INTERVIEW

«Zeit besteht aus Momenten»

Warum fühlen wir uns ständig gehetzt, obwohl jeder Tag gleich viele Stunden hat? Zeitexpertin Anna Jelen über falsche Erwartungen, verlorene Momente – und die Kunst, wirklich zu leben.

Text **Andreas Eugster** Foto **Nicola Pitaro**

Anna Jelen, Sie werden oft als Zeitexpertin bezeichnet. Wie kommt man zu solch einem Titel?
Ehrlich gesagt hätte ich mir diesen Titel nie selbst gegeben. Für mich sind Zeitexpertinnen und -experten eher hundertjährige Menschen – jene, die wirklich etwas über Zeit erzählen können, weil sie sie erlebt haben. Der Begriff ist mir vielmehr von aussen gegeben worden. Zuerst von Freunden, später auch vom Publikum. Ich habe mich einfach schon immer mit Zeit beschäftigt – wirklich schon als Kind. Es ist schwer zu erklären, aber es war immer da. Ich habe manchmal das Gefühl, es ist Bestimmung und eine Art Aufgabe. Etwas, das ich nicht einfach ablegen kann.

Warum hat Sie dieses Thema schon als Kind so stark interessiert?
Dieser eine Gedanke: Wir wissen, dass unser Leben begrenzt ist – und trotzdem leben wir oft so, als hätten wir unendlich viel Zeit. Ich erinnere mich sehr genau an den Moment, als ich verstanden habe, dass wir nicht wissen, wann wir sterben. Ich habe das meiner Mutter gesagt und sie hat bestätigt, dass es so ist. Für mich war das ein Schlüsselmoment. Plötzlich wurde alles anders. Ich dachte: Wenn meine Zeit begrenzt ist, dann will ich sie bewusst nutzen. Das war eine unglaubliche Motivation – und ist es bis heute geblieben.

Gab es ein Erlebnis, das Ihr Verhältnis zur Zeit besonders beeinflusst hat?
Ein sehr einschneidendes sogar. Ich war 17 und bin in einen Schneesturm geraten. Ich habe mich verlaufen und wäre in dieser Nacht fast erfroren. Es war wirklich knapp. In diesem Zustand hatte ich so etwas wie einen Rückblick auf mein Leben, wie ein inneres Bilderbuch. Und das Erstaunliche war: Es waren keine grossen, spektakulären Ereignisse, sondern ganz einfache, alltägliche Momente. Das hat mich später sehr beschäftigt. Ich habe mit Neuropsychologen, Schamanen und anderen Fachleuten gesprochen, die sich mit Nahtoderfahrungen auskennen. Und alle haben mir im Grunde dasselbe gesagt: Wir speichern vor allem Momente, die emotional bedeutsam sind – nicht unbedingt die grossen Ereignisse. Und diese Emotionen stecken oft in kleinen Dingen. Da habe ich verstanden: Zeit besteht nicht aus Jahren oder Plänen, sondern aus Momenten. Und diese Momente können jederzeit entstehen. Auch im Alltag.

Was hat das konkret in Ihrem Leben verändert?
Ich habe begonnen, den Alltag zu zelebrieren. Wirklich. Ich habe gemerkt, dass es nicht darum geht, ständig grosse Träume zu verfolgen oder immer das nächste Ziel zu erreichen. Natürlich ist das auch wichtig, aber entscheidend ist, wie wir die kleinen Momente erleben. Ich gehe von einem in den nächsten. Und in jedem Moment versuche ich, wirklich präsent zu sein. Mit meiner Aufmerksamkeit, meinem Gefühl, meinem ganzen Sein. Wenn mir das gelingt, dann habe ich das Gefühl: Jetzt lebe ich wirklich.

Das klingt sehr bewusst. Müssen Sie sich stets aktiv daran erinnern?
Bei mir ist das mittlerweile sehr stark verinnerlicht. Aber ich sehe bei anderen, dass es nicht selbstverständlich ist. Selbst Menschen, die mir sehr nahestehen, vergessen das manchmal. Und genau dort sehe ich auch meine Aufgabe: als eine Art Reminder. Nicht im Sinne von Druck, sondern als Erinnerung daran, dass unsere Zeit begrenzt ist. Und dass wir sie gestalten können.

Gleichzeitig leben Sie aber sehr strukturiert. Wie passt das zusammen?
Sehr gut sogar. Meine Tage sind unter der Woche ziemlich durchgeplant. Aber ich plane bewusst Räume ein, die mir gehören. Ich stehe früh auf, um zwei Stunden für mich zu haben – ohne Verpflichtungen. Diese Zeit ist unglaublich wertvoll. Dann gibt es Arbeitsphasen, bewusst eingeplante Pausen, Zeit in der Natur, Zeit mit meinem Partner. Und der Abend ist eher ruhig, oft kreativ. Aber ich versuche, so wenig wie möglich unnötig zu verplanen – vor allem am Wochenende. Struktur ist für mich kein Gegensatz zur Freiheit. Sie schafft überhaupt erst den Raum, um Momente bewusst zu erleben.

«Wenn wir uns langweilen, wird uns Zeit extrem bewusst.»

Viele Leute sind ständig gestresst – selbst wenn ihr Alltag gar nicht so hektisch ist. Woran liegt das eigentlich?
Ich glaube, es sind vor allem Erwartungen. Wir packen viel zu viel in unsere Tage. Wenn man das einmal ehrlich aufzeichnet, merkt man schnell: Es sind oft 30 oder 31 Stunden, die wir in 24 Stunden unterbringen wollen. Dazu kommt, dass wir ständig sehen, was alles möglich wäre – durch Social Media, durch Vergleiche. Das erzeugt eine unterschwellige Unzufriedenheit. Und dann entsteht dieses Gefühl: Ich habe zu wenig Zeit. Dabei ist das eigentliche Problem nicht die Zeit, sondern unser Umgang damit.

Sie sprechen von einer «gesellschaftlichen Zeitkrise». Was meinen Sie damit?
Wir behandeln Zeit wie einen knappen Rohstoff, obwohl jeder von uns jeden Tag gleich viel davon hat. Gleichzeitig versuchen wir, alles zu beschleunigen: Prozesse, Kommunikation, unser Leben. Aber der Mensch ist nicht dafür gemacht. Wir haben eine innere Uhr, eine Chronobiologie. Unser Körper weiss, → Seite 19



ZEITFORSCHERIN

The Time Expert

Als Rednerin und Workshop-Leiterin hat Anna Jelen (48) Hunderte Veranstaltungen geleitet, Tausende Gespräche geführt und auf einer Welttournee 23 Städte bereist. In ihrer Arbeit verbindet sie Erkenntnisse aus Psychologie und Philosophie mit persönlichen Erfahrungen. Sie zeigt, wie wir Zeit bewusster wahrnehmen, unseren eigenen Rhythmus finden und den Fokus wieder stärker auf das richten, was im Alltag wirklich zählt.

Die Bündnerin Anna Jelen beschäftigt sich schon seit sie ein Kind ist mit dem Phänomen Zeit.