

**WENN WIR NICHT GERADE IN EINEM ENTLEGENEN BERGDORF ZIEGEN HÜTEN**, dann hat die Zeit viel mit uns vor, und wir mit ihr. Die Zeit, die wir am Besten irgendwie in den Griff bekommen, bevor sie es tut. In unserer Hightechwelt ist sie auf all unseren Geräten in Form von Zahlen, Tönen, neuen Mitteilungen ständig präsent, wir können ihr nicht entkommen, und das hat auch sein Gutes. Hier und jetzt, an diesem Ort gibt sie uns schier unendlich viele Möglichkeiten in die Hand. Irgendwann, spät oder früh am Tag und im Leben haben wir unser Ziel ausgemacht, und dann ist sie eigentlich die einzige, die uns noch im Weg steht. Die Zeit, weiblich im Deutschen, der Vater Zeit in der Mythologie – universell und unaufhaltsam ticken sie beide nach vorn, auch für die Ziegenhirten oder Schäfer im Schatten unterm Baum. Grund genug, die Zeit ordentlich anzupacken.

–  
–  
**DIE UNERBITTLICH LAUFENDEN ZAHNRÄDER VON CHAPLINS „MODERN TIMES“** haben sich zu Recht als etwas Negatives im kollektiven Gedächtnis eingeprägt. Der Held im Film versucht mit ihnen mitzuhalten, aber die Uhren und mit ihnen die Laufbänder der Produktion sind einfach schneller. Was aber, wenn er das Tempo dieser Bänder selbst bestimmen könnte? Hier mal so ruhig, wie er es am liebsten hätte, aber dann nehmen sie wieder Fahrt auf, laufen schnell, noch schneller als im Film, und dazu noch all die vielen kleinen Einheiten. Jetzt wird alles wieder etwas langsamer, größere Blöcke entstehen, dann die Pause. Vielleicht ist es ein Wink des Schicksals, dass ihm der Stillstand nur für kurze Zeit Befriedigung verschafft. Während er ruhig sitzt und nichts tut – und hoffentlich nicht schon wieder irgendetwas Unnötiges auf dem Händi macht – rauscht die Zeit an ihm vorbei. Das ist gut, aber er ist für die Vorwärtsbewegung geboren, er muss sich mit der Zeit bewegen.

## **GIB' MIR 5!** EIN AKTIONS- UND GEDANKENSPIEL

–  
–  
**P FÜHLT DER BEWEGUNG MIT DER ZEIT MAL AUF DEN ZAHN:** Unser raffinierter Zeitplan mit all seinen Imperfektionen, all dem Gewollten und nicht Gekonnten ist doch eigentlich schon ein Kunstwerk! Ohne die unterschiedlichen Tempi und Takte, Halbe und Viertelnoten, punktierte Achtelpausen keine Musik. Zeiteinheiten können etwas sehr Positives, im Sinne des Menschen sein. Hier heißt es jetzt: Wie viele Minuten um was zu machen? Eine Minute um etwas wieder in Erinnerung zu rufen, zwei Minuten sind schon eine kleine Übeeinheit auf der Gitarre, eine Gesangsphrase, eine Sportübung. Fünf Minuten haben schon etwas *Wumms*, mit denen können wir schon was erreichen. Mit ihnen geht es immer vorwärts, langweilige Aufgaben werden auf einmal spannend: „Schaffe ich das in der kurzen Zeit?“ .. bei unangenehmen Aufgaben heißt es jetzt: „Ach, sind ja ja nur 5 Minuten!“ und bei sinnvollen, wichtigen Aufgaben sorgen sie dafür, dass man absolut keine Zeit hat, unnötigen Kram zu machen. Hier helfen sie gerade, immer wieder neu auf diesen Text schauen zu können. Aber ja: manchmal sind sie unpassend, kaum realisierbar. Dafür gibt es ja die 15, 30, 45 (..) 90 Minuten. Weniger Struktur, Kontrolle, wenn man so will .. dafür tun sich interessante Flächen auf.

–  
–  
**HABEN SIE PROBLEME? WENN SIE DAS >>  
HIER MACHEN, DANN HABEN SIE NUR  
NOCH EINES: EIN ZEITPROBLEM!**

–  
–  
– Origami-Planer im Abo-Bereich des *Fünf Minuten* Hefts von R herunterladen



<< **DAS FALTEN KANN BEGINNEN!** Eine analoge Spielerei von R\*\* ..

A3 für den Überblick –

A4 und A5 als Journal-Format zum Abheften –

schmal gefaltet auf eine Zyklus von 2 Stunden und 15 Minuten –

A7 als kleiner Notizblock unterwegs –

gutes, Papier, einfach zu falten .. R experimentiert mit dem richtigen *Stoff* –

**DIE WERKZEUGE** – mit dem *Fineliner* Tuschestift ab 0.1 mm werden auch mal sehr kleine Schriften und feine Details möglich, dazu ein 0.5 mm Druckbleistift mit Radierer als Kappe ..

**STIFT UND PAPIER - EINE WILLKOMMENE ABWECHSLUNG** zu all den elektronischen Geräten mit denen wir täglich hantieren. Und R setzt sogar noch eins drauf: Hier muss auch noch gebastelt werden! Was will man mehr? Neben dem *Spielfeld* mit seinen Runden bzw. Zyklen, dem Layout fürs Journal, soll die Chose schlicht eine Erinnerung an das Analoge sein – für den gar nicht so seltenen Fall der Fälle, dass wir mal wieder zu viel nur auf irgendwelchen elektronischen Geräten rumdaddeln. O wundersame Technik! Was für Möglichkeiten der Rechner unterwegs so bietet .. und der Wechsel auf das Pad mit Stift .. von intelligenten Telefonen mal ganz zu schweigen! Leider hat die Angelegenheit einen kleinen Schönheitsfehler: Ohne Papier müssen wir auf einen Teil unserer geistigen Fähigkeiten verzichten – wer will das schon? Das Analoge hat immer noch nicht ausgedient. Guter Stoff für R\*\* und eine Textserie ..

**DIE (BLASSEN) FELDER, IHRE NAMEN UND ZAHLEN.** Man kann sie nachzeichnen, wenn man sie so nutzen will wie R\*\* das tut, oder zweckentfremden. Frontseite und Rückseite links bilden das Journal: Was steht heute denn auf dem Programm? Was fällt uns heute so ein und auf? Die kleinen Zahlen 1-32 sind für Referenzen gedacht: Mit ihnen kann man auf dem Rechner eine Referenz zum Foto eines Journals herstellen: Idee XY im Journal 2023-02-11, Feld 7.

**EIN ZWISCHENRUF:** Dies ist ein Experiment, eine Antwort auf das *zu Hause oder im Cafe hocken und im Text nicht weiter kommen*. Ein Versuch, die Zeit zu strukturieren, um dieses Heft mit all den vielen kleinen Fleißarbeiten zu Ende zu bringen. Eine klassische Autorensituation – über lange Strecken frei in der Zeitgestaltung, aber gefangen im Druck, etwas aufs Papier und den Bildschirm zu bringen. In gewisser Weise lässt es sich jedoch auf jede Arbeits- und Lebenssituation übertragen, spätestens am Feierabend hat jeder mal ein paar Minuten übrig.

**DIE AUFGABENLEISTEN UND ZYKLEN:** Neunzig Minuten Arbeitsfeld in einem Fünf-Minuten-Raster, dann 45 Minuten fürs Runterkommen, eine volle Pause, und wieder Hochfahren. Zwei Stunden und 15 Minuten, nächste Runde! Das ganze acht Mal = ergibt achtzehn Stunden. Das sollte selbst für die Härtesten unter uns reichen.

**OBEN IST HIER IMMER VORNE** – wie bei der *Moving Map* von Navigationsdisplays. Anders betrachtet: Es geht immer von unten nach oben – wir klettern durch den Tag.

**WENN DIE BÄLLE MAL LAUFEN** – immer schön in ihre Bewegungen hinein wechseln! Das ist besonders bei den kleinsten Zeiteinheiten wichtig, um dem plötzlichen Gehirntod durch den berühmt-berüchtigten *context shift* zu entgehen! (Na ja, ist vielleicht etwas übertrieben)

**DER CONTEXT SHIFT (AUCH CONTEXT SWITCHING, MULTITASKING)** wird von Fachleuten wie zum Beispiel dem guten Cal Newport als etwas Negatives betrachtet, ein Beispiel: Wir konzentrieren uns gerade auf einen Text und werden dann von einem „Bing!“ des Mail-Postfachs abgelenkt, springen zu der angekündigten Mail, müssen uns jetzt erst einmal auf diese neue Situation einstellen, schreiben dort, springen wieder zurück: „Wo waren wir gerade? Ach ja! Das und das“ (..) Mal schnell eine Mail zwischenrein, klingt harmlos – ist es aber nicht: Die Aktion hat im Gehirn eine Vollbremsung zur Folge samt Drehen und Weiterfahrt auf der Gegenseite. Das ist ineffektiv, geht auf die Bremsen, verschwendet Energie, nervt alle, die gerade in aller Ruhe ihren doppelten Americano im Cafe schlürfen wollten. Zu viele von solchen Aktionen, und der Tank ist leer! R interessiert, wann und wie ein *positiver* Wechsel möglich ist. R versucht, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass ein solcher *Shift* zum *Gleiten auf die andere Spur* werden kann.

PS. Cal Newport ist Informatikprofessor an der Georgetown University in Washington, D. C. und Autor des Buchs *Digital Minimalism* (u.a.) sowie Host des *Deep Life* Podcasts.

**STEUERN, NICHT STOPPEN** diese Betrachtung hat auch etwas mit der Flugidee in diesem Heft zu tun. Was macht fliegen – philosophisch und mechanisch betrachtet – so besonders? Wir erzeugen Auftrieb durch Vorwärtsbewegung (was hier im Text vielleicht unserer Motivation entsprechen würde) und im Gegensatz zu vielen anderen Arten des Reisens gilt beim Fliegen: Einmal in der Luft können wir nicht einfach mal anhalten ohne abzustürzen, und: Die Abläufe im Cockpit eines Flugzeugs sind sehr gut organisiert, da bereits kleine Fehler große Konsequenzen haben können. Im *Origami-Tagesplaner* in der Heftmitte gibt es nur eine Richtung: Vorne (oben), und wir geben uns selbst das Versprechen, in der Luft zu bleiben – sprich in den Zeitrahmen zu bleiben, Aufgaben zu erledigen, die formulierten Ziele zu erreichen.

## < EIN KURZER BLICK ZURÜCK

- das Journal als Erinnerung, jeden Tag auf Papier zu schreiben und zu zeichnen
- welche Zeiteinheit passt zu welcher Aufgabe?
- egal wie viele Wechsel: Es bleibt immer ein spielerischer Umgang mit der Zeit
- jede Aufgabe erstmal *ins Rollen bringen*, dann immer in ihre Bewegungen wechseln
- Pause nicht zu lange herauszögern (siehe Bereich oben im 2 Stunden 15 Minuten Durchlauf)
- in der digitalen Welt analoge Inhalte mittels der Felder und Zahlen schnell wiederfinden

## + UND DAS NOCH DAZU

- das Versprechen, eine Aufgabe mit dem Timer sofort anzufangen und sofort zu wechseln
- präzise Wechsel üben: „Schnappschuss“ im Kopf machen: Wo geht es weiter? Loslassen und wechseln
- Ziele klar formulieren, regelmäßig vor Augen führen, aktualisieren, ständig mit ihnen verbunden sein
- so viele Timer wie nötig stellen, so unscheinbar wie möglich (Vibration einer intelligenten Uhr etc.)
- der Timer stresst? Konflikt zwischen Aufgabe und Zeiteinheit lösen!
- es gibt nur eine begrenzte Zahl von Momenten! R\*\* empfiehlt, jeden von ihnen zu nutzen!
- Sabotage inklusive: Jeder noch so düsterer Gedanke oder Zweifel ist Teil des Spiels, hat eine Funktion
- was, wenn *der Kopf nicht hört*? Manchmal *tricky*. Eine starke Gewohnheit, zu wechseln sollte Abhilfe schaffen
- (produktives) Driften und wieder Abfangen – eine Standardsituation

**DIE ROTATION BIS ZUR PAUSE: A B C , A B D A ) Artikel B) Geschirr C) Zeitplan A) Artikel B) Geschirr D) Gitarre (..) der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, das Karussell dreht sich immer weiter, mal in einem Muster, dass wir uns gut merken können, passend zur Konzentration, Stimmung (..) mal eine Bewegung, die einen *Flow* erzeugen kann, oft ist es das Wiederkehren, sind es die festen Zeiten, die den Ideen signalisieren, wann sie kommen können.**

**HAUPTSPUR, NEBENSUR, EXTRAS** wir brauchen eine klare Linie beim Management der 5er (oder auch größeren Einheiten). Nur mit einer guten Verteilung der Einheiten können wir einen Fluss herstellen, eine Balance halten, und kommen am Ende dann auch irgendwo an.

**MIT DEN 5ERN ENTSTEHEN DIE DINGE LANGSAM, ABER STETIG.** Sie nehmen den Druck vom Endergebnis, es geht jetzt nicht mehr um das Ziel, sondern um die Zeit, ein Geflecht von Geplantem und Gemachtem entsteht, XY hat nicht geklappt? Was war los? Umstellen, weiter!

**DAS UNTERBEWUSSTSEIN: HIER WERDEN DIE TEXTE GESCHRIEBEN, IDEEN GEBOREN.** Das Unterbewusstsein folgt seinem eigenen Plan, und wir versuchen ihm den Raum zu geben, den es braucht: Flow entsteht, *Im-Fluss-Sein* .. das Bild im Kopf wird jetzt zur Realität, ein Gefühl der Zeitlosigkeit entsteht, und mit ihm fliegen all die schönen 5 Minuten aus dem Fenster. Der Plan, den das Bewusstsein gerade noch geschaffen hat, ist nicht mehr. Wir driften, wir glühen, es geht vorwärts ins Unbekannte. Jetzt fühlt sich der *Glow* zwar noch wie ein *Flow* an, ist aber bereits *verglüht*. Gerade noch zwischen den Zeilen und Spuren unterwegs, gleiten wir jetzt wieder auf die Fahrspur, die Zeit ist wieder aktiv, Wechsel finden wieder statt.

**(HAPPY) END**