41

NACHHALTIG

Was andere fortwerfen oder verbrennen, ist für die Textildesignerin Sabina Brägger das Rohmaterial für ihre Objekte. Aus Störfischleder fertigt sie unter anderem Taschen und Schuhe, aus Bisonwolle wärmende Pullover.

47

MONATSKRAUT

Mit dem Stinkstorchschnabel stellen wir Ihnen eine Pflanze vor, die es in mancher Hinsicht in sich hat. Die Serie «Kraut des Monats» gibt es zudem nun in Buchform. Wir verlosen heute 5 Exemplare.

45

INSEKTEN ESSEN

Diese Rahmtäfeli des Hüswiler Kochs Daniel Bisten mit exotischen Früchten sind wahrlich exotisch, denn sie enthalten als besondere Proteineinlage auch noch Mehlwürmer. Solche Speisen dürften künftig öfter auf dem Teller landen, falls das in der Anhörungsphase befindliche neue Lebensmittelgesetz in Kraft tritt.

«Ich bin ein Freund von Fragen»

«Das Warten ist in unserer Gesellschaft praktisch abgeschafft worden.» Mark Riklin im Wartehäuschen zwischen den Gleisen des Bahnhofs St. Gallen, das er gerne auch mal als Unterrichtsraum für seine Studenten zweckentfremdet.

Bilder Roger Grütter

ZEIT Der Soziologe Mark Riklin aus St. Gallen hat in der Nacht auf heute (wie wir alle) eine Stunde geschenkt bekommen. Gefundenes Fressen für ihn als Vertreter des Vereins für die Verzögerung der Zeit.

INTERVIEW ANNETTE WIRTHLIN
annette.wirthlin@luzernerzeitung.ch

Für unser Treffen galt die Abmachung «9.15 Uhr, Bahnhof St. Gallen, Treppe Ost, oben.» Da ich keinen Kompass dabei habe, hätte das auch schiefgehen können. Was hätten wir getan?

Mark Riklin: Was Sie getan hätten, kann ich nicht sagen. *(lacht)* Ich hätte einfach gewartet. Für mich ist Warten nichts Negatives, sondern geschenkte Zeit. Irgendwann hätte ich wohl eine der letzten Telefonkabinen in diesem Land aufgesucht und Sie angerufen.

Deswegen fragte ich ja. Sie besitzen kein Handy. Wieso eigentlich nicht?

Riklin: Es hat sich bisher noch nicht aufgedrängt.

Wollte Sie noch niemand vom Gegenteil überzeugen?

Riklin: Klar. Für andere ist es manchmal nervig, dass ich nicht jederzeit erreichbar bin. Aber für mich ist es ein Stück Lebensqualität. Und es wird auch von vielen geschätzt, dass ich im Gespräch wirklich voll und ganz fürs Gegenüber da bin und nicht dauernd vom Vibrieren oder Piepsen in der Tasche abgelenkt werde.

Sind Sie ein Technologieverweigerer?

Riklin: Das wird mir immer wieder mal unterstellt. Aber ich bin weder Verteufler noch Verweigerer. Ich finde Handys eine wunderbare Erfindung, was aber noch lange nicht heisst, dass ich selber auch eines besitzen muss. Ich setze Mobiltelefone regelmässig im Unterricht ein. Bitte etwa meine Studierenden, eine Person ihrer Wahl anzurufen und mit ihr ein Kurzinterview zum Thema Fluch und Segen der Neuen Medien zu machen. Drei Minuten später werten wir die eingeholten Stimmen aus. Das ist eine wertvolle Ressource.

Sie sind Schweizer Landesvertreter des sogenannten Vereins zur Verzögerung der Zeit – meinen Sie das ernst?

Riklin: Viele verwechseln uns mit einem Juxverein. Doch wir haben ein ganz ernsthaftes Anliegen, nämlich über den Umgang mit Zeit nachzudenken. Unser Stilmittel ist der heitere Ernst, und somit ist es durchaus erwünscht, dass man über unseren Namen schmunzelt. Aber es wäre unsinnig zu meinen, es gehe uns einfach darum, die Zeit aufzuhalten. Es geht vielmehr darum, sich in der Kunst zu üben, auf der Klaviatur verschiedener Tempi zu spielen, und dann je nach Situation das richtige Tempo anzuschlagen.

Sie als Zeit-Experte können mir sicher sagen, wie ich mein Zeitmanagement besser in den Griff kriege. Stichwort-Work-Life-Balance …

Riklin: Es ist ein Irrtum, dass wir Vereinsmitglieder lauter Zeit-Experten sind. Man kann sagen, wir haben ein gewisses Bewusstsein dafür, dass wir alle ein Problem haben, über das wir laut nachdenken. Hätte ich mein persönliches Zeitmanagement im Griff, würde ich sofort austreten.

Das Gerechte an der Zeit ist, dass wir alle gleich viel davon haben.

Riklin: Da bin ich anderer Meinung. Dass der Tag für alle 24 Stunden umfasst, ist eine rein mathematische Betrachtungsweise. Erstens ist die uns geschenkte Lebenszeit völlig ungleich verteilt, und zweitens leben manche Menschen unter gesellschaftlichen Zwängen – da wäre es eine Ohrfeige, wenn man sagen würde: «Wenn du gestresst bist, machst du etwas falsch.» Ich denke etwa an eine Fabrikarbeiterin in China mit 15-Stunden-Tag oder an alleinerziehende Eltern. Ich bin mir bewusst, dass ich zeitmässig enorm privilegiert bin.

Wie meinen Sie das?

Riklin: Ich geniesse eine hohe Zeitautonomie, bedingt durch das Privileg, zufällig in diese Kultur hineingeboren worden zu sein und zwei Studiengänge abgeschlossen zu haben. Ich sage manchmal, ich hätte gar keine Arbeit, denn ich darf für mein Geld genau das machen, was mein Leben ist. Immer nur fremdgesteuert zu sein, ist nicht lustig. Gleichzeitig ist es ein Irrtum unserer beschleunigten Gesellschaft, wenn wir immerzu meinen, wir seien der Zeit machtlos ausgeliefert.

Das heisst?

Riklin: Es gibt in unseren Tagesabläufen mehr unentdeckte Spielräume, als wir meinen. Wir sind nicht besonders gut darin, die Zeit zu verzögern, uns Zeitinseln zu schaffen. Aber es lohnt sich, daran zu arbeiten.

Dann sagen Sie doch mal, was man konkret tun kann, um nicht dauernd der Zeit hinterherzurennen, weil der Tag schlicht zu wenig Stunden hat.

Riklin: Ich bin ein Gegner von allgemeinen Tipps, denn jeder soll die Zeit dort «anhalten», wo es für ihn persönlich Sinn macht. Aber ich bin ein Anhänger der sogenannten Not-to-do-Liste, dem Pendant zur klassischen To-do-Liste, die so oft unseren Alltag terrorisiert. Es geht darum, den Alltag zu durchleuchten und sich bei allem, was man tut, zu überlegen, wieso tu ich das eigentlich? Ist das wirklich wesentlich? Oder tu ich es nur, um jemand anderem zu gefallen? Auf der Liste notiert man also alle Dinge, die man künftig unterlassen will. Daneben schreibt man auf, bis wann man diese Dinge erledigt, sprich unterlassen, haben will. Wirkt absurd, dahinter stecken aber wichtige philosophische Fragen.

Da geht es auch um die Kunst des Neinsagens, oder?

Riklin: Ja. Im Kleinen sowie im Grossen. Strenger mit sich zu sein, bevor man Ja sagt. Ich zum Beispiel habe viele Anfragen für Beratungen, Projektentwicklungen oder Referate, teilweise am Wochenende. Ich habe mir jetzt eine Mailbox eingerichtet mit dem Titel «Absagen». Und übe mich seit längerem im Absagen, was mir nicht besonders leicht fällt.

Damit haben viele Mühe. Wie machen Sies?

Riklin: Ich schreibe zum Beispiel, ich müsse das Projekt notgedrungen absagen, um als Schweizer Landesvertreter des Vereins zur Verzögerung der Zeit nicht auch noch das letzte Stück Glaubwürdigkeit zu verlieren. Oder weil ich eine wichtige Verabredung mit meinen Töchtern habe. Es ist interessant, was das im Gegenüber auslöst.

Fortsetzung auf Seite 39

Der Glücksucher

ZUR PERSON wia. Mark Riklin (49) war ursprünglich Sekundarlehrer und studierte Psychologie, Soziologie und Politologie. Er arbeitet als freischaffender Journalist, als Geschichtenkurier im SBW Haus des Lernens und als Lehrbeauftragter an verschiedenen Fachhochschulen, etwa an der FHS St. Gallen. Dort unterrichtet er Fächer wie Öffentlichkeitsarbeit, Medienpädagogik oder Kreativität. Vor zwölf Jahren rief er in St. Gallen die «Meldestelle für Glücksmomente» ins Leben; er ist zudem Begründer des Archivs für Vätergeschichten und offizieller Schweizer Landesvertreter des internationalen Vereins zur Verzögerung der Zeit, der gerade sein 25-Jahr-Jubiläum feiert. Der verheiratete Vater zweier Töchter im Alter von 6 und 8 Jahren («meine wichtigste Rolle überhaupt») lebt in Speicher AR, in der Nähe von St. Gallen.