

TONY CRABBE

#BusyBusy

Stresse dich nicht,
lebe!

campus

BusyBusy

Tony Crabbe ist Arbeits- und Organisationspsychologe. Der Berater, Vortragsredner und Autor bezeichnet sich selbst als Übersetzer zwischen Wissenschaft und ihrer Alltagsanwendung. Mit Frau und Kindern lebt er in Denia (Spanien). Der Sommerhitze entfliehen sie regelmäßig auf sein altes Hausboot in Norfolk (UK).

Tony Crabbe

Busy Busy

Stresse dich nicht, lebe!

Aus dem Englischen von Jan W. Haas

*Campus Verlag
Frankfurt/New York*

ISBN 978-3-593-50759-0 Print
ISBN 978-3-593-43681-4 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43757-6 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2017 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin
Umschlagmotiv: Nach einem Entwurf von Studio Jan de Boer, Amsterdam
Satz: Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Gesetzt aus der Scala und der Scala Sans
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH
Printed in Germany

www.campus.de

*Wie schon Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren feststellte:
Wir haben alle völlig den Verstand verloren.¹*

Albert Ellis

(1913–2007; er gilt als zweitbedeutendster Psychotherapeut aller Zeiten)

Inhalt

Vorwort – BusyBusy: Die Entzauberung eines Phänomens	11
Zum Einstieg: Zu busy, um dieses Buch zu lesen?	25

Teil 1 – Das eigene Leben meistern

Kapitel 1: Vergessen Sie Ihr Zeitmanagement! (... und gehen Sie lieber surfen)	35
Kapitel 2: Treffen Sie Entscheidungen (Kampffische und tödlicher Konsum)	56
Kapitel 3: Betreiben Sie Aufmerksamkeitsmanagement (Wie wir unsere grauen Zellen besser einsetzen)	77
Kapitel 4: Verhandeln Sie um Ihr Leben (... um all die Geschosse abzuwehren)	100

Teil 2 – Alleinstellungsmerkmale entwickeln

Kapitel 5: Seien Sie weniger produktiv! (Gehen Sie besser strategisch vor)	117
Kapitel 6: Überzeugen Sie durch Innovationen (Seien Sie nicht der unsichtbare Mann)	140
Kapitel 7: Busy-Sein ist eine furchtbare Marke (Entwickeln Sie eine bessere)	153

<i>Kapitel 8: Gehen Sie Ihren eigenen Weg (Radioreparatur durch Nachdenken)</i>	167
---	-----

Teil 3 – Die Oberflächlichkeit hinter sich lassen

<i>Kapitel 9: Beenden Sie Ihre Jagd nach dem »Mehr«! (Stellen Sie Ihre Werte voran)</i>	199
---	-----

<i>Kapitel 10: Beziehungen stärken (Warum es uns mit weniger Freunden besser geht)</i>	221
--	-----

<i>Kapitel 11: Vom Rausch zur Freude (Eine Ode an die Tiefe)</i>	245
--	-----

<i>Kapitel 12: Das Busy-Sein überwinden (Wie Sie Ihren guten Vorsätzen treu bleiben)</i>	271
--	-----

<i>Literaturempfehlungen</i>	297
--	-----

<i>Danksagung</i>	301
-----------------------------	-----

<i>Anmerkungen</i>	303
------------------------------	-----

<i>Register</i>	318
---------------------------	-----

Wie lange dauert es morgens, bis Sie zu Ihrer ersten Dosis E-Mails greifen? Kurz danach folgt eine Tasse Kaffee und Ihr Tag beginnt in Hektik. Auf dem Weg zur Arbeit nutzen Sie Ihre Zeit weise, lesen weitere E-Mails und tätigen gelegentlich einen Anruf. Sie betreten Ihr Büro im Laufschrift, hasten von Meeting zu Meeting, von Aufgabe zu Aufgabe, jonglieren, reagieren und arbeiten Ihre Liste ab. Anforderung nach Anforderung prasselt auf Sie ein; Sie ertrinken fast darin, dürfen das aber nicht zeigen. Deshalb ackern Sie weiter, immer schneller, den Kopf gesenkt, und schaffen, schaffen, schaffen.

Irgendwann verlassen Sie Ihr Büro und kommen zu Hause an, den Kopf immer noch voller Arbeit. Ihre Familie ist toll, aber auch eine Belastung und ein Ablenkungsfaktor. Abends muss sie Ihre Aufmerksamkeit mit Ihrem E-Mail-Konto teilen; Sie sind schnell gereizt. Natürlich wissen Sie eigentlich, dass Sie einfach abschalten und die Zeit mit Ihren Liebsten genießen könnten, aber Sie sind ja gerade so beschäftigt. Und ohnehin tun Sie das alles ja nur für sie.

Sie versuchen, sich vor dem Fernseher bei einem Glas Wein zu entspannen, und gehen erschöpft zu Bett (nicht ohne vorher ein letztes Mal die Mails auf dem Handy zu checken). Ihr Schlaf ist unruhig, denn in Ihrem Kopf kreisen noch immer die Gedanken und Sorgen. Morgens wachen Sie auf, ohne sich erholt zu fühlen.

Sie können dem Gefühl nicht entkommen, dass Sie als Partner, als Elternteil und als Freund versagen – bei dem Bemühen, am Ball zu bleiben und ihren Ansprüchen zu genügen; bei dem Wunsch, das Leben zu leben, das Sie sich erhofft hatten. Sie fühlen sich ein wenig leer, ein wenig zerbrechlich und ein wenig hilflos.

Der Wecker klingelt und Sie greifen zu Ihrer ersten E-Mail-Dosis ...

Vorwort

BusyBusy: Die Entzauberung eines Phänomens

Im Jahr 1993 brachen acht Bergsteiger auf, um den Mount Everest zu erklimmen. Alle hatten die richtige Ausrüstung, waren durchtrainiert und bei bester Gesundheit. Sie kamen gut voran. Dann änderte sich alles. Anscheinend gab es auf dem Weg zum Gipfel eine Art Rückstau, und das Wetter schlug um, sodass die Gruppe einen Gang zurückschalten musste. Am Everest gilt die Regel, dass man den Aufstiegsversuch abbrechen muss, wenn der Gipfel bis zu einer bestimmten Uhrzeit nicht erreicht wurde. An diesem Tag hätten die sehr erfahrenen, aber frustrierten Bergsteiger umkehren müssen, doch stattdessen entschieden sie sich, weiter aufzusteigen. Sie erreichten den Gipfel zu spät, mussten in der Dunkelheit absteigen und starben.

Christopher Cave, ein ehemaliger Börsenmakler, erfuhr von dieser Tragödie und war bestürzt.¹ Sie erinnerte ihn an eine Beobachtung, die er bei vielen Unternehmen gemacht hatte: Diese verschrieben sich einer Strategie, mussten später aber feststellen, dass sich selbige angesichts eines veränderten geschäftlichen Umfelds nicht mehr bewährte. Anstatt die neuen Informationen nüchtern zu bewerten und eine bessere Vorgehensweise zu entwickeln, reagierten diese Unternehmen auf ihre enttäuschten Bemühungen mit erhöhter Aktivität. Um die Erkenntnis abzuwenden, dass sie ihre Bestrebungen in die falsche Richtung lenkten, verstärkten sie diese fehlgeleiteten Bemühungen sogar noch.

Das gleiche Phänomen erkenne ich auch bei Einzelpersonen. Ich muss Ihnen nicht erzählen, dass sich die Welt verändert hat. Leider haben wir Menschen versäumt, es ihr nachzutun. An Technologie und Ausbildung mangelt es uns nicht, aber unsere Erfolgsrezepte und Konfliktbewältigungsstrategien entspringen weiterhin dem Industriezeitalter. Obwohl immer mehr dafürspricht, dass sie nicht mehr funktionieren, halten wir daran fest. So sehr wir uns auch bemühen, bleiben wir doch im Berufsleben überlastet und zu Hause übermäßig engagiert. Und es scheint damit immer schlimmer zu werden. Wir weigern uns anzuerkennen, dass unsere derzeitige Herangehensweise kaum dazu beiträgt, unser Gefühl der Überforderung zu mindern. Stattdessen verdoppeln wir unsere fehlgeleiteten Bemühungen und sorgen dafür, dass das Smartphone nie unsere verschwitzten Handflächen verlässt. Mit diesem Dauerstress bringen wir uns um. Dieses Buch möchte Sie davon überzeugen, innezuhalten und die Art und Weise, wie Sie auf die tägliche Flut an Informationen, Anforderungen und Erwartungen reagieren, zu überdenken. Es schlägt Ihnen eine andere, bessere Herangehensweise vor.

»Busy«

Lassen Sie mich zunächst erklären, was ich unter »busy« verstehe (denn dieses Buch ist kein Manifest für Faulheit). »Busy-Sein« ist jenes hektische, immer wachsame Multitasking, das uns durch unser überfrachtetes Leben trägt. Es beinhaltet, ständig »on« zu sein, immer wieder auf unsere Handys zu starren und von Aufgabe zu Aufgabe zu springen. Es meint das Jonglieren, die Terminflut und die Hetze, die unseren Alltag so sehr beherrschen. Es beschreibt die Eile, die Ablenkung und die Erschöpfung.

Warum wir glauben, busy zu sein

Wir meinen, busy zu sein, weil wir so viel zu tun haben – sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Unsere Arbeitgeber fordern mehr von uns als je zuvor, unsere Inbox ächzt unter der Last der eingehenden Mails und unsere Terminkalender sind bis zum Anschlag mit Besprechungen gefüllt. Auch zu Hause lässt der Druck nicht nach; wir fühlen uns erschlagen von der Flut an täglichen Aufgaben und Erwartungen, gestresst von den unzähligen Besorgungen und dem ewigen Hinundherfahren der Kinder von einer Aktivität zur nächsten. Wir geben unser Bestes, aber es scheint ein hoffnungsloses Unterfangen zu sein. So ist nun mal das Leben heutzutage: Man ist ewig busy.

Warum wir wirklich busy sind

Es besteht kein Zwang, busy zu sein. Natürlich gibt es viel zu tun, aber der Glaube, dass man immer busy sei, weil man doch so viel zu tun habe, ist falsch und wenig hilfreich. Hier sind die wahren Gründe, warum Sie busy sind.

Busy ist leichter. »Busy« ist der einfache Weg. Wir sind busy, weil wir uns den harten Entscheidungen verweigern. Anstatt selbst zu denken, gestatten wir der Außenwelt und unserer Inbox, unsere Tagesordnung zu bestimmen. Es ist leichter, einfach nur zu reagieren und möglichst alles zu erledigen, als schwierige Entscheidungen zu treffen und einzelne Aufgaben abzuwählen – wer weniger tun will, braucht mehr Mut. Wie Ben Hunnicutt erläutert, ist Busy-Sein tatsächlich eine der sieben Todsünden – es ist Trägheit. Im Mittelalter nahm Trägheit zwei Erscheinungsformen an: zum einen Faulheit, zum anderen jene Ausprägung, die *Acedia* genannt wurde – wildes Herumlaufen: »Ich habe zwar kein wirkliches Ziel, aber bei Gott, auf dem Weg dorthin komme ich wunderbar voran.«

Busy sein heißt vermeiden. Jene Vorhaben umzusetzen, die man sich ständig vornimmt – solche, die das eigene Leben und die Karri-

ere wirklich beeinflussen können –, ist eine echte Herausforderung. Im Eifer des Gefechts, wenn wir zwischen leichten und komplexen Aufgaben wählen müssen, zwischen dem Durchforsten von E-Mails und dem Durchdringen eines komplizierten Projekts, entscheiden wir uns gern für die leichte Tätigkeit, die uns beschäftigt hält. Wir stürzen uns in hektische Aktivität und sorgen so für die perfekte Ausrede dafür, uns nicht mit großen Gedanken beschäftigen zu müssen. Wenn wir busy sind, fühlen wir uns produktiv, obwohl wir in Wirklichkeit nur Zeit schinden!

Busy-Sein ist eine Marke. Wenn wir anderen zeigen, wie busy wir sind, und aller Welt ständig davon erzählen, steigern wir unseren Marktwert. Ingeheim glauben wir, dass wir vielleicht schneller befördert werden, wenn die Leute nur mitbekommen, wie wahnsinnig busy wir sind. Außerhalb des Arbeitslebens beweisen wir damit unsere Bedeutsamkeit. Busy zu sein ist ein Beleg für unseren Aufstiegs willen. Auch wenn wir so tun, als würden wir stöhnen, arbeiten wir doch am Aufbau unserer Marke.

Busy-Sein ist eine Sucht. Bei jedem Blick in die Mailbox schüttet unser Körper eine kleine Menge des kokainähnlichen Botenstoffs Dopamin aus, während eine Google-Suche opiatähnliche Substanzen freisetzt.² Wer von uns hat noch nie mit der Versuchung gekämpft, rasch das Smartphone hervorzuziehen, um mal eben durch die sozialen Medien zu surfen oder eine SMS abzusetzen, auch wenn wir genau wissen, dass wir das nicht tun sollten (es geschieht im Durchschnitt alle 6,5 Minuten)?³

Busy ist das, was alle tun. Unser Verhalten wird stark von sozialen Normen beeinflusst – von dem, was alle tun. Wie viele Menschen, die nicht busy sind, kennen Sie? Sie mögen sich selbst einreden, dass Ihr Busy-Sein sich rational erklären lässt, doch ein Großteil davon wird von unbewussten Einflüssen gesteuert. Dass Sie ständig busy sind, verdanken Sie überwiegend nicht Ihrem eigenen Willen, sondern dem Herdentrieb.

Ist Busyness wirklich so schlimm?

Ich habe oben erwähnt, dass busy zu sein unseren Aufstiegswillen beweist; tatsächlich wetteifern wir sogar damit, wie die Forscherin Ann Burnett herausfand.⁴ Ist es nicht ärgerlich, wenn jemand beschäftigt ist als wir? Sie kennen diese Situation: Gerade erst haben Sie ausführlich erklärt, wie erschöpft und überwältigt Sie von all den Anforderungen sind, die man an Sie heranträgt und deren Ausmaß Sie detailliert geschildert haben. Nur um zu erleben, dass Ihr Gegenüber Sie *komplett* in den Schatten stellt! Man fühlt sich automatisch herabgewürdigt. Es scheint so, als *wollten* wir busy sein (oder zumindest so wirken).

Wenn wir danach streben, busy zu sein, um damit anzugeben, dann kann es doch wohl nicht so schlimm sein? Leider doch.

Die allostatistische Belastung

Stress an sich schadet uns nicht. Doch das Gefühl der Überforderung treibt viele Menschen hinsichtlich ihres Durchhaltevermögens und ihrer Leistung zu übermenschlichen Anstrengungen. Um unser Riesenspensum zu bewältigen, greifen wir zum Treibstoff Stress (und zu Koffein). Wir zwingen uns mit aller Kraft, busy zu bleiben. In unserer maßlosen Furcht vor möglichen Fehlern gönnen wir uns kaum Pausen, laden unsere Batterien nur selten auf. Stattdessen treiben wir uns immer weiter an. Schon seit 1972 steigt nach Auskunft der amerikanischen National Science Foundation der Anteil an Menschen beiderlei Geschlechts, die sich »ständig« gehetzt fühlen.⁵

Uns schadet nicht ein bestimmtes Niveau an Stress oder Anstrengung, sondern deren Dauerhaftigkeit. Der menschliche Körper und das Gehirn sind nicht darauf ausgelegt, immer in Bereitschaft zu sein. Vorgesehen ist vielmehr ein ständiger Wechsel von aktiven und passiven Phasen: Der Körper heizt sich so lange auf, bis ein adreningesteuerter, hellwacher Zustand erreicht ist, und kühlt sich dann wieder auf einen ruhigeren Zustand ab.

Der Rausch des Busy-Seins ist aber nicht vorübergehend, sondern von Dauer. Wir fahren laufend auf Hochtouren. Wenn wir den Wechsellimpuls zwischen »Ein« und »Aus« blockieren, dann gestehen wir uns keine Erholung zu. Dies führt zu einer *allostatischen Belastung*⁶ – am besten beschrieben als beschleunigter Verschleiß von Körper und Gehirn. Die Japaner haben für dessen Folgen einen eigenen Begriff geprägt: *karoshi* oder »Tod durch Überarbeitung«. *Karoshi* tritt ein, wenn chronische Erschöpfung infolge langer Überstunden und anhaltenden Stressgefühls bei ansonsten gesunden jungen Erwachsenen zu einem tödlichen Schlaganfall oder Herzinfarkt führt. Wer mit ständigem Busy-Sein seine allostatische Belastung steigert, vermindert seine Leistungs- und Denkfähigkeit sowie seine Gedächtnisleistung und erhöht sein Risiko, Opfer von Herz- und Kreislauferkrankungen, eines angegriffenen Immunsystems oder gar eines frühen Todes zu werden. Aber auch wenn man Tod und andere Katastrophen außen vor lässt, ist Busy-Sein nicht wirklich lustig.

Zu viel

Es ist alles zu viel. Wir haben zu viel zu tun, müssen zu viele Informationen verarbeiten und stehen unter zu großem Druck. Heute werden Sie so viele Inhalte aufnehmen, wie in 174 Zeitungsausgaben stehen (fünf Mal so viel, wie Sie an einem beliebigen Tag des Jahres 1986 aufgenommen hätten).⁷ In der Zeit, die Sie benötigen, um diese Seite zu lesen, werden 300 Millionen E-Mails versandt.⁸ Sie bräuchten drei Tage, um sich alle Inhalte anzusehen, die in der letzten Minute bei YouTube eingestellt wurden.⁹ In den letzten zehn Sekunden haben einhundert Menschen das Internet und E-Mails neu kennengelernt; sie haben sich damit den fast drei Milliarden bisherigen Nutzern angeschlossen¹⁰ und tragen nun zum Grundrauschen bei. 2010 wurde der volkswirtschaftliche Verlust durch Informationsüberlastung in den USA auf 1 Billion US-Dollar pro Jahr geschätzt.¹¹ Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Leistungsfähigkeit der Rech-

ner und der Internetverbindungen exponentiell ansteigt, ebenso wie das Informations- und Unterhaltungsangebot. Wir stehen unter dem unablässigen Bombardement des »brodelnden Rauschens«¹² unbegrenzter Informationen, Mitteilungen und Auswahlmöglichkeiten. In dieser Welt des Zuviel fühlen wir uns gleichzeitig überstimuliert und gelangweilt, bereichert und leer, mit jedermann verbunden und doch einsam.

Informationsfachkräfte hatten in den letzten 20 Jahren das Gefühl, als hätte sich ihr friedlich sprudelnder Wasserquell in einen Feuerwehrschlauch verwandelt. Mit jeder Verbesserung unserer Produktivitätswerkzeuge produzieren wir mehr. Da es immer leichter wird zu kommunizieren, kommunizieren wir immer mehr. So stieß 1986 der durchschnittliche Informationsspezialist täglich Inhalte im Umfang von rund zweieinhalb Zeitungsseiten aus. 2011 schätzte man den täglichen Informationsausstoß auf sechs vollständige Zeitungsausgaben.¹³ Das entspricht einer Steigerung um das 200-Fache! Jede unserer Handlungen, jede versandte E-Mail wirkt sich auf irgendjemand anderen aus. Mit unserem Vermögen, mehr zu tun, bereiten wir anderen Menschen mehr Arbeit – Menschen, die wiederum ebenfalls mehr tun als früher. Unterm Strich steigen die Anforderungen an jeden von uns immer weiter.

Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass sich dieses Zuviel nicht zurückdrehen lässt. Es wird sogar jährlich schlimmer, das lässt sich gar nicht vermeiden. Jedes Jahr steigt die Flut an elektronischen Nachrichten weiter an, prasseln mehr Informationen auf Sie ein, erwartet man von Ihnen, weitere Themen zu beherrschen. Bereits heute steht fest, dass Sie nächstes Jahr mehr E-Mails erhalten werden als in diesem. Niemandem wird es gelingen, die technologische Entwicklung um 30 Jahre zurückzudrehen, und unsere Arbeitgeber werden kaum plötzlich sagen: »Entspannt euch! Arbeitet mal etwas weniger!«

Drei Gesichter von »Busy«

Es gibt drei Möglichkeiten, das eigene Busy-Sein zu interpretieren. Jede davon beschreibt einen anderen Umgang mit dem Phänomen. Die erste Möglichkeit besteht darin, Busyness als Erfahrung zu betrachten: jenes sprunghafte Multitasking, jene Hektik und überfüllten Terminkalender, die ein Gefühl der Überlastung und Überforderung auslösen. Die zweite Variante begreift Busy-Sein als Erfolgsstrategie: Wir meinen, beruflich erfolgreicher zu sein, wenn wir immer beschäftigt sind und mehr schaffen. Und schließlich kann man Busyness auch als Pfad zum Lebensglück verstehen: Wir versuchen, unser persönliches Glück zu steigern, indem wir möglichst busy sind. Jede dieser Herangehensweisen wird durch passende Strategien untermauert. Ich werde alle diese Strategien im Verlauf dieses Buches einer kritischen Prüfung unterziehen.

Busy sein als Erfahrung. Busy zu sein ist eine Erfahrung. Das Gefühl von Stress und Überforderung begleitet uns durch einen Großteil unseres Tages. Mit welcher Strategie begegnen wir ihm? Die meisten Menschen entscheiden sich für Zeitmanagement. Dem zugrunde liegt der Glaube, dass man sein Leben umso besser im Griff habe und umso effektiver sei, je effizienter man seine Zeit verwaltet. Doch in einer Welt schier unendlicher Anforderungen bedeutet gutes Zeitmanagement lediglich, dass wir unsere Tage noch mehr vollstopfen können. Wenn wir uns aufs Zeitmanagement konzentrieren, geschieht dreierlei: Wir werden effizienter, tun mehr und sind somit immer beschäftigt. Unsere Aufmerksamkeit verengt sich und wir verlieren den nötigen Weitblick, um solide Entscheidungen zu treffen. Das Jonglieren gelingt uns immer besser, doch dabei verschwimmt unsere Aufmerksamkeit und wir können nichts mehr intensiv wahrnehmen. Wer nach einem ruhigeren, effektiveren und glücklicheren Leben strebt, ist mit Zeitmanagement schlecht beraten. Tatsächlich verschlimmert es alles nur.

Busy sein als Erfolgsstrategie. Die gesamte Menschheitsgeschichte ist von Knappheit geprägt. Wenn ein Gut knapp ist, strebt der Mensch nach mehr desselben. Ob Nahrungsmittel, materielle Dinge oder In-

formationen: Wir versuchen, möglichst viel davon zu bekommen. Das gilt auch am Arbeitsplatz. Das Grundprinzip in der Landwirtschaft, der verarbeitenden Industrie oder sogar im Büro lautet seit jeher: *Je mehr, desto besser*. Und so beteiligen wir uns alle am »Mehr«-Spiel. Wir unterstellen, dass unser Erfolg von der eigenen Produktivität abhängt. Angesichts der allgemeinen Überforderung ist Aufmerksamkeit das knappste Gut. Wer im Beruf oder Unternehmen erfolgreich sein will, muss aus dem Grundrauschen herausragen und sich bemerkbar machen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, immer mehr zu tun und produktiver zu sein, bleiben die großen Entwürfe – die Gehirnschmalz und Kreativität erfordern – auf der Strecke. Wir sind zu Arbeitstieren geworden, viel zu beschäftigt, um den Kopf hochzuheben und jene Dinge zu tun, von denen wir wissen, dass sie etwas bewegen und uns von anderen abheben. Wir müssen nicht produktiver werden, sondern weniger tun – und das besser.

Busy sein als Pfad zum Lebensglück. In unserem Alltag nehmen wir einiges als gegeben hin: etwa, dass mehr Geld, ein höherer Status und größere Beliebtheit erstrebenswerte Ziele seien. Demensprechend ordnen wir auch unsere Prioritäten, versuchen, unser Leben durch Erwerb der genannten Dinge zu verbessern, während wir gleichzeitig unsere Werte, Beziehungen und Gesundheit vernachlässigen. Doch das ist alles andere als klug. Zum einen zeigt die Forschung, dass sich unser Wohlbefinden kaum verändert, wenn wir diese Ziele erreichen.¹⁴ Zum anderen opfern wir genau jene Dinge – Beziehungen, Lebenssinn und Gesundheit –, die uns wirklich glücklich machen. Und schließlich sind Menschen, die sich auf äußere Ziele wie Geld, materiellen Besitz und Status konzentrieren, weniger zufrieden und gesund als solche, die nach Werten streben, die das Busy-Sein konterkariert: Beziehungen, persönliches Wachstum und der Wille, seiner Gemeinschaft etwas zu geben.¹⁵

Auf dem Holzweg

Wenn Menschen bemerken, dass ihre Strategien – Zeitmanagement, Produktivität und das Streben nach Zugewinn – versagen, reagieren sie besonders häufig mit einer Verdopplung ihrer Anstrengungen. Sie stützen sich immer stärker auf ihr Zeitmanagement und die Effizienzgewinne, die ihnen ihre technischen Geräte ermöglichen. Sie treiben sich zu immer neuen beruflichen Höchstleistungen an: schneller, mehr, länger. Immer verzweifelter greifen sie nach dem schalen Trostpflaster materieller Besitztümer. So frustriert wir auch sein mögen, dürfen wir uns davon doch nicht den Verstand vernebeln lassen. Machen wir es also besser: Erkennen wir, dass sich die Welt verändert hat und wir bessere Lösungen finden müssen.

Das Busy-Sein überwinden

Mittlerweile dürfte deutlich geworden sein, dass ich für eine neue Bewertung des Busy-Seins plädiere. Ich möchte das Konzept ins Abseits drängen; den Menschen soll es ein wenig peinlich werden, zu erklären, dass sie busy sind, statt ihnen Anlass zur Prahlerei zu geben. Entscheidender ist aber die Frage, was wir tun können, um unser Wohlbefinden zu steigern. Was bedeutet es, das Busy-Sein zu überwinden?

Das Gegenteil von Busyness ist nicht Entspannung, denn selbst in unserer Freizeit pendeln wir zumeist flüchtig zwischen familiären Verpflichtungen, sozialen Medien und Online-Konsum hin und her. In der heutigen Welt lässt sich das Gegenteil von busy als anhaltende, zielgerichtete Konzentration beschreiben. Es bedeutet, sich intensiv Aktivitäten oder Gesprächen mit Menschen zuzuwenden, die uns wirklich etwas bedeuten. Es beinhaltet, sich die nötige Zeit zum Nachdenken, zum gemütlichen Gang und zum Eintauchen in den Augenblick zu nehmen. Es geht darum, wie wir unsere Aufmerksamkeit einsetzen, nicht unsere Zeit; wie wir nachdenken, nicht produzieren; und wie wir uns einbringen, nicht Zugewinne erzielen.