

MFriends

Zeit

März 2027

Zeit mal anders

Zeit ist das Einzige, wovon wir alle glauben, zu wenig zu haben – und es dann erstaunlich oft verschwenden.

Fünf Menschen begeben sich auf eine Reise durch das grosse Mysterium namens „Ich hatte keine Zeit“.

Und am Ende stellen sie fest:

**Vielleicht war die Zeit nie das Problem,
sondern nur unser Umgang mit ihr.**

Inhalt

1	Prolog	4
2	Deine Zeit	6
3	Der Zug kam immer noch nicht	8
4	Wenn Zeit schneller läuft	11
5	Ich hatte keine Zeit.....	14
6	Planen, Erinnern und Kontrollverlust.....	18
7	Schneller ist besser... oder?	22
8	Die digitale Illusion	26
9	Später ist auch mal jetzt.....	31
10	Die grosse Illusion der Work-Life-Balance	36
11	Die drei Phasen des Lebens	41
12	Verlust und Wert der Zeit	46
13	Alt werden ist ein Privileg.....	50
14	Es gibt nur jetzt	54
15	Schlusswort	59
16	Epilog.....	61
17	Autoren	64

1 Prolog

Alles begann mit einem Moment, der keiner sein wollte.

Der Zug hätte um 08:17 Uhr abfahren sollen – tat er aber nicht. Stattdessen war da gähnende Leere auf dem Gleis, als hätte der Zug beschlossen, dem Konzept der Zeit den Rücken zu kehren. Auf der Anzeigetafel blinkte „Verspätung“ in einem Tonfall, der gleichzeitig entschuldigend und völlig gleichgültig wirkte.

Lea stand kerzengerade auf dem Perron, den Blick fest auf ihre Uhr gerichtet, als könnte sie damit das Universum zur Kooperation zwingen. Neben ihr lehnte Marco an einer Säule und wirkte bemerkenswert entspannt, was vermutlich daran lag, dass er schon lange aufgehört hatte, sich über Dinge aufzuregen, die er sowieso zu spät bemerkte.

Ein paar Schritte weiter scrollte Sofia durch ihr Handy, in der festen Überzeugung, ihre Zeit sinnvoll zu nutzen – obwohl sie nicht mehr genau wusste, wann „kurz nachsehen“ in „ich lebe jetzt hier“ übergegangen war. Martin hingegen betrachtete die Situation pragmatisch: Ein Zug kommt oder er kommt nicht. In beiden Fällen vergeht Zeit. Und Aylin stand einfach da und beobachtete – die Menschen, die Ungeduld, die kleinen Dramen eines Morgens, der eigentlich keiner sein wollte. „Komisch“, sagte sie plötzlich.

„Was?“, fragte Lea, ohne aufzusehen.

„Wir alle warten auf denselben Zug. Aber irgendwie wartet jeder in einer anderen Zeit.“

Marco grinste. „Ich warte schon mein ganzes Leben.“

Lea seufzte. „Du wartest nicht, du verträdelst.“

„Das ist eine Frage der Perspektive“, erwiderte er gelassen.

Ein Lautsprecher knackte, eine Stimme kündigte eine weitere Verzögerung an, und ein leises Stöhnen ging durch die Menge – ein gemeinsamer Chor der Ungeduld.

Und genau in diesem Moment, zwischen Frustration, Gleichgültigkeit und einem Hauch philosophischer Neugier, trafen sich ihre Blicke zum ersten Mal bewusst.

Fünf Menschen. Ein Ort. Eine Situation, die eindeutig zu lange dauerte.

Keiner von ihnen wusste, dass dieser scheinbar verlorene Augenblick der Anfang von etwas war.

Nicht von mehr Zeit.

Sondern von einem anderen Verständnis davon.

2 Deine Zeit

Jeder Mensch hat seine eigene Zeit.

Das klingt zunächst wie ein gut gemeinter Kalenderspruch, den man kurz liest, nickt – und dann doch wieder vergisst, weil man gerade „keine Zeit“ hat. Doch wenn man einen Moment innehält (was an sich schon eine kleine Revolution ist), wird klar: Es steckt mehr dahinter, als es den Anschein macht.

Zeit ist das Einzige, das wir alle gleichzeitig erleben – und doch völlig unterschiedlich wahrnehmen. Während für den einen ein Tag wie im Flug vergeht, zieht er sich für den anderen wie ein Kaugummi, der schon zu lange unter dem Tisch klebt. Und obwohl wir alle die gleichen 24 Stunden zur Verfügung haben, fühlt es sich selten gerecht an.

Unsere fünf Hauptfiguren – Lea, Marco, Aylin, Martin und Sofia – hätten wohl alle behauptet, ihr Leben sei „ziemlich voll“. Jeder auf seine eigene Weise. Lea mit straffen Plänen und Listen, die selbst anderen Listen Angst machten. Marco mit der bemerkenswerten Fähigkeit, Dinge auf später zu verschieben, bis dieses „später“ ein Eigenleben entwickelte. Sofia, die stets beschäftigt war, ohne genau sagen zu können, womit. Martin, der die Dinge einfach anpackte – meistens genau dann, wenn andere noch darüber nachdachten. Und Aylin, die sich fragte, ob man Zeit überhaupt besitzen kann oder ob sie uns nicht eher ein wenig besitzt.

Sie alle hatten Zeit.

Und doch hatte keiner von ihnen das Gefühl, genug davon zu haben.

Vielleicht liegt genau hier das Missverständnis: Zeit ist nicht etwas, das man hat wie ein Objekt. Man kann sie nicht stapeln, nicht einfrieren, nicht ansparen für später. Sie ist kein Konto, das man auffüllen könnte – auch wenn wir uns genau so verhalten.

Stattdessen ist Zeit etwas, das passiert.

Und während sie passiert, treffen wir Entscheidungen. Kleine, grosse, bewusste, unbewusste. Wir setzen Prioritäten, verschieben Dinge, nehmen uns etwas vor oder lassen es bleiben. Und am Ende bildet genau das unser Leben: nicht die Zeit selbst, sondern das, was wir in ihr tun – oder eben nicht tun.

Vielleicht geht es also gar nicht darum, mehr Zeit zu haben.

Vielleicht geht es darum, besser zu verstehen, dass es immer nur unsere eigene ist.

3 Der Zug kam immer noch nicht

„Das ist jetzt die vierte Verspätungsmeldung“, sagte Lea und tippte ungeduldig auf ihre Uhr, als würde sie versuchen, die Sekunden anzutreiben.

„Ich finde es beruhigend“, meinte Marco und verschränkte die Arme hinter dem Kopf. „Endlich mal etwas, das genauso wenig vorwärtskommt wie ich an einem Sonntag.“

„Das ist nicht beruhigend, das ist ineffizient“, entgegnete Lea scharf.

Martin zuckte mit den Schultern. „Zeit vergeht so oder so. Ob du dich aufregst oder nicht, macht für die Uhr keinen Unterschied.“

„Aber für mich schon“, murmelte Lea.

Aylin beobachtete die Szene und lächelte leicht. „Vielleicht ist genau das der Punkt.“

Die anderen sahen sie an.

„Wir stehen alle hier im selben Moment“, erklärte sie ruhig, „am selben Ort, in derselben Situation. Und trotzdem erlebt jeder diese Zeit völlig anders.“

Sofia schaute von ihrem Handy auf. „Ich erlebe sie ehrlich gesagt ziemlich kurz. Mein Akku ist gleich leer, und ich habe das Gefühl, die letzten zwanzig Minuten waren fünf.“

„Bei mir waren es eher fünfzig“, sagte Lea trocken.

Marco grinste. „Ich glaube, ich bin zeitlich irgendwo dazwischen hängen geblieben.“

Sie lachten kurz, doch die Aussage blieb im Raum hängen.

Denn sie war wahr.

Wir leben alle in derselben Zeit – in denselben Tagen, denselben Stunden, denselben Minuten. Und doch ist die Zeit für jeden etwas völlig Eigenes. Der Morgen kann für einen wie ein Wimpernschlag vergehen, während er sich für den anderen wie eine kleine Ewigkeit anfühlt.

Und dann gibt es da noch die andere Seite: Nicht alle haben gleich viel Zeit.

„Manchmal denke ich darüber nach“, sagte Martin plötzlich, überraschend nachdenklich, „dass wir gar nicht wissen, wie viel Zeit wir überhaupt haben.“

Stille.

„Einige leben lange, andere kürzer“, fuhr er fort. „Aber keiner weiss, wo er steht. Also tun wir so, als hätten wir unendlich viel.“

Marco nickte langsam. „Deshalb verschiebe ich alles auf später. Rein statistisch gesehen müsste ja irgendwann genug Zeit sein.“

Lea sah ihn an. „Das ist die schlechteste Strategie, die ich je gehört habe.“

„Und doch die beliebteste“, warf Aylin ein.

Sofia legte ihr Handy beiseite. „Das ist irgendwie komisch... Wir haben alle Zeit, aber niemand weiss, wie viel noch übrig ist.“

„Genau“, sagte Aylin. „Und vielleicht liegt gerade darin der Grund, warum wir so unterschiedlich damit umgehen.“

Ein weiterer Lautsprecher-Durchruf unterbrach die Gedanken. Der Zug würde noch später kommen.

Lea atmete tief durch. Marco lächelte. Sofia griff automatisch wieder zum Handy. Martin blieb ruhig. Und Aylin beobachtete.

Dieselbe Zeit.

Fünf vollkommen verschiedene Erfahrungen.

Und irgendwo zwischen ihnen begann sich eine leise Erkenntnis zu formen: Zeit ist vielleicht das Einzige, das uns alle verbindet – und gleichzeitig das, was uns am unterschiedlichsten macht.

4 Wenn Zeit schneller läuft

Der Zug kam – irgendwann.

Zumindest behauptete das die Anzeige. In Echtzeit fühlte es sich eher so an, als würde sich das Ganze in einer Parallelwelt abspielen, in der Minuten elastisch waren.

„Ich habe kurz auf mein Handy geschaut“, sagte Sofia und runzelte die Stirn. „Jetzt ist es plötzlich eine Stunde später.“

Martin blickte sie an. „Das ist kein Zeitproblem. Das ist ein Du-Problem.“

„Hey!“, protestierte sie.

„Er hat nicht ganz unrecht“, sagte Aylin ruhig. „Zeit vergeht nicht für alle gleich schnell. Zumindest fühlt es sich nicht so an.“

Lea verschränkte die Arme. „Zeit ist konstant. Eine Minute ist eine Minute.“

„Physikalisch vielleicht“, antwortete Aylin. „Aber gefühlt? Ganz anderes Thema.“

Marco nickte enthusiastisch. „Sonntagnachmittage zum Beispiel. Die dauern ungefähr drei Tage.“

„Und Ferien?“, warf Sofia ein. „Die sind gefühlt nach zwei Atemzügen vorbei.“

Martin lachte. „Das ist unfair. Die gleichen 60 Minuten – und einmal fühlen sie sich wie ein Marathon an und einmal wie ein Sprint.“

Sie standen inzwischen etwas lockerer da. Die anfängliche Ungeduld hatte sich in eine Art gemeinsame Beobachtung verwandelt.

Aylin trat einen Schritt nach vorne und betrachtete die Leute um sie herum. „Kinder sagen oft, die Zeit vergeht langsam. Erwachsene sagen das Gegenteil. Vielleicht liegt es daran, wie viel Neues wir erleben.“

„Wie meinst du das?“, fragte Lea.

„Als Kind ist vieles neu. Jeder Moment ist intensiver. Als Erwachsener wiederholt sich vieles. Und Wiederholungen... fühlen sich kürzer an.“

Marco schaute beeindruckt. „Das klingt klug. Fast so, als hätte ich es selbst gesagt – aber in besser.“

Lea ignorierte ihn. „Das würde bedeuten, dass die Zeit nicht schneller wird... sondern wir sie anders wahrnehmen.“

„Genau“, sagte Aylin.

Sofia sah nachdenklich auf ihr Handy. „Das erklärt vielleicht, warum zwei Minuten auf Social Media wie zehn Sekunden wirken... aber zwei Minuten Warten wie zwanzig.“

Martin nickte zustimmend. „Weil du beim Warten jede Sekunde einzeln spürst.“

„Und beim Scrollen?“, fragte Marco.

„Da vergisst du sie komplett.“

Ein kurzer Moment der Stille entstand.

Dann sagte Lea, überraschend ruhig: „Das ist irgendwie beunruhigend.“

„Warum?“, fragte Aylin.

„Weil das bedeutet, dass wir gar keine Kontrolle darüber haben, wie schnell sich unser Leben anfühlt.“

Aylin lächelte leicht. „Nicht vollständig. Aber vielleicht teilweise.“

„Wie denn?“, fragte Sofia.

„Indem wir bewusster erleben. Indem wir mehr neue Dinge zulassen. Indem wir nicht nur funktionieren, sondern wahrnehmen.“

Marco rieb sich das Kinn. „Also weniger scrollen, mehr leben?“

Martin klopfte ihm auf die Schulter. „Ich hätte nicht gedacht, dass du das mal sagst.“

In diesem Moment fuhr endlich ein Zug ein.

Alle schauten auf.

„Ist das unserer?“, fragte Sofia.

Lea prüfte die Anzeige. „Nein.“

Marco grinste. „Gut. Dann haben wir noch ein bisschen Zeit.“

Und diesmal klang das nicht wie ein Problem.

Sondern fast wie ein Geschenk.

5 Ich hatte keine Zeit

Der Zug kam immer noch nicht – was inzwischen weniger ein Ereignis als ein Zustand war.

„Ich hatte übrigens keine Zeit, meiner Mutter zurückzuschreiben“, sagte Marco plötzlich, während er gedankenverloren auf die Gleise starrte.

Lea drehte sich langsam zu ihm. Sehr langsam. Gefährlich langsam.

„Du hattest keine Zeit?“, wiederholte sie.

„Ja“, sagte er überzeugt. „Totaler Stress.“

Sofia schaute kurz von ihrem Handy auf. „Du hast vorhin 40 Minuten lang Katzenvideos geschaut.“

Marco hob den Finger. „Das war wichtig.“

„Für wen? Die Katze?“, fragte Martin trocken.

Ein kurzes Schweigen folgte. Dann lachte Aylin leise.

„Ich glaube, wir alle kennen diesen Satz“, sagte sie. „Ich hatte keine Zeit.“

Lea nickte. „Und ich glaube, er stimmt fast nie.“

Marco schaute beleidigt. „Doch, natürlich! Man hat einfach zu wenig Zeit für alles.“

„Nein“, entgegnete Lea ruhig. „Man hat genug Zeit – nur nicht für alles gleichzeitig.“

Martin verschränkte die Arme. „Zeit ist wie ein Werkzeugkasten. Du kannst alles Mögliche machen, aber nicht alles zur selben Zeit.“

„Schön gesagt“, murmelte Sofia. „Ich benutze meinen Werkzeugkasten offenbar hauptsächlich, um ihn auf Social Media zu präsentieren.“

Aylin grinste. „Und genau da wird es interessant.“

Sie trat einen Schritt nach vorne, als würde sie gleich einen Vortrag halten – was sie auch tat, nur ohne PowerPoint.

„Wenn wir sagen, wir hatten keine Zeit, meinen wir oft etwas anderes.“

„Zum Beispiel?“, fragte Marco.

„Dass etwas nicht wichtig genug war“, sagte sie sanft. Stille.

Marco verzog das Gesicht. „Das klingt unangenehm.“

„Ist es auch“, sagte Lea trocken.

Sofia seufzte. „Wenn ich ehrlich bin... ich hätte gestern Zeit gehabt, meine Freundin zurückzurufen. Ich wollte einfach nicht.“

„Exakt“, sagte Aylin. „Und das ist nicht schlimm. Es ist ehrlich. Wir entscheiden ständig, was wir mit unserer Zeit tun – bewusst oder unbewusst.“

Martin nickte. „Und jede Entscheidung bedeutet, dass etwas anderes keinen Platz bekommt.“

Marco schaute nachdenklich auf den Boden. „Das heisst... meine Mutter war weniger wichtig als... Katzen auf Rollschuhen.“

„In diesem Moment, ja“, sagte Lea.

„Das klingt wirklich schlecht, wenn du es so sagst.“

„Weil es die Wahrheit ist“, meinte Martin.

Ein weiterer Lautsprecher-Durchruf. Alle ignorierten ihn inzwischen kollektiv.

Sofia steckte ihr Handy weg. „Das ist irgendwie befreiend... und beunruhigend gleichzeitig.“

„Warum befreiend?“, fragte Marco.

„Weil ich nicht mehr so tun muss, als wäre ich ein Opfer der Zeit“, antwortete sie. „Und beunruhigend, weil ich plötzlich verantwortlich bin.“

Aylin nickte zufrieden. „Genau das.“

Lea atmete tief durch. „Also sollten wir vielleicht aufhören zu sagen ‘Ich hatte keine Zeit’...“

„Und stattdessen?“, fragte Martin.

Lea dachte kurz nach. „Ich habe mich für etwas anderes entschieden.“

Marco verzog das Gesicht. „Das klingt viel erwachsener.“

„Und ehrlicher“, ergänzte Aylin.

Ein Moment der Ruhe entstand. Kein Handy, kein Blick auf die Uhr, kein hektisches Warten.

Nur fünf Menschen, die gerade begriffen hatten, dass Zeit nicht einfach verschwindet.

Sondern dass sie – jeden einzelnen Moment – irgendwohin geht.

Und meistens genau dahin, wo wir sie hinschicken.

Marco zog sein Handy hervor, zögerte, und begann zu tippen.

„Was machst du?“, fragte Sofia.

„Ich schreibe meiner Mutter.“

Lea lächelte leicht.

„Hattest du plötzlich Zeit?“, fragte sie.

Marco schüttelte den Kopf und grinste.

„Nein“, sagte er. „Ich habe sie mir genommen.“

6 Planen, Erinnern und Kontrollverlust

Sie hatten es tatsächlich in einen Zug geschafft.

Nicht ihren ursprünglichen, nicht pünktlich und nicht besonders komfortabel – aber immerhin bewegte sich etwas. Und das allein fühlte sich schon wie ein kleiner Triumph an.

Lea sass am Fenster, den Laptop geöffnet, mehrere Tabs gleichzeitig aktiv, als würde sie versuchen, die verlorene Zeit doppelt und dreifach zurückzuerobern.

„Du planst schon wieder, oder?“, fragte Marco und liess sich in den Sitz gegenüber fallen.

„Natürlich plane ich“, antwortete sie, ohne aufzusehen. „Irgendjemand muss ja Kontrolle über diesen Tag haben.“

Martin setzte sich daneben und schüttelte leicht den Kopf. „Der Tag hat ziemlich klar gemacht, dass er sich nicht kontrollieren lässt.“

Sofia nickte. „Der Tag hat uns heute basically ausgelacht.“

Aylin legte den Kopf leicht schief und beobachtete Lea. „Warum planen wir eigentlich so viel?“

Lea sah endlich auf. „Weil man sonst im Chaos endet.“

Marco grinste. „Spoiler: Wir sind im Chaos.“

Ein leises Lachen ging durch die Runde.

Aylin zog ihre Beine an und lehnte sich zurück. „Ich glaube, wir planen, weil wir Sicherheit wollen. Wir tun so, als könnten wir die Zukunft ordnen.“

„Und können wir das nicht?“, fragte Lea.

Martin antwortete direkt: „Nein.“

Das kam so trocken, dass selbst Lea kurz innehielt.

„Du kannst dich vorbereiten“, fuhr er fort. „Aber du kannst nicht verhindern, dass etwas anders läuft.“

Sofia hob ihr Handy. „Ich hatte heute einen perfekt durchgetakteten Morgen. Und dann war... einfach alles falsch.“

„Weil etwas Ungeplantes passiert ist“, sagte Aylin.

„Der Zug“, murmelte Marco.

„Das Leben“, korrigierte sie sanft.

Ein Moment der Ruhe entstand, nur unterbrochen vom rhythmischen Rattern des Zuges.

Lea schloss langsam den Laptop. Ein seltener Moment.

„Also sollen wir nicht mehr planen?“, fragte sie.

Aylin schüttelte den Kopf. „Doch. Aber vielleicht weniger glauben, dass unsere Pläne die Realität bestimmen.“

„Sondern?“, fragte Sofia.

„Dass sie eher... Vorschläge sind“, antwortete sie mit einem Lächeln.

Marco lachte. „Ich mache schon mein ganzes Leben nur Vorschläge.“

Martin grinste. „Bei dir lehnt das Leben sie einfach konsequent ab.“

Alle lachten.

Doch dann wurde Aylin wieder ernst. „Es ist nicht nur das Planen. Wir hängen auch ständig in der Vergangenheit.“

Lea runzelte die Stirn. „Was meinst du?“

„Wir denken darüber nach, was gewesen ist. Was wir hätten anders machen sollen. Was wir gesagt haben oder nicht gesagt haben.“

Sofia nickte langsam. „Ich mache das oft... Gespräche im Kopf nochmal durchgehen.“

„Oder Dinge bereuen“, fügte Marco hinzu.

Martin sah aus dem Fenster. „Und das bringt... genau nichts.“

„Es bringt Erkenntnisse“, sagte Lea.

„Ja“, gab er zu. „Aber oft bringt es nur, dass man Zeit in etwas investiert, das man nicht mehr ändern kann.“

Aylin nickte. „Wir leben erstaunlich selten im einzigen Moment, den wir wirklich beeinflussen können.“

„Jetzt“, sagte Sofia leise.

„Jetzt“, bestätigte sie.

Der Zug fuhr durch eine Landschaft, die eigentlich schön war – aber die meisten hätten sie normalerweise gar nicht bemerkt.

Diesmal war es anders.

Lea blickte aus dem Fenster. Marco hörte auf, mit seinem Handy herumzuspielen. Sofia legte es bewusst weg. Martin sass still. Und Aylin lächelte.

„Vielleicht“, sagte sie nach einer Weile, „müssen wir nicht alles kontrollieren.“

„Vielleicht reicht es“, ergänzte Martin, „teilweise aufmerksam zu sein.“

Marco streckte sich. „Und vielleicht ist ‘planen’ einfach nur der Versuch, die Zukunft zu überreden, nett zu uns zu sein.“

Lea musste lachen. „Und die Vergangenheit ist unser Beweis, dass das nicht immer funktioniert.“

„Exakt“, sagte Aylin.

Ein kurzer Blick ging durch die Runde.

Zum ersten Mal an diesem Tag schien niemand mehr zu versuchen, die Zeit einzufangen, zu ordnen oder festzuhalten.

Sie liessen sie einfach geschehen.

Und ironischerweise fühlte sie sich genau in diesem Moment... richtig an.

7 Schneller ist besser... oder?

Der Zug rollte jetzt endlich gleichmässig dahin. Ein seltenes Gefühl von Fortschritt machte sich breit – zumindest äusserlich.

Innerlich war man sich da weniger sicher.

„Also“, begann Sofia und streckte sich, „wenn ich ehrlich bin, habe ich heute Morgen einfach versucht, alles möglichst schnell zu machen.“

„Das ist jetzt nicht gerade überraschend“, sagte Lea.

„Ich meine wirklich schnell“, fuhr Sofia fort.

„Zähneputzen im Gehen, Frühstück im Scrollen, zwei Nachrichten gleichzeitig geschrieben... ich war extrem effizient.“

Martin sah sie an. „Und trotzdem stehst du jetzt hier mit uns im verspäteten Zug.“

„Das ist nicht fair“, sagte sie.

„Doch“, antwortete er ruhig. „Das ist Realität.“

Marco grinste. „Ich finde es faszinierend, wie wir alle glauben, dass schneller automatisch besser ist.“

Lea verschränkte die Arme. „Ist es ja auch oft.“

Aylin hob leicht den Finger. „Oder wir glauben es zumindest.“

Alle schauten sie an.

„Wenn wir uns beeilen“, erklärte sie, „denken wir, wir gewinnen Zeit. Aber was machen wir mit dieser ‘gewonnenen’ Zeit?“

Sofia überlegte kurz. „Mehr machen?“

„Genau“, sagte Aylin.

Martin nickte. „Du rennst schneller, damit du mehr rennen kannst.“

Marco lachte. „Das ist wie ein Hamsterrad mit Turbo-Modus.“

Lea dachte nach. „Aber wenn ich effizient arbeite, habe ich doch wirklich mehr Zeit übrig.“

„Für was?“, fragte Aylin ruhig.

Lea öffnete den Mund... und schloss ihn wieder.

Sofia nutzte die Pause. „Ich glaube, ich weiss, was du meinst. Ich spare Zeit beim Einkaufen, bestelle alles online... und dann verbringe ich die gesparte Zeit damit, Dinge anzuschauen, die ich nicht brauche.“

„Perfektes Beispiel“, sagte Martin.

„Wir beschleunigen Prozesse“, fuhr Aylin fort, „aber nicht unbedingt unser Leben. Wir füllen die gewonnene Zeit einfach wieder auf.“

Marco nickte. „Das erklärt, warum ich nie das Gefühl habe, wirklich mehr Zeit zu haben – egal, wie sehr ich mich beeile.“

Lea seufzte leise. „Das ist irgendwie frustrierend.“

„Oder ehrlich“, sagte Martin.

Der Zug fuhr durch einen Tunnel. Für einen Moment wurde es dunkel.

„Früher“, begann Aylin, „dauerte vieles länger. Man musste warten, Wege zurücklegen, Dinge Schritt für Schritt tun.“

„Und heute?“, fragte Sofia.

„Heute versuchen wir, alles gleichzeitig zu machen.“

Marco grinste. „Ich kann gleichzeitig essen, eine Serie schauen und eine Nachricht schreiben.“

„Und erlebst du es wirklich?“, fragte Aylin.

Stille.

Der Zug kam wieder ins Licht.

Sofia schaute nachdenklich aus dem Fenster. „Ich weiss es nicht... es fühlt sich oft eher an wie durchrutschen.“

„Genau das“, sagte Martin. „Du bist zwar überall ein bisschen – aber nirgends richtig.“

Lea lehnte sich zurück. Ein weiterer seltener Moment. „Also ist schneller nicht das Problem...“

„Sondern was wir danach damit machen“, ergänzte Aylin.

Marco streckte sich. „Das heisst, ich könnte theoretisch auch langsam sein... und trotzdem gleich weit kommen?“

Martin grinste. „Vielleicht nicht gleich schnell. Aber vielleicht bewusster.“

Sofia lächelte leicht. „Und vielleicht fühlt es sich dann nicht so an, als würde einem die Zeit ständig davonrennen.“

Ein kurzer Moment entstand, in dem niemand sprach.

Der Zug fuhr weiter. Gleichmässig. Ruhig. Ohne Eile.

Und zum ersten Mal an diesem Tag hatte niemand das Bedürfnis, die Zeit anzutreiben.

Vielleicht, weil sie plötzlich merkten:

Sie lief auch ohne sie ganz gut.

8 Die digitale Illusion

Sofia hielt ihr Handy hoch, als wäre es ein kleines, glänzendes Argument.

„Also ich finde ja immer noch, dass das alles hier“, sie wedelte mit dem Gerät, „uns extrem viel Zeit spart.“

Lea nickte automatisch. „Kalender, Erinnerungen, Navigation... ohne das wäre ich verloren.“

Marco grinste. „Ich bin auch mit allem verloren, aber digital sieht es organisierter aus.“

Martin verschränkte die Arme. „Frage: Wie viel Zeit sparst du wirklich – und wie viel verlierst du woanders wieder?“

Sofia zog eine Augenbraue hoch. „Ich verliere keine Zeit. Ich nutze sie.“

„Zeig mal deine Bildschirmzeit“, sagte Lea.

„Das ist privat.“

„Also viel.“

Sofia seufzte und öffnete widerwillig die Statistik. Ein kurzer Blick – dann schnell wieder gesperrt.

„Wir sprechen da nicht drüber“, murmelte sie.

Marco beugte sich interessiert vor. „Ist es schlimmer als meine?“

„Wenn du mehr als acht Stunden schaffst, bekommst du einen Pokal“, sagte Martin trocken.

Aylin lächelte sanft. „Die digitale Welt ist faszinierend. Sie wurde geschaffen, um Dinge schneller, einfacher und effizienter zu machen.“

„Und das tut sie doch auch“, sagte Lea.

„Ja“, antwortete Aylin, „aber sie hat etwas mitgebracht.“

„Was denn?“, fragte Sofia.

„Unendlichkeit.“

Stille.

Marco blinzelte. „Das klingt gross.“

„Ist es auch“, sagte sie. „Früher hatten Dinge ein Ende. Die Zeitung war durchgelesen. Der Film war fertig. Der Laden hatte zu.“

Martin nickte. „Heute hat immer alles offen.“

„Und hört nie auf“, ergänzte Sofia leise.

Aylin deutete auf ihr Handy. „Du kannst scrollen, so lange du willst. Es gibt kein natürliches Ende mehr, das dir sagt: jetzt ist genug.“

Lea dachte nach. „Das heisst, wir müssen selbst entscheiden, wann genug ist.“

Marco lachte. „Das ist schlecht. Wirklich schlecht.“

„Warum?“, fragte Sofia.

„Weil ich darin extrem schlecht bin“, antwortete er ehrlich.

Martin grinste. „Du bist nicht allein.“

Ein Moment der Erkenntnis machte sich breit.

Sofia lehnte sich zurück. „Ich wollte heute Morgen eigentlich nur kurz meine Nachrichten checken... und plötzlich war ich in einem Video über jemanden, der einem Waschbären das Skateboardfahren beibringt.“

„Wichtiger Content“, murmelte Marco anerkennend.

„Aber komplett sinnlos“, sagte sie.

„Nicht sinnlos“, widersprach Aylin sanft. „Vielleicht einfach... nicht das, was du eigentlich tun wolltest.“

Lea nickte langsam. „Das ist der Punkt. Es fühlt sich harmlos an, aber es summiert sich.“

„Genau“, sagte Martin. „Fünf Minuten hier, zehn Minuten da... und am Ende wundert man sich, wo der Tag geblieben ist.“

Marco sah auf sein Handy, als hätte es ihn persönlich verraten. „Das ist fast schon beeindruckend. Ich verliere Zeit, ohne es zu merken. Das ist wie Magie.“

„Digitale Magie“, sagte Sofia trocken.

Aylin lächelte. „Die Ironie ist: Wir nutzen Technik, um Zeit zu sparen... und geben sie gleichzeitig freiwillig wieder her.“

Lea schloss kurz die Augen. „Das ist irgendwie absurd.“

„Das Wort ist Sucht“, sagte Martin.

Ein kurzer Moment der Stille entstand.

Dann legte Sofia ihr Handy bewusst neben sich.
„Vielleicht sollte ich es einfach mal weglegen.“

Marco sah sie erstaunt an. „Geht das?“

„Ich teste es gerade“, antwortete sie.

Lea klappte ihren Laptop zu. „Ich mache mit.“

Martin nickte. „Ich war sowieso nie gross dabei.“

Alle blickten zu Marco.

Er hielt sein Handy fest wie einen kleinen Rettungsanker.

„Nur kurz noch...“, murmelte er.

Aylin grinste. „Wir warten.“

Ein paar Sekunden vergingen. Dann legte auch er es weg.

„Okay“, sagte er. „Was jetzt?“

Niemand antwortete sofort.

Der Zug fuhr ruhig weiter. Die Landschaft zog vorbei.
Gespräche verstummten kurz, bevor sie wieder aufkamen – langsamer, echter.

Und plötzlich war da etwas, das fast ungewohnt wirkte:

Stille, die nicht gefüllt werden musste.

Zeit, die nicht sofort genutzt werden musste.

Ein Moment, der einfach... da war.

„Vielleicht“, sagte Sofia nach einer Weile, „ist das hier die Zeit, die wir eigentlich gemeint haben.“

Aylin nickte.

Und zum ersten Mal an diesem Tag fühlte es sich nicht so an, als würde ihnen die Zeit entgleiten.

Sondern als hätten sie sie – ganz leise – wieder ein kleines Stück zurückgeholt.

9 Später ist auch mal jetzt

„In zwei Monaten ziehe ich um“, sagte Marco und klang dabei so entspannt, als hätte er gerade verkündet, dass er irgendwann in seinem Leben vielleicht mal ein Glas Wasser trinken könnte.

Lea sah ihn misstrauisch an. „Und du hast schon angefangen zu packen?“

Marco lachte. Wirklich. Laut.

„Lea... ich habe noch zwei Monate Zeit.“

Martin lehnte sich zurück. „Das klingt nach einem zukünftigen Problem.“

„Genau!“, sagte Marco begeistert. „Das ist ein klassischer Fall von ‘Nicht-mein-heutiges-Problem’.“

Aylin hob leicht eine Augenbraue. „Und wann wird es dein heutiges Problem?“

Marco grinste. „So etwa... drei Tage vorher.“

Sofia musste lachen. „Ich kenne das. Man denkt, man hat unendlich Zeit – bis plötzlich... keine mehr da ist.“

Lea verschränkte die Arme. „Das ist nicht ‘plötzlich’. Das ist mathematisch absolut vorhersehbar.“

„Ja, aber nicht emotional“, entgegnete Marco.

Martin nickte zustimmend. „Zeit ist heimtückisch. Am Anfang fühlt sie sich gross an. Am Ende... sehr klein.“

Aylin betrachtete ihre Hände, als würde sie die Zeit darin suchen. „Wir unterschätzen sie oft, weil sie sich am Anfang so weit entfernt anfühlt.“

„Zwei Monate sind ja auch lang“, sagte Sofia.

„Sind sie das?“, fragte Aylin ruhig.

Stille.

Marco kratzte sich am Kopf. „Also... jetzt gerade ja.“

„Und in sechs Wochen?“, fragte sie.

„Dann eher nicht mehr.“

Lea nickte. „Das ist genau das Problem. Wir rechnen mit der Zeit objektiv – aber erleben sie subjektiv.“

Martin grinste. „Übersetzung: Am Anfang denkt man ‘easy’. Und am Schluss: ‘Warum habe ich nichts gemacht?!’“

„Exakt“, sagte Lea.

Ein paar Tage vergingen.

Dann ein paar Wochen.

Und plötzlich:

„ICH HABE NOCH NICHTS GEPACKT.“

Marco stand mitten in seiner Wohnung, umgeben von Dingen. Sehr vielen Dingen. Unfassbar vielen Dingen.

„Warum habe ich so viele Sachen?!“, rief er panisch.

Sofia sass auf einem Karton und hielt eine alte Lampe in der Hand. „Das frage ich mich auch... was ist das überhaupt?“

„Das ist... wichtig“, sagte Marco unsicher.

Martin hob eine Kiste an. „Das hast du seit Jahren nicht benutzt.“

„Das ist emotional wichtig.“

Lea stand in der Mitte des Chaos, hatte bereits Listen erstellt, Kartons beschriftet und ein System entwickelt, das selbst Möbelstücke einschüchterte.

„Du bist ein perfektes Beispiel“, sagte sie ruhig, „für das Ignorieren des Faktors Zeit.“

Marco rannte an ihr vorbei. „Ich dachte wirklich, ich hätte noch viel Zeit!“

Aylin lehnte im Türrahmen und beobachtete das Ganze mit einem leichten Lächeln. „Hattest du auch.“

Alle drehten sich zu ihr.

„Am Anfang“, fügte sie hinzu.

Martin lachte. „Und dann hat er sie einfach... nicht genutzt.“

„Ich habe sie unterschätzt!“, verteidigte sich Marco.

„Das ist dasselbe“, sagte Lea.

Sofia legte die Lampe zurück in eine Kiste. „Das Verrückte ist: Man weiss eigentlich, dass es Zeit braucht. Man ignoriert es nur.“

Lea nickte. „Weil es sich entfernt anfühlt. Abstrakt.“

„Bis es konkret wird“, sagte Martin und zeigte auf die chaotische Wohnung.

Marco hielt inne. Schweiss auf der Stirn, ein Karton in der Hand, Blick leicht verzweifelt.

„Zwei Monate“, murmelte er. „Das klang so gross.“

Aylin trat einen Schritt näher. „Zeit wirkt oft wie ein Versprechen.“

„Und wird dann zur Deadline“, ergänzte Lea.

Ein Moment der Stille folgte – zumindest so still, wie ein Raum voller halb gepackter Kartons sein kann.

Marco setzte sich erschöpft auf einen Stuhl.

„Ich hätte einfach früher anfangen sollen“, sagte er.

Lea nickte. „Ja.“

„Dann wäre es jetzt entspannt.“

„Ja.“

„Und ich würde nicht zwischen Toaster und Winterjacken sitzen.“

„Definitiv ja.“

Sofia lächelte. „Vielleicht ist das die Lektion: Zeit vergeht nicht erst am Schluss schnell. Sie war die ganze Zeit da – wir haben sie nur anders wahrgenommen.“

Martin griff sich einen weiteren Karton. „Also weniger überraschen lassen – mehr realistisch einschätzen.“

Marco seufzte. „Das klingt so... vernünftig.“

Aylin lächelte sanft. „Und doch so selten umgesetzt.“

Ein paar Stunden später war die Wohnung ein wenig weniger chaotisch. Nicht perfekt. Nicht fertig. Aber besser.

Marco blickte sich um.

„Weisst du was?“, sagte er.

„Was?“, fragte Sofia.

„Ich glaube, ‘später’ ist einfach eine Illusion...“

Lea grinste. „Nein. ‘Später’ ist einfach irgendwann ‘jetzt’.“

Martin nickte. „Und meistens schneller, als man denkt.“

Marco stand auf, nahm einen Karton und begann weiter zu packen.

Diesmal ohne Hektik. Ohne Panik.

Einfach... bewusst.

Denn er hatte verstanden:

Zeit verschwindet nicht.

Aber sie wartet auch nicht.

10 Die grosse Illusion der Work-Life-Balance

Die Wohnung war inzwischen halb leer, halb chaotisch und vollständig ehrlich.

Zwischen Kartons, Klebeband und der leisen Erkenntnis, dass man viel zu viele Dinge besitzt, sassen die fünf auf dem Boden – umgeben von dem, was einmal „Ordnung“ gewesen war.

„Ich freue mich so auf die Ferien“, sagte Sofia und liess sich nach hinten fallen. „Endlich Work-Life-Balance.“

Martin hob eine Augenbraue. „Was genau soll das sein?“

„Na... arbeiten und leben im Gleichgewicht“, erklärte sie.

Marco grinste. „Also so wie ich: wenig Arbeit, viel Leben.“

„Das nennt man nicht Balance“, sagte Lea trocken. „Das nennt man Risiko.“

Aylin setzte sich auf einen Karton und zog die Beine an. „Ich glaube, Work-Life-Balance ist eines dieser Konzepte, die gut klingen – aber irgendwie nicht ganz aufgehen.“

Lea sah sie interessiert an. „Warum?“

„Weil es so klingt, als wären Arbeit und Leben zwei getrennte Dinge“, antwortete sie ruhig.

Stille.

Marco blinzelte. „Moment... sind sie das nicht?“

Martin schüttelte den Kopf. „Wenn du arbeitest, lebst du doch auch. Hoffentlich zumindest.“

Sofia runzelte die Stirn. „Aber Arbeit fühlt sich oft nicht wie Leben an.“

„Das ist dann eher ein anderes Problem“, sagte Lea.

Aylin nickte. „Wir haben nicht zwei Zeiten – eine für Arbeit und eine fürs Leben. Wir haben nur eine.“

„Und die teilen wir auf“, ergänzte Martin.

Lea lehnte sich nach vorne. „Das heisst: Wenn ich mehr arbeite, habe ich automatisch weniger Zeit für etwas anderes.“

„Genau“, sagte Martin.

„Wenn ich mehr schlafe...“, begann Sofia.

„... machst du weniger Sport“, vollendete er.

„Wenn ich mehr Zeit mit Freunden verbringe...“, sagte Marco.

„... dann schiebst du deine To-do-Liste weiter nach hinten“, grinste Lea.

Alle mussten lachen.

Aylin blickte in die Runde. „Jede Entscheidung ist ein Tauschgeschäft.“

„Das klingt irgendwie nach Wirtschaft“, murmelte Marco.

„Ist es auch“, sagte Martin. „Deine Zeit ist dein Kapital.“

„Und ich investiere oft in Unsinn“, seufzte Sofia.

„Wir alle“, sagte Lea.

Ein kurzer Moment trat ein, in dem die Ehrlichkeit schwer, aber auch befreiend wirkte.

„Also gibt es gar keine perfekte Balance?“, fragte Sofia.

Aylin schüttelte sanft den Kopf. „Ich glaube nicht.“

„Super“, sagte Marco. „Das spart mir wenigstens die Suche danach.“

„Aber“, fuhr sie fort, „du kannst entscheiden, wie du deine Zeit verteilen willst.“

Lea nickte langsam. „Das ist eigentlich viel logischer. Keine Balance suchen – sondern bewusst entscheiden.“

Martin griff nach einer Wasserflasche. „Und mit den Konsequenzen leben.“

„Das ist der schwierige Teil“, sagte Sofia.

„Das ist der einzige Teil“, erwiderte er.

Marco streckte sich und sah sich im Raum um. „Wenn ich ehrlich bin... ich hätte mehr helfen können heute.“

Lea grinste. „Du meinst, du hast die Balance eher Richtung ‘Zuschauen’ verschoben?“

„Ich habe mein Energielevel strategisch gemanagt“, verteidigte er sich.

„Natürlich“, sagte Martin trocken.

Aylin lächelte. „Vielleicht geht es nicht darum, alles perfekt aufzuteilen. Sondern ehrlich zu sein: Wofür entscheide ich mich – und warum?“

Sofia nickte. „Und vielleicht auch: Fühlt sich das richtig an?“

Lea atmete tief durch. „Und wenn nicht... dann ändere ich es.“

Ein kurzer Blick ging durch die Runde.

Kein grosses Konzept. Kein perfektes Modell.

Nur eine einfache Erkenntnis:

Es gibt kein Gleichgewicht, das von allein entsteht.

Nur Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen.

Marco stand auf, nahm einen Karton und ging zur Tür.

„Was machst du?“, fragte Sofia.

„Ich entscheide mich gerade dafür, produktiv zu sein“, sagte er und grinste.

Lea klatschte langsam. „Ich bin beeindruckt.“

Martin nickte anerkennend. „Hat lange genug gedauert.“

Marco zuckte mit den Schultern. „Ich hatte halt vorher andere Prioritäten.“

Aylin lachte leise.

Und irgendwo zwischen Kartons, Entscheidungen und einem Hauch von Selbstironie wurde klar:

Das Leben ist keine Balance.

Es ist eine Serie von Entscheidungen in der Zeit, die wir haben.

11 Die drei Phasen des Lebens

Der Umzug war geschafft.

Nicht perfekt, nicht vollständig organisiert und mit Sicherheit nicht nach Leas ursprünglichem Plan – aber geschafft. Kartons standen noch herum, einige Möbel hatten eher provisorische Plätze gefunden, und Marcos Toaster war plötzlich wichtiger als alles andere im Raum.

„Ich glaube, ich bin jetzt offiziell erwachsen“, sagte Marco und stellte den Toaster in die Küche.

Martin lehnte sich an den Türrahmen. „Woran machst du das fest?“

Marco überlegte kurz. „Ich habe Dinge getragen, die ich nicht tragen wollte, und bezahlt, was ich nicht bezahlen wollte.“

„Willkommen“, sagte Martin trocken.

Aylin setzte sich auf einen noch ungeöffneten Karton. „Das passt eigentlich gut zu einem Gedanken, den ich schon länger habe.“

Lea setzte sich daneben. „Ich ahne, es wird philosophisch.“

„Natürlich“, sagte Marco. „Endlich etwas, das ich nicht auf später verschieben kann.“

Aylin zeichnete mit dem Finger drei unsichtbare Linien auf den Boden.

„Ich glaube, das Leben lässt sich – ganz grob – in drei Phasen einteilen.“

Sofia setzte sich neugierig dazu. „Jetzt wird’s spannend.“

„Phase eins“, begann Aylin, „geht ungefähr bis Mitte 40. Ich nenne sie die Ruechiphase.“

Marco hob die Augenbrauen. „Klingt nach Essen.“

Martin grinste. „Trifft es ganz gut.“

Aylin lächelte. „In dieser Phase scheint alles möglich. Man probiert aus, macht Fehler, fällt hin – und steht wieder auf. Oft schneller, als man erwartet.“

Lea nickte langsam. „Man hat Energie, Mut... und manchmal vielleicht auch ein bisschen zu wenig Angst.“

„Exakt“, sagte Aylin. „Wenn du dir das Bein brichst, wächst es gefühlt schneller wieder zusammen – körperlich und auch metaphorisch.“

Marco klopfte sich auf das Bein. „Ich lebe definitiv noch in dieser Phase.“

„Fraglich“, murmelte Martin.

Alle lachten.

„Dann kommt die zweite Phase“, fuhr Aylin fort. „So etwa von 45 bis 70.“

„Die ‘Ich denke vorher nach’-Phase?“, fragte Sofia.

„Sehr treffend“, sagte Aylin. „Es ist immer noch viel möglich. Aber man wägt mehr ab. Risiken werden bewusster eingeschätzt.“

Martin nickte. „Man macht Dinge nicht mehr nur, weil sie gehen – sondern weil sie Sinn machen.“

„Oder zumindest weniger Unsinn machen“, ergänzte Lea.

Marco verzog das Gesicht. „Das klingt... vernünftig.“

„Ist es auch“, sagte Martin. „Und gar nicht so schlecht.“

Aylin zeichnete die dritte Linie. „Und dann kommt die Ruhephase. Ab etwa 70.“

Ein kurzer Moment entstand.

„Das klingt so... endgültig“, sagte Sofia leise.

Aylin schüttelte sanft den Kopf. „Nicht endgültig. Eher... fokussiert.“

„Wie meinst du das?“, fragte sie.

„Weniger leisten, mehr geniessen“, erklärte Aylin. „Mehr im Jetzt sein. Die Zeit bewusster erleben, weil man weiss, dass sie begrenzt ist.“

Martin nickte langsam. „Ich kenne Leute, die genau das machen. Und ehrlicherweise... sie wirken zufriedener als viele Jüngere.“

Lea dachte nach. „Das heisst, jede Phase hat ihre eigene Art, mit Zeit umzugehen.“

„Genau“, sagte Aylin. „Und keine ist per se besser als die andere.“

Marco lehnte sich zurück. „Also sollte ich vielleicht aufhören, so zu tun, als hätte ich unendlich Zeit in Phase eins...“

„Das wäre ein Anfang“, sagte Lea trocken.

Sofia lächelte. „Und vielleicht sollte man sich aus jeder Phase etwas mitnehmen.“

„Zum Beispiel?“, fragte Martin.

„Den Mut aus der ersten“, sagte sie.

„Die Überlegung aus der zweiten“, ergänzte Lea.

„Und das Geniessen aus der dritten“, sagte Aylin.

Ein kurzer Moment der Stille entstand, diesmal nicht schwer – sondern ruhig.

Marco schaute sich um. Kartons, Möbel, seine Freunde.

„Eigentlich ist es komisch“, sagte er. „Wir denken immer nur daran, was kommt... oder was war.“

„Und vergessen, wo wir gerade sind“, sagte Martin.

Aylin nickte. „Dabei ist jede Phase nur... jetzt.“

Lea lehnte sich zurück. „Das heisst, wir sind alle irgendwo mittendrin.“

Marco grinste. „Ich bin wahrscheinlich in der Phase ‘Ich hätte früher anfangen sollen’.“

„Die kommt in keiner Theorie vor“, sagte Martin.

„Sollte sie aber“, murmelte Sofia.

Alle lachten.

Und während sie dort saßen, inmitten von Kartons und Gesprächen, wurde ihnen etwas klar:

Das Leben besteht nicht aus klar abgegrenzten Abschnitten.

Sondern aus Momenten, die wir ganz unterschiedlich erleben – je nachdem, wo wir gerade stehen.

Und vielleicht ist genau das das Spannende daran.

12 Verlust und Wert der Zeit

Es war einer dieser Tage, an denen selbst Marco nicht scherzte.

Die Stimmung im Raum war anders. Ruhiger. Schwerer. Eine dieser stillen Pausen, in denen niemand genau wusste, wie man beginnen sollte – und gleichzeitig alle spürten, dass etwas gesagt werden musste.

Sofia sass auf dem Sofa, das inzwischen endlich seinen festen Platz gefunden hatte. Ihr Handy lag neben ihr. Ungenutzt.

„Ich habe gestern erfahren, dass meine alte Katze gestorben ist“, sagte sie leise.

Keiner antwortete sofort.

Martin setzte sich ruhig neben sie. Lea legte den Blick ab. Marco schaute zum Fenster. Und Aylin liess Sofia einfach den Raum.

„Sie war... einfach immer da“, fuhr Sofia fort. „Ich habe nie darüber nachgedacht, dass sie irgendwann nicht mehr da ist.“

„Das tun wir selten“, sagte Martin leise.

Sofia nickte. „Und jetzt fühlt es sich so an, als hätte ich zu wenig Zeit mit ihr gehabt.“

Lea atmete langsam ein. „Das denken wir oft, oder? Egal, wie viel Zeit wir hatten.“

Marco schaute zu ihr. „Stimmt. Es fühlt sich nie genug an.“

Ein kurzer Moment der Stille entstand.

Aylin sprach sanft: „Vielleicht liegt das daran, dass wir Zeit oft rückwärts betrachten.“

Sofia runzelte die Stirn. „Wie meinst du das?“

„Wenn etwas endet“, erklärte Aylin, „konzentrieren wir uns auf das, was fehlt. Auf die Zeit, die wir nicht mehr haben. Auf die Dinge, die wir vielleicht hätten anders machen können.“

Martin nickte langsam. „Man sieht plötzlich alles, was man verpasst hat.“

„Oder glaubt, verpasst zu haben“, ergänzte Lea.

Sofia wischte sich kurz über die Augen. „Aber das Gefühl ist trotzdem da.“

„Natürlich“, sagte Aylin. „Das gehört dazu. Verlust ist nicht logisch.“

Marco lehnte sich nach vorne. „Ich hatte das, als mein Grossvater gestorben ist. Ich habe nur daran gedacht, dass ich ihn nie wieder sehen kann.“

„Und dann?“, fragte Sofia leise.

Er zögerte kurz. „Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich eigentlich Glück hatte. Weil ich ihn überhaupt so lange kannte.“

Stille.

Aylin nickte sanft. „Das ist ein anderer Blick auf die gleiche Zeit.“

„Nicht die verlorene Zeit sehen“, sagte Martin, „sondern die gelebte.“

Lea sah Sofia an. „Du hattest Jahre mit deiner Katze, oder?“

Sofia nickte. „Viele.“

„Dann war das nicht ‘zu wenig Zeit’“, sagte Lea ruhig. „Das war Zeit, die du hattest.“

Sofia atmete tief durch.

„Aber warum fühlt es sich trotzdem so an, als wäre es nicht genug gewesen?“, fragte sie.

Aylin lächelte leicht. „Weil gute Dinge sich nie ‘genug’ anfühlen, wenn sie aufhören.“

Ein kleiner Moment, in dem niemand widersprach.

Marco schaute auf den Boden. „Vielleicht ist das nicht das Problem... sondern ein Zeichen.“

„Ein Zeichen wofür?“, fragte Sofia.

„Dass es wichtig war“, sagte er.

Martin klopfte ihm leicht auf die Schulter. „Das war überraschend tief.“

„Ich habe meine Momente“, murmelte Marco.

Alle lächelten kurz.

Sofia sah wieder nach vorne. Der Raum war derselbe, die Menschen auch. Und doch fühlte sich etwas verschoben an.

„Wenn ich jetzt daran denke...“, sagte sie langsam, „dann erinnere ich mich eigentlich nur an schöne Sachen.“

„Genau das bleibt“, sagte Aylin.

„Nicht der Verlust selbst“, ergänzte Lea.

„Sondern die Zeit davor“, sagte Martin.

Ein weiterer Moment der Ruhe entstand. Diesmal nicht schwer, sondern warm.

Sofia lehnte sich zurück. „Vielleicht sollte ich aufhören zu denken, dass sie ‘weg’ ist...“

„Und stattdessen?“, fragte Marco.

Sie lächelte leicht. „Dass sie einfach Teil meiner Zeit war.“

Aylin nickte.

Und in diesem Moment verstanden sie etwas, das keine Uhr anzeigen kann:

Zeit verschwindet nicht einfach.

Sie bleibt – in Erinnerungen, in Momenten, in allem, was wir erlebt haben.

Und vielleicht ist genau das der Grund, warum Verlust so weh tut.

Weil er uns zeigt, wie wertvoll Zeit wirklich war.

13 Alt werden ist ein Privileg

Am nächsten Morgen sass die Gruppe auf Marcos neuem – leicht schief aufgebautem – Balkon.

„Das Gelände ist schief“, sagte Lea.

„Das ist Design“, antwortete Marco.

Martin zog prüfend daran. „Das ist gefährliches Design.“

Sofia lachte und stellte ihre Kaffeetasse ab. „Ich liebe es trotzdem. Es hat Charakter.“

„Das sagt man immer, wenn etwas nicht ganz funktioniert“, murmelte Lea.

Aylin blickte in die Ferne. „Vielleicht gilt das auch für uns.“

Alle sahen sie an.

„Was meinst du?“, fragte Sofia.

„Alt werden“, sagte Aylin ruhig. „Viele haben Angst davor. Aber eigentlich ist es etwas ziemlich Besonderes.“

Marco verzog das Gesicht. „Besonders... runzlig.“

Martin grinste. „Warte ab.“

Lea verschränkte die Arme. „Ich glaube, das Problem ist, dass wir Altwerden immer mit Verlust verbinden.“

„Weniger Energie, weniger Möglichkeiten...“, ergänzte Sofia.

„Mehr Arztbesuche“, warf Marco ein.

„Mehr Erfahrung“, sagte Martin ruhig.

Stille.

Aylin lächelte leicht. „Genau das wird oft vergessen.“

Sie stellte ihre Tasse ab und sah in die Runde. „Alt werden bedeutet auch, dass man viel erlebt hat. Viel gesehen. Viel gefühlt.“

„Man hat... Zeit gehabt“, sagte Sofia nachdenklich.

„Genau“, bestätigte Aylin.

Martin nickte. „Jede Falte erzählt eigentlich eine Geschichte.“

Marco tastete sich übers Gesicht. „Ich habe schon zwei Geschichten.“

Lea musste lachen. „Bei dir sind das eher Notizen.“

„Immerhin etwas“, sagte er stolz.

Ein leichter Wind zog über den Balkon.

Sofia lehnte sich zurück. „Eigentlich ist es komisch... Wir tun so, als wäre es selbstverständlich, alt zu werden.“

„Ist es nicht“, sagte Martin ruhig.

Die Stimmung wurde einen Moment stiller.

„Viele schaffen das gar nicht“, fuhr er fort. „Alt zu werden ist kein Problem – es ist ein Privileg.“

Diese Aussage blieb hängen.

Lea nickte langsam. „So habe ich das noch nie betrachtet.“

Marco sah nachdenklich auf seine Hände. „Ich auch nicht.“

Aylin betrachtete die Gruppe. „Wir vergleichen uns ständig, haben Angst vor dem Altern, wollen länger jung bleiben...“

„Was irgendwie ironisch ist“, sagte Sofia.

„Warum?“, fragte Lea.

„Weil wir gleichzeitig mehr Zeit wollen“, erklärte sie.
„Aber die kommt halt... mit dem Älterwerden.“

Ein kurzer Moment der Erkenntnis.

Martin grinste. „Du kannst nicht mehr Zeit haben und gleichzeitig nicht älter werden. Das ist ein Paket.“

Marco seufzte. „Ich hätte gern den Premium-Plan ohne Nebenwirkungen.“

„Den gibt es nicht“, sagte Lea.

Aylin lächelte. „Vielleicht sollten wir aufhören, gegen das Altwerden zu kämpfen.“

„Und stattdessen?“, fragte Sofia.

„Es sehen als das, was es ist“, antwortete sie. „Ein Zeichen dafür, dass wir gelebt haben.“

Martin nickte zustimmend. „Jedes Jahr mehr ist ein Jahr mehr Erfahrung. Mehr Geschichten. Mehr... Leben.“

Marco stand auf und streckte sich. „Ich finde, ich sollte heute etwas erleben, damit ich später eine gute Geschichte habe.“

Lea grinste. „Das ist das erste Mal, dass ich deine Logik gut finde.“

Sofia lachte. „Ich glaube, wir sollten das alle öfter machen.“

Ein kurzer Blick ging durch die Runde.

Nicht auf die Zukunft gerichtet.

Nicht auf die Vergangenheit.

Einfach auf diesen Moment.

Aylin lehnte sich zurück und schloss kurz die Augen.

„Alt werden ist nichts, vor dem man Angst haben muss“, sagte sie leise. „Es ist etwas, das nicht jedem gegeben ist.“

Martin hob seine Tasse. „Auf viele Geschichten.“

„Auf viele Geschichten“, wiederholte Sofia.

Marco hob seine ebenfalls. „Und auf möglichst wenige schiefe Balkone.“

Lea schüttelte lachend den Kopf.

Und irgendwo zwischen Kaffee, Gelächter und einer leicht schiefen Konstruktion wurde klar:

Alt werden ist nicht das Problem.

Nicht alt zu werden wäre es.

14 Es gibt nur jetzt

Es war ruhig geworden.

Kein Umzug, kein Zug, kein Chaos. Einfach ein normaler Moment, der plötzlich ungewöhnlich wirkte – vielleicht gerade deshalb, weil niemand ihn zu etwas Besonderem machen wollte.

Sie saßen zusammen, ohne konkreten Plan, ohne Ziel. Und genau das fühlte sich... neu an.

„Ich habe heute den ganzen Tag nichts geplant“, sagte Lea und klang dabei leicht irritiert.

Marco starrte sie an. „Geht es dir gut?“

„Erstaunlicherweise ja“, antwortete sie.

Sofia nickte langsam. „Ich habe mein Handy heute mehrmals einfach liegen lassen.“

„Das ist langsam beängstigend“, murmelte Martin.

Aylin lächelte. „Oder vielleicht einfach anders.“

Ein kurzer Moment entstand, in dem niemand sprach. Kein Scrollen. Kein hektisches Denken. Kein „Was kommt als Nächstes?“.

Nur dieser Moment.

„Ich habe über etwas nachgedacht“, sagte Aylin nach einer Weile.

Marco grinste. „Ich auch. Aber ich habe es wieder vergessen.“

Lea ignorierte ihn. „Was denn?“

Aylin sah in die Runde. „Zeit gibt es eigentlich gar nicht.“
Stille.

Sofia blinzelte. „Wir hatten das Thema schon mal... und ich bin mir immer noch nicht sicher, ob ich es verstehe.“

Martin verschränkte die Arme. „Erklär's nochmal. Aber diesmal für normale Menschen.“

Aylin lachte leise. „Ich versuche es.“

Sie machte eine kleine Pause.

„Wir reden ständig von Zeit – gestern, heute, morgen. Minuten, Stunden, Jahre. Aber das sind alles Konstrukte. Hilfsmittel, um Dinge zu messen und zu planen.“

Lea nickte langsam. „Das macht Sinn.“

„Aber erlebt wird davon nur ein einziger Punkt“, fuhr Aylin fort. „Das Jetzt.“

Marco runzelte die Stirn. „Also gibt es kein gestern?“

„Doch“, sagte sie. „Aber nur als Erinnerung.“

„Und kein morgen?“

„Nur als Vorstellung.“

Sofia schaute nachdenklich vor sich hin. „Das heisst... alles, was wirklich passiert, passiert immer in diesem Moment.“

„Genau“, sagte Aylin.

Martin nickte langsam. „Das ist eigentlich simpel. Aber irgendwie fühlt es sich gross an.“

Lea lehnte sich zurück. „Das würde bedeuten, dass wir die meiste Zeit gar nicht richtig hier sind.“

„Weil wir entweder in der Vergangenheit hängen oder in der Zukunft“, ergänzte Sofia.

Marco grinste. „Ich bin meistens in der Zukunft. Also theoretisch sehr produktiv.“

„Du bist theoretisch vieles“, sagte Martin trocken.

Alle lachten kurz.

Dann wurde es wieder ruhig.

„Ich denke oft darüber nach, was ich noch alles machen muss“, sagte Lea leise.

„Und ich darüber, was ich hätte anders machen sollen“, fügte Sofia hinzu.

„Und ich... darüber, was ich machen werde, aber noch nicht tue“, sagte Marco.

Martin blickte sie der Reihe nach an. „Und keiner von euch ist gerade hier.“

Stille.

Aylin nickte langsam. „Das ist der Punkt.“

Ein leichter Wind ging durch den Raum. Nichts Spektakuläres. Aber spürbar.

„Vielleicht ist das der Grund, warum sich Zeit oft so knapp anfühlt“, sagte Sofia.

„Weil wir sie gar nicht wirklich nutzen“, ergänzte Lea.

„Weil wir sie verpassen“, sagte Marco.

Martin lächelte leicht. „Obwohl sie die ganze Zeit da ist.“

Aylin sah in die Runde. „Es ist immer jetzt. Egal, wann.“

„Das klingt fast zu einfach“, murmelte Lea.

„Die meisten wichtigen Dinge sind einfach“, sagte Martin.

Ein kurzer Moment entstand.

Diesmal keiner mit grosser Erkenntnis. Kein lauter Durchbruch.

Einfach ein ruhiges Verstehen.

Marco lehnte sich zurück. Kein Handy in der Hand. Keine Ablenkung.

„Wenn das stimmt...“, sagte er langsam, „dann haben wir eigentlich nur eine Aufgabe.“

„Welche?“, fragte Sofia.

Er grinste leicht.

„Hier sein.“

Niemand widersprach.

Und für einen seltenen, fast stillen Augenblick waren sie es tatsächlich.

Nicht gestern.
Nicht morgen.

Sondern genau hier.
Genau jetzt.

15 Schlusswort

Fünf Menschen. Unzählige Momente. Eine Reise durch etwas, das wir alle kennen – und doch selten wirklich verstehen.

Sie haben erlebt, dass Zeit nicht gerecht verteilt ist, dass sie sich dehnt und zusammenzieht, je nachdem, wie wir sie fühlen. Dass „Ich hatte keine Zeit“ oft nur eine freundlich verpackte Entscheidung ist. Dass wir planen, als könnten wir alles kontrollieren, und zurückblicken, als könnten wir etwas ändern.

Sie haben sich beeilt – und gemerkt, dass Geschwindigkeit keine zusätzliche Zeit erschafft, sondern sie oft nur schneller verschwinden lässt. Sie haben erkannt, dass die digitale Welt zwar vieles vereinfacht, aber nicht unbedingt mehr echte Zeit schenkt. Dass „später“ eine trügerische Illusion ist, die irgendwann ganz plötzlich zu einem sehr realen „jetzt“ wird.

Sie haben verstanden, dass es keine perfekte Work-Life-Balance gibt, sondern nur Entscheidungen darüber, wie wir unser Leben in der Zeit gestalten, die wir haben. Dass jede Phase im Leben ihre eigene Qualität hat – und dass keine davon verschwendet ist. Dass Verlust weh tut, weil die Zeit darin wertvoll war. Und dass alt werden kein Makel ist, sondern ein Privileg.

Und schliesslich haben sie erkannt, dass Zeit vielleicht gar nicht das ist, wofür wir sie halten. Kein fester Besitz, kein Vorrat, kein Konto.

Sondern ein fortlaufender Moment.

Immer jetzt.

Und genau darin liegt vielleicht die grösste Erkenntnis:
Wir verbringen so viel Zeit damit, Zeit zu verwalten, zu messen, zu sparen oder zu beklagen – dass wir vergessen, sie zu leben.

Dabei ist sie genau dafür da.

Am Ende bleibt keine perfekte Planung, keine optimierte Sekunde, keine strukturierte Woche.

Es bleibt das, was wir erlebt haben.

Und vielleicht ist genau das der Punkt:

Die Zeit mehr zu geniessen als zu versuchen Zeit zu sparen.

16 Epilog

Es war wieder einer dieser Momente.

Kein besonderer Anlass. Kein klarer Anfang, kein bewusst gesetztes Ende. Einfach ein Zusammenkommen – wie so oft inzwischen. Der schiefe Balkon stand noch, der Toaster funktionierte (meistens), und irgendwo lag immer noch ein nicht vollständig ausgepackter Karton, der sich hartnäckig weigerte, Teil der Vergangenheit zu werden.

„Eigentlich lustig“, sagte Marco und balancierte seine Tasse bedenklich nah am Rand des Tisches. „Alles hat mit einem verspäteten Zug angefangen.“

„Und jetzt bist du wahrscheinlich der Einzige, der absichtlich zu spät kommt“, entgegnete Lea.

„Das nennt man Entwicklung“, sagte er stolz.

Sofia lachte leise. Ihr Handy lag neben ihr, still, fast schon ungewohnt brav.

Martin lehnte sich zurück und blickte in die Runde. „Hat sich eigentlich etwas verändert?“

Die Frage blieb kurz stehen.

Nicht unangenehm – eher so, als müsste sie sich erst setzen.

„Ich glaube schon“, sagte Lea langsam. „Ich plane immer noch. Aber ich bin... weniger überrascht, wenn es anders kommt.“

„Ich sage weniger ‘Ich hatte keine Zeit’“, meinte Sofia.
„Und wenn doch, dann merke ich es schneller.“

Marco grinste. „Ich verschiebe immer noch Dinge. Aber jetzt weiss ich wenigstens, dass ich es tue.“

„Fortschritt“, murmelte Martin.

Aylin sah von einem zum anderen und lächelte.

„Ihr habt nichts Grundlegendes geändert“, sagte sie sanft. „Aber ihr habt angefangen, bewusster hinzuschauen.“

Ein Windzug strich über den Balkon. Irgendwo in der Ferne klang ein Geräusch – vielleicht ein Zug. Vielleicht nur eine Erinnerung.

„Ich glaube“, sagte Martin nach einer Weile, „dass wir nie ‘fertig’ sein werden mit dem Thema.“

„Zum Glück“, sagte Aylin. „Sonst wäre es ja vorbei.“

Marco hob die Augenbrauen. „Das ist ein starkes Argument, nichts zu verstehen.“

Lea schüttelte lachend den Kopf. „Das ist nicht nichts verstehen. Das ist akzeptieren, dass es nicht perfekt wird.“

Sofia blickte in den Himmel. „Und vielleicht ist genau das gut so.“

Ein kurzer Moment entstand.

Kein grosses Fazit. Keine abschliessende Weisheit.

Nur ein Gefühl.

Dass sie unterwegs waren.

Dass sie gelernt hatten, nicht nur auf die Zeit zu schauen – sondern auch, was sie mit ihr machen.

Und dass das vielleicht das Einzige war, was wirklich zählte.

Aylin lehnte sich zurück und schloss kurz die Augen.

„Es ist immer noch jetzt“, sagte sie leise.

Marco nickte.

Diesmal ohne Witz. Ohne Kommentar.

Einfach... zustimmend.

Und irgendwo, ganz unspektakulär, ging die Zeit weiter.

Nicht schneller, nicht langsamer.

Einfach genauso, wie sie immer war.

Und vielleicht – ein kleines bisschen mehr verstanden.

17 Autoren

Martin Grossrieder – Inhalt / Konzept / Struktur

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küssnacht

martin.grossrieder@bluewin.ch

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

Microsoft Copilot - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs

Quelle: Microsoft Copilot

Prompt: «Erkläre mir in 10 Sätzen, was Copilot ist»

Copilot ist ein KI-Assistent von Microsoft, der auf moderner Sprach- und Textverarbeitung basiert. Er hilft dabei, Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen. Copilot kann Texte schreiben, zusammenfassen und verbessern. Er unterstützt beim Programmieren, indem er Code vorschlägt oder erklärt. In Apps wie Word, Excel und Outlook hilft er bei der täglichen Arbeit. Er kann auch Daten analysieren und verständlich aufbereiten. Copilot versteht natürliche Sprache, sodass man normale Fragen stellen kann. Er wird in verschiedenen Produkten eingesetzt, zum Beispiel in Windows oder Microsoft 365. Das Ziel ist es, Menschen produktiver und kreativer zu machen. Copilot ersetzt keine Menschen, sondern unterstützt sie bei ihren Aufgaben.

**Die Zeit läuft nicht gegen dich.
Sie läuft mit dir — wenn du sie lässt.**

Oder einfacher gesagt:

**Hast du heute schon die
Zeit genossen?**



Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
 martin.grossrieder@bluewin.ch
 +41 77 462 84 00