Umgang mit der Zeit

Im Spagat zwischen Beruf und Freizeit

Gliederung

- 1. Definition: Allegorie
- 2. Geschichte des euop. Zeitbewusstseins
  - 2.1 antike Sagen
  - 2.2 antikes Verhältnis zur Zeit
  - 2.3 späteres Verhältnis zur Zeit
- 3. Auswirkungen alltäglicher Zeitfaktoren
- 4. Zeitkulturen
- 5.1 Innere Uhr
- 5.2 Zeitmessungen
- 6. Erfahungsberichte
- 7. Beziehung: Antike ←→ Moderne
- 8. Selbstreflexion: Test
- 9. Quellenverzeichnis

Allegorie

Antike Sagen

- Parzen (lat. Parere = gebären)
- Schicksalsgöttinnen der griech. Mythologie
- Klotho: spinnt Faden
- Lachesis: spannt, zwirbelt und verwirrt
- Atropos: schneidet Faden

Antike Sagen

- Zeitgott:Kronos/ Saturn
- Verkörperte Leben und Tod
- Merkmale: Sense, Sichel und Sanduhr

Antikes Verhältnis zur Zeit

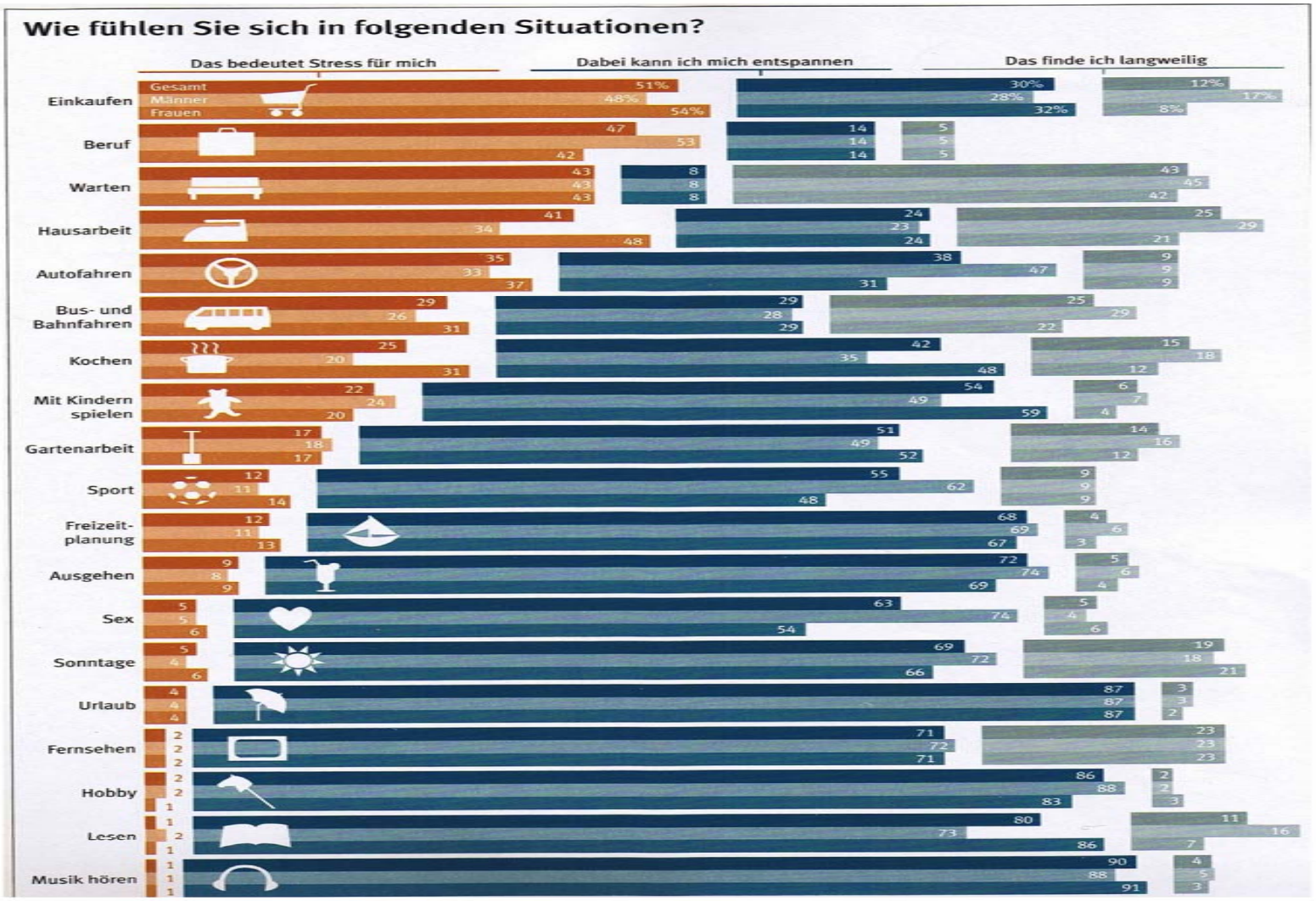
- Empfingen Zeit aus göttlicher Hand; waren für Ausgestaltung selbst verantwortlich
- Reichtum an Zeit hing vom Materiellen Verhältnis ab
- Tod gehörte zum Leben („mortem obire“)
- Griechen: Zeit räumlich

Späteres Verhältnis zur Zeit

- Christen: lineares Zeitverständnis vom Judentum übernommen
- Zukunftshoffnungen
- Natur gab den zeitlichen Rhythmus vor
- Spätmittelalter: verbreiteten sich Tagespläne um keine Zeit zu verschenken

Auswirkungen alltäglicher Zeitfaktoren

- Einfachste Tätigkeiten am häufigsten mit Stress verbunden
- Ursache: Zeitdruck


Wie fühlen Sie sich in folgenden Situationen?
Das bedeutet Stress für mich
Dabei kann ich mich entspannen
Das finde ich langweilig
Gesamt
Männer
Frauen
Einkaufen 51% 48% 54% 30% 28% 32% 12% 17% 8%
Beruf 47 53 42 14 14 14 5 5 5
Warten 43 43 43 8 8 8 43 45 42
Hausarbeit 41 34 48 24 23 24 25 29 21
Autofahren 35 33 37 38 47 31 9 9 9
Bus- und Bahnfahren 29 26 31 29 28 29 25 29 22
Kochen 25 20 31 42 35 48 15 18 12
Mit Kindern spielen 22 24 20 54 49 59 6 7 4
Gartenarbeit 17 18 17 51 49 52 14 16 12
Sport 12 11 14 55 62 48 9 9 9
Freizeit-planung 12 11 13 68 69 67 4 6 3
Ausgehen 9 8 9 72 74 69 5 6 4
Sex 5 5 6 63 74 54 5 4 6
Sonntage 5 4 6 69 72 66 19 18 21
Urlaub 4 4 4 87 87 87 3 3 2
Fernsehen 2 2 2 71 72 71 23 23 23
Hobby 2 2 1 86 88 83 2 2 3
Lesen 1 2 1 80 73 86 11 16 7
Musik hören 1 1 1 90 88 91 4 5 3

Zeitkulturen

keine Anlehnung an westl. Uhrzeit

- Brasilien: Anlehnung an Ereigniszeit
- Ereigniszeit: Fühlen des richtigen Moments
- Afrika: Anlehnung an Rhythmus der Natur
- Alltagssprache passt sich an: „Wir treffen uns sobald der Hahn das erste Mal kräht

Unsere Innere Uhr

- Steuert Organfunktionen + Leistungsfähigkeit
- Aktivität ist typabhängig
- Morgentypen („Lerchen): wachen ohne Wecker auf, bauen abends Aktiviät ab
- Abendtyp („Eulen“): keine Frühaufsteher, bis in Nacht aktiv

Zeitmessungen

- Sonne bot Orientierung
- Orientierung nach Mahlzeiten
- Wasseruhren gaben genaueres Zeitmaß
- Mechanische Uhr seit ca. 14. Jhd.
- 1656 Konstruktion einer Pendeluhr durch Christiaan Huygens

Erfahrungsberichte

- Birgit Hamann, 60 J., totkrank
- Walid El-Said, mit 28 J. unschuldig im Gefängnis
- Norbert Fischer, 50 J., Schäfer
- Jörg Knoblauch, 56 J., Honorarprofessor, Buchautor, Dozent, Besitzer von 4 Firmen

Beziehung: Antike ←→ Moderne

- Dichter erreichten es über eigene Zeit zu „leben“
- Antike Texte geben Halt durch zeitlose Qualität
- Orientierungshilfe für täglichen Umgang mit Zeit
- Orakelspruch von Delphi: „Erkenne dich selbst als ein sterbliches Wesen.“

Quellenverzeichnis

- Basisartikel, Anja Zanini, „Latein“, S.2ff
- Artikel, „Chrismon“, S. 20ff
- „Zeit- Das ewige Rätsel“,GeoWissen, Nr. 36