# «ICH GLAUBE AN EIN LEBEN MIT WENIGER STRESS»

## Über Zeit zu sprechen, ist die Leidenschaft von Anna Jelen

### Von Uwe Oster

Manchmal dauert es lange, bis ein Mensch seine «Passion» gefunden hat. Nicht so bei Anna Jelen. Sie beschäftigt sich mit dem Thema «Zeit» schon seit ihrer Kindheit. «Ich habe schon damals realisiert, dass mit dem Geburtstag ein Anfangsdatum für das Leben gegeben ist. Und ich habe mich gefragt: Wann ist mein Enddatum?» Das könne man zwar nicht wissen, aber die Erkenntnis, «dass die Zeit limitiert ist, hat für mich alles verändert. Seither gehe ich ganz anders durchs Leben.»

Einen weiteren Impuls erhielt ihre Faszination für die Zeit durch eine Nahtoderfahrung als 17-Jährige, als sie von Kälte und Schneetreiben am Schwellisee überrascht wurde. «Das war's jetzt, habe ich gedacht.« Im Nachhinein befasste sie sich mit den Bildern, die ihr damals durch den Kopf gingen. «Im ersten Moment dachte ich, dass diese Bilder sehr banal wären, alltäglich. Doch dann habe ich recherchiert und festgestellt, dass man sich in solchen Situationen an emotional-intensive Momente erinnert. Und als ich die Bilder nochmals durchgegangen bin, dann habe ich gemerkt: Das stimmt, es waren emotional intensive Momente. Wie der Moment, in dem ich mit Papa allein zum Italiener essen gegangen bin. Er hatte an diesem Abend nur mich ausgeführt und das machte mich so stolz.« Ihr Resümee aus dieser Erfahrung: «Die Zeit besteht aus Momenten. «Es geht nicht darum, sie zu sehen, sondern es liegt an mir, sie zu kreieren.» Man dürfe im Leben nicht auf die «grossen Momente» warten, sondern jeden Tag aufs Neue seine Momente kreieren. «Ob wir am Abend mit einem Lächeln ins Bett gehen, das liegt an uns selbst.»

Bis Anna Jelen ihre Leidenschaft auch zum Beruf machen konnte, vergingen aber noch viele Jahre. Nach der Schulzeit in Arosa und England machte sie in Duderstadt (D) eine Ausbildung zur Industriekauffrau. Für die Schweizer Dependance der Firma in Luzern arbeitete sie danach hauptsächlich als Produktmanagerin. Dann kam

der Tag, «der alles veränderte». Die Firma, für die Anna Jelen gearbeitet hat, beschäftigte sich damals auch mit der Produktion von Brustprothesen. «Viele der Frauen, die ich dabei traf, haben ihre Krankheit besiegt. Aber viele sind auch gestorben.» Einmal besuchte sie eine Frau im Berner Oberland. «Ich wusste, dass es das letzte Mal sein würde. Sie lag im Liegestuhl mit einer grünen Decke über sich geschlagen. Sie erzählte mir, dass sie gern mehr Zeit mit ihrem Mann verbracht, sich mehr ihren Hobbys gewidmet hätte.» Aber sie habe zu viel gearbeitet. Und sich gefragt: «Was ist jetzt der Dank dafür?»
Anna Jelen hat diese Begegnung sehr beschäftigt – und verändert. «Ich warte nicht auf eine Diagnose.» Sie stellte sich vielmehr die Frage: «Wie können wir besser und anders mit unserer Zeit umgehen?» «Was wäre, wenn ich die nächsten fünf Jahre so weitermachen würde?» «Warum wird der Tod in unserer Gesellschaft tabuisiert?»

Diese Fragen wollte sie aber nicht nur für sich allein beantworten, sondern es war der Beginn ihrer beruflichen Auseinandersetzung mit dem Thema. Dabei ging sie von Anfang an in die Tiefe: «Ich habe mit vielen Zeit-Experten gesprochen, und auch meine eigene Vision dazu erarbeitet.» Schliesslich begann sie damit, Seminare zum Thema Zeit zu geben. «Das war zunächst ganz klassisches Zeitmanagement.» Über zehn Jahre lang gab sie in zahlreichen Firmen in der Schweiz und im Ausland ihre Erfahrungen weiter, wie man seine Zeit besser einteilen und nutzen könnte. Doch irgendwann kam der Punkt, dass dieses klassische Zeitmanagement nicht wirklich nachhaltig war: «Die Leute waren nach den Seminaren entschlossen, ihr Verhalten zu ändern. Aber nach vier Monaten sassen sie schon wieder im Hamsterrad. Für mich war klar: Wenn ich diesen Job weitermache, dann müsste der Impact grösser sein. «Wir brauchen eine neue Vision der Zeit.» Dabei kam sie wieder zu ihrer «alten» Erkenntnis zurück: «Die Zeit ist limitiert.» Daraus folgerte sie: «Kreiere positive Momente jeden Tag. Ich glaube an ein Leben mit weniger Stress und ohne Bedauern.» Die Zeit, ist die 39-Jährige überzeugt, «ist zu kostbar, um jeden Tag unglücklich zu sein. Wir müssen lernen, mit unserer Zeit besser umzugehen.»

So begann sie damit, mit Videos auf Youtube ihre Vision der Zeit zu erzählen. Und sie war überrascht von den vielen Kommentaren und wie froh viele Menschen waren. «Die haben gedacht, dass das ein individuelles Problem ist. Aber das stimmt hinten und vorne nicht. Wir leben in einer Zeitkrise, und davon ist die ganze Gesellschaft betroffen.» Eine ungeheure «Beschleunigung» habe unser Leben erfasst. «Wenn ich morgens aufstehe, habe ich schon 17 Nachrichten auf meinem Handy.Und wusstest du, dass wir in der Schweiz das höchste Gehtempo weltweit haben?» Das ganze Lebenstempo habe sich verändert. Damit gehe zwar auch eine «Explosion an Möglichkeiten» einher. «Aber diese ganze Beschleunigung lähmt uns zugleich.» Das Kuriose daran: «Wir haben uns diese Strukturen selbst geschaffen. Der Stress kommt immer von der gleichen Quelle. Den machen wir uns selber.» In vielen Unternehmen sehe man diese «Zeitkrise» inzwischen ebenfalls. «Ich setze mich stundenlang mit denen zusammen und überlege mit denen, wie man dieser Herausforderung begegnen könnte. Dabei geht es um den gesamten Umgang mit der Zeit. Wir sind da aber erst am Anfang der Diskussion. Aber darüber zu sprechen, das ist meine Mission.»
Doch Anna Jelen redet nicht nur mit Unternehmen, verbreitet ihre Visionen via Youtube oder Skype-Coachings. Im vergangenen Jahr ist sie zu ihrer «World Tour» aufgebrochen. In insgesamt 15 Städten lädt sie jeden, der sich von dem Thema angesprochen fühlt, dazu ein, mit ihr über das Thema «Zeit» zu diskutieren. Und dabei hat sie festgestellt: Egal, ob in Zürich, Berlin, Bangkok, Wien oder Stockholm: «Alle klagen über einen Mangel an Zeit, einen Zeitverlust.» In diesem Jahr geht es für Anna Jelen unter anderem noch nach Hamburg, München, Frankfurt am Main, Boston, New York, Portland, Chicago und San Francisco.

Und Anna Jelen freut sich schon jetzt darauf. Kein Seminar habe ihr bislang so viel gegeben, wie die Gespräche auf der World Tour. «Es gibt nichts Faszinierenderes, als über Zeit zu sprechen. Das ist meine Leidenschaft, mein Lebensinhalt. Das ist das Aufregendste, was es gibt.» Und sie kommt auf ihre Antwort: «Kreiere selbst positive Momente. Jedes Mal, wenn du einen solchen Moment erlebst, meinst du, dass die Zeit stehen bleibt. Das ist ein Glücksgefühl.» Einen Menschen möchte sie bei alledem nicht vergessen: Samuel Marguet. «Er ist mir alles, Ehemann, Businesspartner und mein bester Freund. Er hat mich immer unterstützt und mir Kraft gegeben. Und hat es damit geschafft, dass ich meine Vision leben kann.» Wenn das keine schöne, zeitlose Liebeserklärung zum Schluss dieses Artikels ist ...