomene zu wissen. *Sabine Henning*



**sonntags. Erfindung der Freiheit  
Eine Andere Zeiten-Publikation. Bestellbar bei Andere Zeiten.**

Kein Tag erregt die Gemüter so sehr wie der Sonntag. Die einen fordern ihn als Tag der Arbeitsruhe. Andere wollen ihn für ausgedehnte Einkäufe nutzen. Doch der Sonntag ist mehr als ein gesellschaftlicher Zankapfel: Er ist ein liebenswertes Kleinod im Alltagseinerlei – und ein Spielplatz für Gott und die Welt. »sonntags. Erfindung der Freiheit« heißt unser Buch, mit dem Sie Ihre Sonntagsoasen entdecken können.

52 Themen laden zum Träumen, Denken und Gestalten ein, vom Tatort bis zur Auferstehung, vom Sonntagsbraten bis zum Grundgesetz. Lassen Sie sich durchs Jahr begleiten mit Texten, Bildern und Illustrationen. Machen Sie den Sonntag zu Ihrem Ausnahmetag.

UND DANN ...



Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Ihre Gedanken zum Newsletter-Thema mit uns und anderen Leser:innen teilen möchten, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de).

Als **Reaktion auf unseren Oktober-Newsletter »Vertrauen«** haben uns wieder viele Zuschriften erreicht, insbesondere zur Frage der Vertrauensarbeitszeit, von denen wir hier einige veröffentlichen.

Unsere Leserin Elke Hodam schreibt:

*Sie fragten nach meiner Meinung zur Erweiterung der Dokumentationspflicht der Arbeitszeit. Aus meiner Sicht ist dies einfach überflüssig, denn die physische Anwesenheit sagt noch längst nichts aus über das, was ich in meiner Arbeitszeit leiste oder auch nicht.*

Leserin Christa Mischke:

*In meinen über 50 Jahren Arbeitsleben hatte ich 13 Arbeitgeber. Bei einigen gab es eine elektronische*

*Arbeitszeiterfassung, bei anderen nicht. Seit meiner Lehre habe ich mir aber immer meine »Anwesenheit im Büro« (in der Zeit habe ich ja nicht nur gearbeitet) manuell in meinem Terminkalender notiert. Grundsätzlich halte ich die Erfassung der »Arbeitszeit« für in Ordnung, auf welche Art und Weise auch immer. Das Gefühl des Arbeitnehmers dahinter ist aber sehr unterschiedlich. Es gab Unternehmen, in der mir die Stechuhr am Morgen täglich einen Stich in die Magengrube versetzte. Anschließend habe ich den Tag über darauf gewartet, dass mir am Nachmittag die Stechuhr meine »Zeit« zurückgegeben hat. Geleistet habe ich dort wenig. Bei meinem letzten Arbeitgeber habe ich so gerne gearbeitet, dass es mir völlig egal war, wie viel sich auf meinem Zeitkonto angesammelt hatte. Alles was über 15 Stunden im Monat hinausging, wurde automatisch gekappt. Auch das ist mir über 17 Jahre regelmäßig passiert, was für mich aber völlig unerheblich war, weil ich dort meine Aufgaben mit so viel Freude und Zufriedenheit erledigte, dass ich die Zeit oft völlig aus den Augen verlor.*

Leserin **Domenica Lößner**:

*Es fasziniert mich, dass ich selbst es häufig als unglaublich schwierig empfinde, Vertrauen zu haben und Kontrolle abzugeben, beispielsweise in Beziehungen. Gleichzeitig wurde mir schon oft bewusst, wie sehr das gesamte Leben, der komplette Alltag, auf Vertrauen aufgebaut ist. Ich behaupte daher sogar, ohne Energie lässt es sich noch eher leben als ohne Vertrauen. Wir vertrauen, dass das Haus, in dem wir wohnen, nicht einsturzgefährdet ist, sondern standhaft gebaut wurde. Wir vertrauen jedem Gerüstbauer, unter dessen Konstruktion wir durchlaufen. Wir vertrauen tagtäglich also Menschen, die wir gar nicht kennen – noch nicht einmal gesehen haben. Und wenn wir mal schauen, wie oft sich das Vertrauen »gelohnt« hat, oder anders ausgedrückt, wie oft es »gerechtfertigt« war, lässt das sicher hoffen. Abschließend möchte ich noch einen Spruch zitieren, den ich mir an die Wand gehängt habe: »Vertrauen ist die stillste Art von Mut«.*

**Zu der Frage in unserem Themenheft anders handeln »Sinn« nach persönlichen Besinnungsritualen hat Leser Reinhold Müller folgenden Tipp:**

*Wie komme ich zur Besinnung? Diese Frage begleitet mich schon lange. Ich arbeite in Lehre und Seelsorge und es ist für mich ein großes Problem abzuschalten von all den Eindrücken, Gesprächen, Problemen, Emotionen meiner Arbeit. Mein Weg: therapeutisches, intuitives und meditatives Bogenschießen! Die Übung mit Pfeil und Bogen hat mich immer fasziniert. An zwei Orten übe ich. Beide Orte sind in der Natur, umgeben von viel Ruhe und Stille. Schon bei der Vorbereitung, Aufhängen des Pfeilfangnetzes, Aufstellen der Scheibe, Spannen des Bogens, Anlegen des Armschutzes und des Köchers, bewusste Auswahl von drei Pfeilen, konzentriere ich mich auf das, was kommt. Dieser Schritt ist die Tür zu etwas, das mich herausführt aus meinem Alltag und meinen Gedanken. Die verschiedenen Schritte, bis der Pfeil die Sehne verlässt, verlangen Konzentration und Ruhe. Das bewusste Stehen, den Untergrund erfühlen, und das Einlegen des Pfeils und dazu das Atmen sind Voraussetzungen für die nächsten Schritte. Ich bestimme den Rhythmus meines Atmens, ich sehe in die Natur, ich höre auf die Geräusche, meine Sinne öffnen sich für das, was um mich herum ist. Natürlich begegnen mir immer wieder belastende Gedanken. Doch dies ist in Ordnung, durch die Übung mit Pfeil und Bogen verschwinden diese sofort. Ich erlebe mich und meinen Körper, erlebe meine Ressourcen, manchmal auch Verkrampfungen und Blockaden, physisch und psychisch. Das Wichtigste aber: Ich bin ganz bei mir, meinem Körper und meiner Seele.*

Bei unserer **Umfrage im Oktober-Newsletter** (»Wie beurteilen Sie die jetzt gerichtlich festgestellte generelle Dokumentationspflicht für die Arbeitszeit?«) gab es folgendes Ergebnis:

28,9 Prozent meinten: »Das ist doch nichts Neues. Das Gericht hat nur festgestellt, was eigentlich selbstverständlich ist.«

18,9 Prozent finden: »Das ist ein bürokratischer Rückschritt und ein Angriff auf das Vertrauensverhältnis von Arbeitnehmern und Arbeitgebern«.

46,9 Prozent sagen: »Es wurde höchste Zeit, der Entgrenzung der Arbeit entgegenzuwirken. Wenn dokumentiert wird, wie viel wirklich gearbeitet wird, bietet das Schutz.«

5,3 Prozent: »Weiß nicht.«

(Teilnehmerzahl: 228)

*Sie können diesen Newsletter hier weiterempfehlen.*

***Die nächste Ausgabe erscheint am Sonntag, 18. Dezember 2022.***

*Kennen Sie schon unseren anderen, wöchentlich erscheinenden Newsletter »die andere zeit«?*

*Sie können ihn hier abonnieren.*

Andere Zeiten e.V.  
Fischers Allee 18  
22763 Hamburg  
Deutschland

040 / 47 11 27 57

[newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de)

Redaktion: Ulrike Berg, Linda Giering, Sabine Henning, Iris Macke (verantwortlich), Axel Reimann

Gestaltung: Jennifer van Rooyen

Illustration/Karikatur: Nadine Prange

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletter abbestellen](#)



Wenn Sie diese E-Mail (an: [gieringlinda@gmail.com](mailto:gieringlinda@gmail.com)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.