

# Zeitverschwendung

---

Das Gewinnen dieses Wettbewerbs ist vermutlich aussichtslos. Manche Menschen würden also argumentieren, dass ich hier gerade meine Zeit verschwende. Einerseits stimmt das vielleicht. Andererseits sitze ich hier nun doch, einen Tag vor Abgabeschluss um 23 Uhr, vor meinem iPad. Es ist bei Weitem nicht das erste Mal diese Woche. In den letzten sieben Tagen saß ich viermal genauso hier, nicht um zu spielen oder zu lesen, sondern um Hausaufgaben kurz vor knapp zu machen. Doch warum genau erzähle ich das alles? Ich saß nicht deshalb so spät noch vor dem iPad, weil ich einen ereignisreichen und spaßigen Tag hatte. Im Gegenteil, ich saß hier, weil ich zuvor vier Stunden lang gedankenlos auf TikTok gescrollt habe. Video für Video, ohne ein wirkliches Ziel, alles nur für diesen kleinen Dopaminschub nach jeder Bewegung im Daumen. Auch die Tage davor verliefen im Grunde nach demselben Muster: Schule, prokrastinieren, noch mehr prokrastinieren und schließlich nachts arbeiten unter Zeitdruck.

Mein Verhalten ist kein Zufall, es ist die Folge davon, dass ich meine Zeit verschwende und meine Aufgaben trotz meines vermeintlich guten Zeitmanagements immer weiter aufschiebe, bis der Druck letztendlich groß genug ist, um überhaupt mal anzufangen. Aber warum genau passiert das eigentlich? Wieso verschwende ich meine Zeit, obwohl ich doch eigentlich weiß, dass ich am nächsten Tag müde sein und es letztendlich bereuen werde?

Die Antwort auf diese Frage ist leider weniger außergewöhnlich, als ich sie mir vorstellen würde. Mein Verhalten ist kein Einzelfall, sondern folgt einem bekannten Muster: Unangenehme Aufgaben werden aufgeschoben, während vor allem digitale Ablenkungen kurzfristige Erleichterung versprechen. Dass diese Strategie langfristig vor allem Stress, Schlafmangel und ein schlechtes Gewissen produziert, scheint mein Gehirn dabei großzügig zu ignorieren. Großzügig gehe ich also wohlgerne auch mit meiner Zeit um, aber ohne darüber nachzudenken, dass man verlorene beziehungsweise verschwendete Zeit nie mehr zurückbekommt.

Diese Erkenntnis ist unangenehm banal und zeigt: Ich weiß es besser, mache es aber trotzdem. Genau darin liegt das Problem der Zeitverschwendung. Es ist kein Mangel an Wissen, kein fehlender Kalender und auch kein komplett chaotisches Leben. Ich weiß immer, wann meine Deadlines sind, ich weiß, was ich tun muss, und ich kenne sogar meine Ausreden. Trotzdem entscheide ich mich immer wieder für das vermeintlich Kurzfristige statt für das Sinnvolle. Für das schnelle Scrollen anstatt für das langsame Denken. Für die Illusion von Entspannung statt für die echte Ruhe.

Gerade hierbei fühlt sich Zeitverschwendung selten wie Zeitverschwendung an. Vier Stunden auf TikTok kommen mir nicht vor wie vier Stunden, sondern wie ein verschwommener Moment zwischen „Ich schau mal kurz“ und „Warum ist es eigentlich schon 23 Uhr?“. Im digitalen Raum verliert sich die Zeit immer weiter. Zeit ist, wie Einstein es schon sagte, relativ. Allerdings meine ich hier weder die Geschwindigkeit des Beobachters noch die Gravitation, sondern vielmehr die Veränderung anhand der Sachen, die ich tue. Während eine Stunde Lernen super anstrengend ist, bleibt eine Stunde Ablenkung gefühlt folgenlos, zumindest bis sie dann doch vorbei ist.

Hinzu kommt, dass diese Prokrastination häufig als Faulheit verstanden wird. Dabei bin ich in diesen Momenten alles andere als untätig. Mein Gehirn verarbeitet im Akkord neue Reize, neue Gesichter und neue Informationen. An sich bin ich beschäftigt, aber am Ende halt nicht produktiv. Warum greife ich also immer wieder zum Handy, obwohl ich weiß, dass es mich später stressen wird? Die Antwort liegt weniger in mangelnder Disziplin, vielmehr in menschlicher Psychologie.

Unangenehme Aufgaben lösen immer wieder einen Widerstand aus. Sie sind kompliziert, fordernd oder einfach nur langweilig. Digitale Ablenkungen hingegen sind sofort verfügbar, einfach und belohnend. Sie verlangen nichts von mir. Hier muss ich nicht perfektionistisch sein, nein, hier kann ich gar keine Fehler machen. Mein Gehirn entscheidet sich also deswegen nicht für das Richtige, weil das Richtige nicht leicht ist und ich mir selbst Angst mache, Fehler zu machen.

Besonders interessant ist dabei, dass ich mein Verhalten im Nachhinein jedes Mal bereue. Ich bin müde, genervt und vor allem frustriert über mich selbst. Und trotzdem beginnt der Kreislauf am nächsten Tag von vorne. Genau hier wird es letztendlich auch interessant: Die Wissenschaft hat für mein Verhalten nämlich schon längst Namen, Diagramme und Studien parat. Prokrastination ist kein Charakterfehler in mir, sondern ein Konflikt in mir. Forscher bezeichnen dies als einen Kampf zwischen meinem gegenwärtigen Ich und dem zukünftigen Ich. Das gegenwärtige Ich möchte sich gut fühlen und zwar jetzt sofort. Das zukünftige Ich darf sich dann später mit den Konsequenzen herumschlagen. Spoiler: Das zukünftige Ich bin immer noch ich, nur müder.

Neurowissenschaftlich ist das kein Wunder. Mein Gehirn liebt Dopamin, eben jenen Neurotransmitter, der Belohnungen signalisiert. TikTok ist dabei so etwas wie ein Allyou-can-eat-Buffet für mein Gehirn: kurze Videos, schnelle Schnitte mit ständig neuen Reizen. Jede Bewegung meines Daumens könnte mir den nächsten Glücksmoment geben. Lernen, Schreiben und Nachdenken hingegen versprechen mir erst eine Belohnung in Form von Zufriedenheit in ferner Zukunft.

Dabei weiß ich ja ganz genau, wie zuvor geschrieben, dass Zeit kein unbegrenztes Gut ist. Benjamin Franklin schrieb in einem Essay einmal: „Verlorene Zeit wird nicht wiedergefunden.“ Das klingt gut und fast schon motivierend, wirkt aber in der Praxis eher wie ein Plakat mit der Aufschrift: „Iss gesünder“, während man gerade eine Portion Pommes bestellt.

Aber vielleicht liegt die Lösung des Problems nicht darin, von heute auf morgen ein neuer Mensch zu sein. Vielleicht besteht sie eher darin, zu verstehen, dass mein Gehirn eben genauso funktioniert, darin zu verstehen, dass es immer den einfachen Weg bevorzugen wird, dass es immer versucht, so schnell wie möglich die größte Belohnung zu bekommen. Zeitverschwendung ist also, zumindest für mich, kein einmaliger Fehler, sondern eher eine Herausforderung für mich, diese Versuchungen immer mehr zu ignorieren und mich ihnen entschlossen entgegenzustellen.

Denn Zeit ist letztendlich das Einzige, was wirklich unwiederbringlich ist. Geld kann man wiederverdienen, Fehler kann man korrigieren, Motivation kann man wiederfinden und selbst alte Freunde kann man irgendwann wiedersehen. Zeit hingegen verschwindet einfach, jede Stunde, die vergangen ist, ist endgültig weg. Vielleicht ist das der Grund, warum Zeitverschwendung uns so harmlos vorkommt. Während sie passiert, fühlt sie sich harmlos an, sie ist an sich unsichtbar. Erst im Nachhinein wird einem klar, was gerade passiert ist.

Wenn ich diesen Text gerade noch einmal überlese, hört es sich fast so an, als hätte ich jetzt die Erkenntnis und würde plötzlich perfekt mit meiner Zeit umgehen und morgen nie wieder procrastinieren. Aber dem ist nicht so. Wahrscheinlich werde ich morgen wieder mein Handy in die Hand nehmen und mir sagen, dass es nur ganz kurz sei. Vielleicht werde ich morgen aber auch wieder feststellen, dass aus „nur ganz kurz“ deutlich länger geworden ist. Aber vielleicht denke ich dann auch für einen Moment an genau diesen Text und daran, wie leicht Zeit verschwinden kann. Vielleicht besteht also der erste Schritt gar nicht darin, sofort produktiver zu werden, sondern einfach bewusster mit ihr umzugehen. Sich zu fragen, wofür man seine Zeit eigentlich verwenden möchte, bevor sie unbemerkt vorbeigeht. Denn am Ende entscheidet nicht jeder Abend, nicht eine Hausaufgabe und nicht ein Wettbewerb darüber, wie wir unsere Zeit nutzen. Es sind die vielen kleinen Entscheidungen zwischendurch. Ist es der Griff zum Handy oder der Griff zum Stift, die bewusste oder unbewusste Entscheidung für das schnelle Scrollen oder die für den langsamen Gedanken.

Und während ich diesen letzten Satz schreibe, fällt mir auf, dass genau diese Entscheidung vor mir lag. Mein Handy liegt noch immer neben mir auf dem Tisch. Es hätte nur einen Griff neben mich gebraucht und die Stunden, die ich nun gearbeitet habe, wären genauso verschwunden wie zuvor, ohne eine Erkenntnis darüber, was eben passiert ist, und ohne eine Einsicht für mich selbst. Dieser Text ist also weniger eine Erklärung darüber, warum ich Zeit verschwende, sondern eher eine Erinnerung daran, dass ich immer wieder neu entscheiden kann, was ich mache. Und vielleicht ist das Gewinnen dieses Wettbewerbs tatsächlich aussichtslos, aber wenigstens habe ich meine Zeit diesmal nicht verschwendet, sondern eine wichtige Erkenntnis für mich gewonnen.