

Vom Autor des Bestsellers
»Eine Million Minuten«

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

WOLF KÜPER

NIMM.

DIR.

**DIE RÜCKEROBERUNG
DES GUTEN LEBENS**

ZEIT.

EINE ANSTIFTUNG

LUDWIG

WOLF KÜPER

NIMM,
DIR,
ZEIT

Über den Autor

Wolf Küper arbeitete als Tropenforscher und wissenschaftlicher Gutachter für die Vereinten Nationen, bevor er seine vielversprechende Karriere aufgab, um sich und seiner Familie den Traum von mehr gemeinsamer Zeit zu erfüllen. Zusammen begab sich die Familie auf eine mehrjährige Reise um die Welt, von der Wolf Küper in seinem Reisetagebuch *Eine Million Minuten* erzählte. Dieses wurde zum Bestseller, in mehrere Sprachen übersetzt, und eroberte 2024 als Kinofilm mit Karoline Herfurth und Tom Schilling in den Hauptrollen die deutschen Kincharts. Die Entscheidung für eine radikale Veränderung in seinem Umgang mit Zeit veränderte Wolf Küpers Leben und das seiner Familie für immer. Nach weiteren Familienreisen und – laut Familie – durchwachsenem Erfolg als Hausmann war er 6 Jahre lang Lehrer in Südafrika. Zurzeit arbeitet er als Coach und Trainer für Biografische Transformation (wäre aber auch gerne Surflehrer). Wolf Küper lebt in Kapstadt, Bonn, und Aix-En Provence.

Weitere Infos unter: www.wolfkueper.com

Zum Inhalt

Das Glück ist eine gute Zeit

Wir leben im Überfluss – alles wird schneller, verfügbarer, mehr. Aber den meisten von uns fehlt das Wichtigste: Zeit. Nicht irgendwelche Zeit. Sondern Zeit für das, was uns wirklich glücklich macht.

Doch woran liegt das eigentlich? Welche Kriterien muss Zeit überhaupt erfüllen, um glückswirksam zu sein? Und wie können wir sie aktiv gestalten, damit wir haben, was wir zum Glücklichein wirklich brauchen?

Wissenschaftler und Bestsellerautor Wolf Küper begibt sich auf eine faszinierende Suche nach Antworten auf diese Fragen und verknüpft dabei Erkenntnisse der aktuellen Glücks- und Zeitforschung mit Lehren aus zahlreichen Begegnungen auf seinen jahrelangen Reisen. Auf kluge und humorvolle Weise macht er uns Mut, Zeit neu zu denken. Und schafft ein leidenschaftliches Plädoyer dafür, den Wert des Moments zu erkennen und uns die Zeit für das zurückzuerobern, was wir uns alle wünschen: ein richtig gutes Leben.

WOLF KÜPER

NIMM.
DIR.
ZEIT.

DIE RÜCKEROBERUNG
DES GUTEN LEBENS

EINE ANSTIFTUNG

LUDWIG

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber*innen der Schmuckzitate ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund des Zeitablaufs und der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2026

Copyright © 2026 by Ludwig Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

www.ludwig-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Caroline Kaum

Umschlaggestaltung: Birgit Kohlhaas, <https://kohlhaas-buchgestaltung.de/>
Grafiken, Illustrationen & Daumenkinos: Josua Wenzel

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-28181-3

INHALT

Lesezeit in Minuten? Keine Ahnung. Wird aber gut.	13
--	----

Teil I

Vom Ende des Glücks, wie wir es kannten	29
---	----

1. Das Glück in Zeiten des rasenden Stillstands	31
---	----

Die Raserei: Immer mehr vom Zuviel	35
------------------------------------	----

Der Stillstand: Mehr ist nicht besser	50
---------------------------------------	----

2. Warum wir mediumzufrieden damit sind, nicht wirklich glücklich zu sein	55
--	----

Der Glückssuchende als Problembär	55
-----------------------------------	----

Angesagt: Mediumzufriedenheit	64
-------------------------------	----

Da sollten wir unterscheiden: mögliches und unmögliches Glück	75
--	----

Teil II

Ohne Zeit ist alles nichts	81
3. Zeit als Missing Link	83
Zu wenig Zeit fürs Immermehr	83
Keine Zeit ist überall	85
Zeitmangel: Wenn wir nicht tun, was wir »eigentlich unbedingt« tun wollen	88
Warum wir unsere Zeit so verwenden, wie wir es tun	100
Das Aufschieben des Unaufschiebbares	109
Bullshit Time	115
Das Zeitnot-Mindset	124
4. Wie angeblich aus Zeit Glück wird	127
Das Super-Ober-Patentrezept für ein total gelungenes Leben	127
Der Unsinn von den drei großen Umwandlungen, bei denen Glück rauskommt	130
Warum es gar keine gute Idee ist, Zeit umzuwandeln	147
5. Ohne Zeit kein Glück	153
Der unerkannte gemeinsame Nenner	153
Der Pseudo-Diskurs	154
Alternativlose Fakten	158
Genug Zeit ist nicht verhandelbar	159
Was das Zeitnot-Mindset mit unserer Vorstellung vom Glück macht	167

True Time	172
Das Gegenteil von Bullshit Time	174
Zeit allein reicht nicht	183
Teil III	
Ohne Qualität ist Zeit nicht alles	189
6. Lebensqualität	191
Einmal freier Wille und Retourne	191
Woher weiß ich, was ich wirklich will?	202
Der Kern unserer Bedürfnisse	206
Unsere Bedürfnisse sind unbestechlich	226
7. Das Glück hat zwei Schrauben	229
Quality Time 1.0: Ein fauler Kompromiss	229
Triage	232
Helmut will nicht mehr	234
Zeit mal Qualität	237
Glück unter Druck	242
Teil IV	
Was nun?	245
8. Die Rückeroberung des guten Lebens	247
Jetzt	247
Zeitbewusstsein entwickeln	252
Drei Zutaten zu einem glücklichen Erlebnis	271

Die Macht neuer Gewohnheiten	279
Achte deine Bedürfnisse	282
Vom weisen Umgang mit Geld	286
Glückswirksamer Konsum	293
 9. Eine Anstiftung	 301
Selbstverteidigung	301
Vom gesunden Feindbild	305
Der Wert unseres Lebens	311
Die Wiedereroberung unserer Zeit	315
Wähle den Weg und zahle den Preis	321
 Danksagung	 329
 Quellenverzeichnis	 333

Für Nina und Simon

*Ja, vielleicht kann man das Glück nicht finden.
Aber man kann es verstehen.*

LESEZEIT IN MINUTEN? KEINE AHNUNG. WIRD ABER GUT.

»Nimm dir Zeit« ist leichter gesagt als getan. Spontan wusste ich ehrlich gesagt auch oft nicht woher. Zum Beispiel liebe ich meine Arbeit und das eskaliert dann zeitmäßig gerne mal, wenn ich nicht darauf achte. Übermorgen Abend um Punkt 0.00 Uhr ist für mich der Abgabetermin für dieses Buch. Anderthalb Jahre habe ich daran gearbeitet. Die letzten Nächte habe ich durchgemacht, mein linkes Augenlid flackert komisch. Freunde habe ich seit zwei Wochen nicht mehr getroffen. Das geht besser ... Es reicht ja auch schon, wenn wir einfach nur irgendwas Größeres abzahlen müssen – dann kostet es viel Zeit, welches zu verdienen.

Darüber hinaus habe ich zwei Kinder. Wir verbringen immer gerne Zeit mit Sachen, die zwar nicht sein müssten, dafür aber Spaß machen. Irgendwas mit Ball, surfen, Asterix-Hefte zum hundertsten Mal lesen, reden und chillen natürlich. Ein Handy habe ich auch, was zeitmäßig Konsequenzen hat ... Also: Geldverdienen, Kinder, Schlafen, Screen Time und dann mit



viel Geschick Einkaufen, Aufräumen. Meine Zeit ist dann locker um.

Leute, die mir sagten, ich solle mir Zeit *nehmen*, stellten mich deshalb lange vor ein Rätsel. Obwohl ich wirklich zu den mindestens 75 Prozent der Menschen gehöre, die sehr gerne mehr Zeit hätten. Da du dies hier gerade liest, könnte es sein, dass es dir ähnlich geht? Zeitarmut ist laut Forschung mittlerweile eines der fundamentalen ökonomischen und gesellschaftlichen Probleme weltweit.¹ Sie betrifft alle unsere Lebensbereiche vom ganz normalen Alltag bis hin zum Joblife. Als Coaches begleiten wir immer wieder Führungskräfte, die siebenstellig dafür verdienen, fast nie zu Dingen zu kommen, die eigentlich wirklich wichtig wären.

Uns Zeit »nehmen« geht ja schon aus astrophysikalischen Gründen nicht. Jeder von uns bekommt pro Erdumdrehung genau 24 Stunden. Mehr ist nicht drin. Es gibt allerdings trotzdem eine (einzige) Chance, das zu bekommen, was wir wirklich wollen, wenn wir gerne »mehr Zeit« hätten. Indem wir die Qualität dessen verändern, was wir tun. Ich weiß nach 20 Jahren unverdrossenem Ausprobieren, Scheitern, wieder Aufstehen und zuletzt aber immer mehr Genießen und Im-Flow-Sein, dass es funktioniert. Allerdings ist es eine lebensverändernde Übung, und das täglich. Und um den Preis kommen wir auch nicht herum.

Jeder, der anfängt, an seiner persönlichen Zeitverwendung zu schrauben, legt sich mit mächtigen Gegnern an. Der Mensch in Zeitnot ist systemrelevant. Und die, die an unserer Lebenszeit verdienen, lassen sich diese nicht so einfach wieder wegnehmen.²

Wir leben in einer Zeit, in der Zeitnot nicht nur das neue Normal ist, sondern laut Forschung sogar fast Chichi. Wie der Transformationsforscher und preisgekrönte Autor Hans Rusinek schreibt, gilt mittlerweile schon fast als suspekt, wer nicht gehetzt wirkt.³ Ist dir das auch schon mal begegnet? Sozialneid von unten bezieht sich auf denjenigen, der Porsche fährt. Sozialneid von oben bezieht sich auf denjenigen, der vor 16.30 Uhr ein Buch liest.

Angeblich macht das alles aber nix, weil laut unserer Wohlstandslegende am Ende der alltäglichen Endlosschleife aus Konsum und Produktivität ja Glück für uns alle steht. In Wirklichkeit läuft zwar der Apparat heiß und produziert Überfluss, Verfügbarkeit und Multioption in immer schnellerem Tempo.⁴ Doch gleichzeitig stagniert unser Glück. Richtig toll geht es vielen von uns gar nicht. Laut Umfragen eher in Richtung Zwei minus.⁵ Und das aber auch nur, wenn wir das Kunststück fertigbringen, unseren ständigen Zeitmangel aus der Glücksgleichung rauszurechnen, und großzügig mal so tun, als würde Zeit nicht dazugehören zum guten Leben. Nach allem, was ich in den letzten 18 Monaten Recherche herausgefunden habe, wird mehr von dieser selben Art des Wohlstands unser Leben nicht mehr entscheidend verbessern.

Die Situation erinnert mich an eine Anekdote aus dem Buch *Anleitung zum Unglücklichsein*⁶ von Paul Watzlawick: Darin geht ein Mann spazieren und sieht einen anderen Mann, der im Lichtkegel einer Straßenlaterne auf dem Boden nach etwas sucht. Der Spaziergänger gesellt sich dazu und erkundigt sich höflich, was los sei. Worauf ihm der Suchende sagt, er halte nach seinem Schlüssel Ausschau, der ihm runtergefallen sei. Der Spaziergänger hilft und für eine Weile suchen



sie beide gemeinsam, bis sich der Spaziergänger dann doch zu wundern beginnt. Weshalb er sich irgendwann ein Herz fasst und sich höflich erkundigt, ob der Suchende denn sicher sei, dass er den Schlüssel tatsächlich auch an diesem Ort verloren habe. Woraufhin jener überraschend antwortet, das sei nicht der Fall. Verloren habe er den Schlüssel dutzende Meter entfernt. Allerdings gebe es nur hier an dieser Stelle Licht zum Suchen.

Was wäre, wenn wir das Glück an der falschen Stelle suchen? Das Licht der Laterne ist schon verführerisch, klar ... Die Industrie gibt jährlich Summen in Höhe des Bruttosozialprodukts mehrerer Industriestaaten⁷ aus, um uns durch Werbung, Marketing und Persuasives Design dahingehend zu erleuchten, dass das Glück hinter der Paywall (»Kauf Dich glücklich«) und auf dem Screen (»Stream Dich happy«) zu finden ist, aber niemals, wirklich niemals darin bestehen könnte, wertvolle Momente aufmerksam zu erleben. Doch wenn vollständigeres Glück nicht dort zu finden ist, wo wir es bisher suchen, stellt sich die Frage:

Was brauchen wir fürs Glück, wenn es eben nicht das Immermehr desselben ist?

Zeit.

Wie ich darauf komme?

Mein Gamechanger waren eine Million Minuten. Das kam so: In den ersten Jahren nach der Geburt unserer Tochter Nina wurde immer offensichtlicher, dass sie sich nicht so entwickelte wie andere Kinder. Sie war vor allem *lamsanger*, wie sie es nannte. Viel *lamsanger*, und das mit Begeisterung. Und einen gehörigen

Teil der Dinge, die Kinder so machen sollen, wenn's gut läuft, machte sie eben einfach auch gar nicht. Dafür natürlich jede Menge anderes abgefahrenes Zeug. Ich erinnere mich, dass ich damals manchmal das Gefühl hatte, ein außerirdischer Rentner würde da in Gestalt eines kleinen Mädchens mitten in meinem Leben einen immerwährenden Wellness-Aufenthalt veranstalten ... Zu diesem Zeitpunkt leitete ich eine kleine Forschungsgruppe an der Bonner Uni und war gleichzeitig als Gutachter für die UN unterwegs. Mein Leben war schnell, erfolgreich, aufregend, ordentlich Geld kam auch rein. Unter 70 Stunden plus pro Woche geht so ein Job allerdings nicht und meine Frau war auch berufstätig. Aber Nina lief eben nicht irgendwie so mit. Wir rieben uns immer mehr auf. Während ich wegen der aneinandergereihten Dienstreisen manchmal in irgendeinem Hotel aufwachte und gar nicht mehr wusste, in welchem Land ich mich eigentlich gerade befand, ließ ich meine Frau mit der Situation im Stich. Wir quälten uns von Arztpraxis zu Arztpraxis. Die Chancen, dass unsere Tochter jemals laufen und sprechen können werde, seien gering, hieß es. Der gemeinsame Nenner aller Ratschläge bestand eigentlich immer wieder darin, dass wir uns für unser Leben mit Nina am besten Zeit nehmen müssten. Eines Tages nahm mich ein befreundeter Arzt zur Seite: »Wolf, es wird nicht gehen, ohne dass du dein Leben änderst. Manchmal können wir am Schicksal schrauben. Aber das erfordert harte Entscheidungen. Nimm dir Zeit dafür.«

Zeit war allerdings so ziemlich das Einzige, das wir nicht hatten. Oder zu haben glaubten. Also machten wir eine Weile weiter wie bisher. Heute begegnet mir diese Situation in meiner Tätigkeit als Coach immer wieder. Wir machen lange weiter.



Manchmal bis es nicht mehr weitergeht. Aber ich hatte unglaubliches Glück. Denn oft kommt an dieser Stelle im Leben etwas Katastrophales. Bei mir kam stattdessen der Abend, an dem sich Nina von mir »eine Million Minuten nur für die ganz schönen Dinge« wünschte. Long story short: Wenige Monate später hatten wir keine Karrieren mehr. Wir sind mit Nina und unserem gerade sechs Monate alten Baby Simon zu einer Weltreise aufgebrochen. Eine Million Minuten lang, versprochen ist versprochen. Mein Reisetagebuch wurde Jahre später ein Bestseller, in mehrere Sprachen übersetzt und vom wunderbaren Christoph Doll verfilmt. Und dann fanden wir uns, als kleine Familie, irgendwann bei der Premierenfeier von Warner Bros. auf der Bühne des riesigen Berliner Zoopalasts wieder. Nina, mittlerweile eine 18-jährige stolze Frau, stand aufrecht neben mir, blinzelte in das Scheinwerferlicht und nahm gut gelaunt ihren Applaus entgegen. »Ui, das sind viele«, kicherte sie. Wir hatten am Schicksal geschraubt. Aber so was von. Indem wir uns Zeit genommen hatten. Vielleicht haben wir auch einfach nur Glück gehabt? Vielleicht. Aber eben auch: Zeit dafür.

Auch während der Reise lief es ziemlich gut. Als Familie hatten wir alle zusammen die beste Zeit unseres Lebens. Wir waren richtig glücklich, nicht Zwei minus und so. Ich habe das Glück in den Augen meiner Kinder gesehen. Und was mich selbst betrifft: An einem unserer Lebensorte, einer tropischen Insel in der Andamanensee, die kaum so groß wie ein Fußballfeld ist, hatte jemand am höchsten Baum ein großes Holzschild angebracht, auf dem »Happiness« stand. Darunter waren die Namen vieler Leute eingeritzt, die Zeit gehabt hatten, mal grundlos zu dieser Insel herüberzuschwimmen, obwohl es dort definitiv nichts

zu tun gab. Links am Rand stand, ziemlich krakelig, weil mit einer Koralle geschrieben: »I was here. Wolf«. Seitdem hat mich die Sache mit der Zeit und dem Glück nicht mehr losgelassen. Denn: Ich hatte es ja am eigenen Leib erfahren – wie die beiden zusammenwirken.

2024 stand unser Film zeitweise auf Platz 1 der deutschen Kino-charts. Wenn einem so etwas passiert, bekommt man Einladungen zu Talkshows. Ich erinnere mich gut daran, wie ich in Vor-gesprächen mit den Redaktionen versucht habe, die Bedeutung der Zeit für das Glück zum Thema bevorstehender Interviews zu machen. Wobei man mir immer entgegnete, die Sache mit meiner kleinen Tochter, »Sie wissen schon ...«, wäre viel »attraktiver«. Mittlerweile war ich aber als Coach und Trainer auch mit meinem Herzensthema, der Zeit, unterwegs und wusste: Für Menschen, denen es gelingt, sich Zeit für das zu nehmen, was ihnen am wichtigsten ist, ändert sich das Leben radikal. Zum Besseren.

Zumindest einer anderen exklusiven Gruppierung schien das Thema dann aber doch attraktiv genug, um als Rage Bait zu funktionieren: Ich erhielt reihenweise spannende E-Mails aus der Wutbürger-Ecke, in denen die wirklich allerhöflichste Anmerkung lautete, ich sei eine »faule Sau« mit »Luxusproblemchen«. Wobei das Luxusproblemchen darin bestand, sich als Familie Zeit füreinander zu nehmen. Ich habe lange darüber nachgedacht. Und wollte das nicht auf sich beruhen lassen. Glück ist kein tropischer Sandstrand, keine Weltreise und kein Hobbykeller in Dauerschleife. Unsere Gesellschaft lebt nicht von egoistischer Selbstverwirklichung. Es hat ja auch kein Mensch Lust, dauerhaft an nichts Sinnvollem



mitzuarbeiten, sich nicht für etwas zu engagieren, nicht an etwas zu wachsen.

Auf der anderen Seite ist es so: Wir sollten uns von niemandem einreden lassen, dass unser Wunsch nach mehr selbstbestimmter Zeit ein Luxusproblemchen sei. Schon gar nicht in einem Leben, in dem wir selbst mehr als 20 Stunden pro Woche allein vor dem Smartphone hängen⁸ (Jugendliche im Alter zwischen 14 und 19 Jahren mehr als 71 Stunden⁹ ...), wir hunderte von Millionen unbezahlter Überstunden leisten¹⁰, wir Kapazitäten dafür haben, mit dem Laubbläser Blätter gegen den Herbstwind zu pusten, und in dem insgesamt genug Ressourcen dafür da sind, Löcher in den Mars zu bohren und Außenspiegel von Autos zu beheizen. Wenn das alles möglich ist, dann könnten wir doch bestimmt auch Zeit haben. Oder? Das wäre doch realistischer Optimismus?

Warum sollten wir jemals glauben, Glück sei unerreichbar, solange wir das mit der Zeit noch gar nicht richtig ausprobiert haben?

I was there. Ich wusste: Zeit ist der Stoff, aus dem das Glück besteht.

Ich konnte es aber nicht beweisen.

Deshalb dieses Buch. Als Faktencheck. Und um mir selbst Mut zu machen. Ich habe mich auf den Weg gemacht, hunderte wissenschaftliche Artikel und Bücher durchpflügt, monatelange Recherchen durchgeführt, zwei schwere Notizbücher mit Fakten gesammelt, eine Tastatur weich getippt, heimlich in einer Bibliothek übernachtet. In meiner zweiten Heimat, Südafrika, habe ich dutzende Gespräche mit traurigen Super-

reichen im Dauerstress, mit Armutsbetroffenen und mit Lohnsklaven geführt.

Zwischenfazit: Es ist einfach unfassbar, wie viel Unsinn zu einem derart wichtigen Thema wie dem Zusammenhang zwischen Zeit und Glück durch die Öffentlichkeit geistert. Zum Beispiel sind so gut wie die Hälfte der Mental-Health-Tipps in sozialen Medien reiner Desinformations-Schrott.¹¹ Und in den Buchhandlungen biegen sich die Regale mit Ratgebern, warum Geld nicht glücklich macht. Obwohl das erwiesenermaßen Unsinn ist.^{12,13} Daneben biegen sich die Nachbarregale mit Ratgebern, wie viele von uns total schnell zu viel Geld kommen. Diese Beispiele sind allerdings nur die Spitze des Eisbergs: So ist zum Beispiel Glück auch nicht »total individuell«. Gerade dies ist nicht nur das häufigste, sondern auch das platteste und gefährlichste aller Klischees zum Thema. Weil es vom Wesentlichen ablenkt und uns einsam und ohnmächtig macht, obwohl wir erst einmal das Gleiche wollen und dringend aufeinander angewiesen sind.

Noch irrer (und schädlicher für unser Glück) als die ständige Flutung unseres Bewusstseins mit Fake News ist eigentlich nur noch der Umkehrprozess. Darin werden Hard Facts zur Relevanz von Bewusstheit und Fokus auf dem Jetzt systematisch als romantischer Esoterik-Kitsch aus einem woken Räucherstäbchen-Milieu abgetan. Was extrem unpraktisch ist, weil sämtliche Konzepte wie Flow, Mindfulness, Savoring, Resonanz, Gegenwärtigkeit, der gesamte Bereich jedweder Meditationspraxis plus die komplette buddhistische Lehre mindestens einen gemeinsamen Nenner im Hinblick auf das gute Erleben unserer Zeit haben. So viel sei an der Stelle bereits gesagt: Kein Weg zum guten Leben führt am Hier und Jetzt vorbei ...



Zu allem Überfluss werden wir immer wieder unter Druck gesetzt, nicht nur unsere privaten kleinen Rituale, sondern selbst jahrhundertlang bewährte kulturelle Traditionen der Wertschätzung unserer Zeit zu opfern. Der Einzelhandel in Spanien will die Siesta abschaffen, weil die unproduktiv ist? Verkaufsoffene Sonntage wären prima, weil sonst niemand mehr Zeit hat, einzukaufen? Das Public Viewing bei der WM trägt leider nix zum Bruttosozialprodukt bei? Oha ... Was ist denn bitte der gemeinsame Nenner des japanischen Ikigai, des dänischen Hygge, des französischen Savoir-vivre, des schwedischen Lagom und des costa-ricanischen Plan de Vida im Hinblick auf ein gutes Leben? Was haben Lebensqualität und Lebenserwartung auf Sardinien, in Okinawa und Kalifornien¹⁴ miteinander zu tun ... Ich will nicht spoilern, du ahnst es aber schon: Was es nicht ist, ist der Matsche Latsche an Manufactum-Alpaca-Steppdecke vor S6 E8 der gestreamten Serie.

Fazit: Nach anderthalb Jahren Recherche kann ich beruhigt sagen, dass sich echte Wissenschaftler im Hinblick auf die Bedeutung der Zeit für unser Glück einig sind.¹⁵ Darüber hinaus ist auch klar, wie die beiden genau zusammenhängen.¹⁶ Die besonders gute Nachricht:

Wenn man den aktuellen Stand der Forschung ernst nimmt, haben wir eigentlich gar keine andere Wahl, als uns wieder mehr Zeit zu nehmen. Ebenso wenig wie wir uns aussuchen können, wie viel Zeit wir für glücksrelevante Lebensbereiche wie zum Beispiel Freundschaft¹⁷ oder Gesundheit¹⁸ brauchen oder wie viel wir schlafen oder ob wir atmen wollen.

Ich finde, das ist ziemlich entlastend. Von wegen »Luxusproblemchen« und so? In einer rationalen und nachhaltigen Welt müsste unser Streben nach mehr Zeit übrigens ein kompletter Selbstläufer sein. Noch eine gute Nachricht:

Die gleichen Mechanismen, durch welche Zeit zu unserem individuellen Glück beiträgt, tragen auch zu akuter und langfristiger Gesundheit, also zu einem langen Leben¹⁹ bei, zu sozialem Frieden²⁰ und, jawohl, übrigens auch zur Produktivität im Job²¹.

Um noch einmal auf den Mann zu kommen, der seinen Schlüssel nicht im Dunkeln suchen mag: So dunkel ist es gar nicht. Wir haben ja eine Taschenlampe: die Wissenschaft. Außerdem Jahrtausende kultureller Evolution von gelingenden Praktiken guten Lebens.

Uns Zeit zu nehmen, ist also kein Hexenwerk. Allerdings schon eine echte Kunst. Sobald wir die Taschenlampe anknipsen, werden wir dessen gewahr. Allerdings ist das auch erst der erste und vielleicht leichteste Schritt. Mit der spezifischen Herausforderung, dass wir uns ziemlich viel Zeit nehmen müssen, um unser Leben zu ändern, aber eigentlich auch erst einmal unser Leben ändern müssen, bevor wir an Zeit kommen ... Die gute Nachricht ist, dass wir uns dennoch an einer ganzen Reihe klassischer Schritte und Tricks aus dem Transformation Coaching orientieren können.²² Beispielsweise werden wir mit unkomfortablen Wahrheiten umgehen müssen. Dazu gehört sicher, aus der Opferrolle herauszufinden. Wir verschwenden ziemlich viel Zeit für alles Mögliche – vor allem überflüssige Screen Time gehört weltweit zu den größten Ursachen für Zeitarmut. Ironischerweise



kann dabei die (ebenfalls nicht besonders schmeichelhafte) Erkenntnis helfen, dass wir durch Marketing-Strategien und die Techniken des Persuasiven Designs mithilfe unseres dopaminergen Belohnungssystems tatsächlich ständig massiv manipuliert werden. Und trotz des riesigen Potenzials, das sich eröffnet, wenn wir in die Eigenverantwortung kommen, ist es mir wichtig, zu betonen, dass wir nur für einen Teil unserer Zeit – not selbst verantwortlich sind und dass wir es mit mächtigen Gegnern zu tun haben. Im Grunde ist das zentrale Versprechen des gesamten Informationszeitalters, nämlich die »kostenlose« Information, eine Lüge. Denn der Preis, den wir für die Information an die Aufmerksamkeitshändler zahlen, ist unsere Zeit.

Hilfreich ist zudem, radikal mit einer ganzen Reihe von psychologisch gut untersuchten Denkfehlern und falschen Glaubenssätzen aufzuräumen – beispielsweise mit der latenten Annahme, dass wir in Zukunft mehr Zeit für die schönen Dinge haben werden als in der Gegenwart, und mit dem unbewussten Grundgefühl, wir wären irgendwie doch unsterblich.

Hilfreich ist auch die Analyse unserer eigenen psychologischen Grundbedürfnisse – bis vor einer Weile wusste ich gar nicht, dass sich die empirische Wissenschaft längst auf einen Satz universeller Grundbedürfnisse geeinigt hat. Wir können uns ziemlich gut drauf verlassen, dass das, was wir individuell *wirklich* wollen, und das, was uns glücklich macht, von genau diesen Bedürfnissen ausgeht.

Wenn es uns gelingt, auf unsere innere Stimme zu hören, geht es schnell ans Eingemachte, denn Zeit hat ihren Preis. Unsere ökonomischen Systeme beruhen darauf, Zeit nicht zu erleben, sondern umzuwandeln und uns dafür mit allem

möglichen Ersatzfirlefanz zu entschädigen. Der ganz normale Überfluss ist ohne Zeitnot nicht finanzierbar. Was zur Konsequenz hat, dass Zeit ohne Befreiung von Überfluss nicht zu haben ist ...

Was bist du bereit, loszulassen, um mehr Zeit zu haben?

Als mutmachend empfinde ich die Erkenntnis, dass niemand von uns mit seinem Gefühl allein ist, mehr Zeit zu wollen. Ich habe das zum ersten Mal verstanden, als Menschen in den Signaturstunden nach meinen Lesungen oder Kinovorführungen in langen Schlangen dastanden, während ich hinter meinem kleinen Tischchen mit dem Stift in der Hand überlegte, was ich ihnen ins Buch schreiben wollte. Man hat ja dann nur eine Minute. Ich hätte gerne geschrieben, dass ich glaube, zu wissen, wie es ihnen geht im Hinblick auf die Zeit und vielleicht auch das Glück. Etwas, das Hoffnung gibt. Aber wäre das okay? Bis der Erste und der Überübernächste zu mir sagten: »Mir geht's wie dir, weißt du ... Das wollte ich dir nur sagen.« Das hat *mir* unendlich viel Mut gemacht.

Aus meinen Seminaren und Coachings weiß ich: Zeitnot macht vor niemandem halt, weder vor dem Vorstand noch dem Sachbearbeiter, weder vor Eltern noch vor Singles, weder vor alten weißen Männern noch vor jungen Frauen aus der Gen Z, weder vor Superstars noch vor frustrierten Hausmännern. Es ist etwas, das wir teilen. Und genau deshalb können wir es ändern.

Ehrlich gesagt waren es – bei allem Faktenwälzen und Grübeln – vor allem eine Handvoll Menschen, die mir auf die eine oder andere Weise geholfen haben, die merkwürdigen Puzzleteile Zeit



und Glück zusammenzusetzen, und die mich dazu inspiriert und mich dabei begleitet haben, dieses Buch erst zu erleben, dann zu denken, und (bis heute) daran zu schreiben.

Da ist mein Sohn Simon, ein mutiger junger Mann in einer ziemlich merkwürdigen Welt, die meine Generation ihm überlassen hat, und auf dem Weg in eine Zukunft, die – für uns alle – dringend anders aussehen muss als das, auf das wir in einem irren Tempo zusteuern. Ausgerechnet Jugendliche wie er sind die verletzlichste und deshalb »ideale« Zielperson der Werbe- und Aufmerksamkeitsindustrie, die stets mit aller Gewalt versucht, an ihre Zeit zu kommen.²³ Um das subjektive Vaterherz einmal wegzulassen, sei hier einer der weltweit profiliertesten Experten zu diesem Thema, James Williams, mit einer noch höflichen Anmerkung zur Vorgehensweise der Attention Economy zitiert: »In ihrem halsabschneiderischen Wettstreit um den zunehmend knappen Preis, nämlich uns zu ›überzeugen‹ – das heißt, unsere Gedanken und Handlungen im Sinne ihrer vorgegebenen Ziele zu manipulieren –, sehen sie sich gezwungen, zu den billigsten und kleinlichsten Mitteln zu greifen, die ihnen zur Verfügung stehen. Sie appellieren an die niedrigsten Schichten unseres Wesens, an jenes geringere Selbst, die unsere höhere Natur unablässig zu überwinden sucht.«²⁴ Das kann so stehen bleiben, finde ich. Genau aus diesem Grund sind Simon und ich ständig mit-tendrin im Verhandeln um Zeit. Und darum, um was es wirklich geht im Leben. Er lässt sich ja nicht einfach irgendwas erzählen, sondern schaut sich meines einfach genau an. Von innen. Mit der radikalen Ehrlichkeit eines Jugendlichen. Ich sehe in seinen Augen, wenn er sich manchmal wundert, warum wir so leben, wie wir es tun. Abwägt, ob das, was ich da mache, funktioniert. Und ab und zu für sich denkt: »Ne.« All das motiviert mich zu-

sätzlich, alles zu geben, um es gut zu machen. Damit er die Wahl hat.

Ein weiterer meiner Lehrer ist Tatenda. Wir haben uns in den Jahren kennengelernt, in denen ich in Kapstadt gewohnt habe, am – laut Statistik – ungerechtesten Ort der Welt²⁵. Tatenda lebte dort als illegaler, obdachloser Einwanderer, und für einen wie ihn ist Südafrika der wahr gewordene Horror aus Serien wie *The White Lotus*. Die sozialen Hierarchien und Ausbeutungsketten reichen tief in die dunkelsten Abgründe der menschlichen Zivilisation. Von ihm habe ich gelernt, was es mit Zeit und Glück macht, wenn kein Geld da ist. Und er hat mich zum Millionär gemacht. Einmal fragte er mich, wie viel Geld ich eigentlich hätte, und ich sagte, so etwas um die 50 000 Euro. Worauf er kurz rechnete – 1 Euro sind 20 südafrikanische Rand –, dann ein begeistertes Lächeln über sein Gesicht ging, und er mir von Herzen gratulierte: »Man, so you made it!« Ich gehöre zu genau den Reichen, über die ich mich wundere.

Der letzte meiner Lehrer, die ich hier erwähnen möchte, ist Helmut, mein Vater. Helmut ist alt, und er ist blind. Und fast taub (Letzteres würde er allerdings niemals zugeben). Außerdem hat er seit einiger Zeit häufiger Schmerzen und sitzt in einem Rollstuhl fest, der wiederum in einem Altenheim bei Düsseldorf festsitzt, wo ich ihn einmal in der Woche besuche. Am Seitenausgang dieses Heims liegt auf einem kleinen runden Tisch ein halb volles, liebevoll beschriftetes Fotoalbum aufgeschlagen, darin werden immer die Toten der Woche vorgestellt. Das »Todesbuch«, wie Nina es nennt. Jedes Mal, nachdem ich Helmut besucht habe, schleiche ich beklommen erst halb daran vorbei ... um am Ende dann doch hinzuschauen. Dieses Mal ist es Annie F., 94 Jahre, sie wohnte seit sechs Jahren im Heim und hat laut



letztem Eintrag im Logbuch »immer alle mit ihrer Fröhlichkeit angesteckt«. Annies Zeit war um. Helmut hingegen hat noch Zeit. »Selbst bei einer Nierenfunktion von knapp soundso Prozent« könne man, so aufmunternd einmal ein Arzt, »durchaus noch ein paar Jahre weitermachen«. Doch Helmut will gar nicht ein paar Jahre weitermachen. Von ihm habe ich viel darüber erfahren, dass Zeit alleine nicht reicht und was aus Zeit ein wirklich gutes Leben macht. Aus der Rückschau eines ganzen gelebten Lebens kann man das gut erkennen.

So viel also zum Personal. Du siehst: Dies ist neben dem ganzen Fokus auf die wissenschaftlichen Fakten eine persönliche Reise ...

All die hier verarbeiteten Recherchen, Begegnungen, Gespräche, Grübeleien, Reisen – und die Zeit des Schreibens – haben mir tatsächlich Mut gemacht, und ich hoffe, dass das bei dir auch funktioniert. Mut vor allem dafür, gemeinsam für das zu kämpfen, was wirklich zählt: miteinander eine gute Zeit zu haben. Und Mut, uns immer wieder auf das zu besinnen, was uns – glaube ich – letztlich alle gemeinsam antreibt: die Liebe zum Leben.

Lies los ... Ich wünsche dir viel Spaß. Und eine gute Zeit!

Kapstadt, am 13. Dezember 2025, 17:30 Uhr

TEIL EINS

VOM ENDE DES GLÜCKS,
WIE WIR ES KANNTEN



»WIR BESCHLEUNIGEN DAS LEBEN, IN DER ANGST,
WIR KÖNNTEN ES VERPASSEN. UND INDEM WIR
ES BESCHLEUNIGEN, VERPASSEN WIR ES.«

(ROGER WILLEMSSEN²⁶)

1.

DAS GLÜCK IN ZEITEN DES RASENDEN STILLSTANDS

»So this is where your happiness find its end, right?«, fragte Tatenda, oder vielleicht war es auch nur ein Gedanke, den er einfach laut aussprach. Über seinen Satz habe ich lange nachgedacht. Und ich glaube, ohne dass er meine Welt wirklich kannte, hatte er an diesem Tag instinktiv eine Erkenntnis, die einigen von uns noch bevorsteht oder die andere vielleicht schon seit Längerem nicht wahrhaben wollen.

Gerade hatte er mir von einem Erlebnis erzählt, das ihn auch jetzt, vier Tage später, immer noch zu beschäftigen schien. Manchmal besorgte den Kopf schüttelnd, dann wieder aufgeregt kichernd saß er neben mir auf dem Mäuerchen in der Loop Street, Downtown Kapstadt, und berichtete. Mit viel Glück hatte Tatenda vor einiger Zeit in einem der richtig teuren Hotels entlang der südlichen Atlantik-Promenaden zunächst einen Job im Lager und dann sogar als Spüler in der Küche bekommen.



Besagtes Haus, das Imperial, hatte sich auf die ganz harte Tour einen Ruf als Herzkammer der südafrikanischen Dekadenz erarbeitet, als Speerspitze der Dehumanisierung am offiziell unfairsten Ort der Welt, indem es immer wieder ausschweifende Sushi-Partys anbot. Und zwar für Hunde. 20 Kilometer weiter in den Townships kochten in schlimmen Zeiten gegen Ende des Monats, wenn das Geld alle war, Großmütter so lange Kieselsteine in verbeulten Alutöpfen, bis ihre Enkel beim Warten auf das vermeintlich darin rappende Essen vor Erschöpfung einschliefen.

Vor einigen Tagen waren plötzlich vier Gehilfen im Servicebereich des Restaurants ausgefallen. So kam Tatenda unvermittelt dazu, während einer der berüchtigten, exzessiven All-you-can-eat-Events auf Luxusniveau (»Fine Dining Unlimited«, diesmal allerdings für Menschen statt für Hunde) Mahagoniholz-Wägelchen mit Essen in den Buffetraum zu schieben. Die Szenerie, in der er sich dort wiederfand, muss sehr weit jenseits seines bisherigen Vorstellungsvermögens gelegen haben. So weit, dass er stoppte und vergaß weiterzugehen, bis ihm der Manager von der Seite her heftige Zeichen gab, sich endlich wieder in Bewegung zu setzen.

Das Hotel Imperial ist ein sicherer Hafen für alle, die auf Karma scheißen und inmitten bitterster Armut das Leben feiern, als gäbe es kein Morgen. An diesem Ort erweist sich das Kap der Guten Hoffnung als Sackgasse der Menschlichkeit, und zwar für alle Beteiligten, inklusive der Privilegierten. Tatenda bot sich der Anblick einer unfassbaren Völlerei: Tische drohten unter dem Gewicht edelster Nahrungsmittel zu brechen, man servierte mit Blattgold beschichtete Pralinen und alle denkbaren unter strengem Naturschutz stehenden Tierarten, gerne

auch roh und gerne nur das Hirn. Mit massiven Silberlöffeln pflügten die Gäste hier durch überbordende Buffetschalen und beluden ihre Teller so hoch mit erlesensten Speisen, dass sie auf dem Weg zurück zu ihren Plätzen ganz selbstverständlich die Hälfte verloren – quasi Teil des Konzepts. Hier versuchte jeder das Maximum herauszuholen – für den Eintritt hatte man schließlich ein halbes Vermögen hingeblättert, die Investition musste sich also irgendwie lohnen, selbst wenn einem dabei gehörig flau im Magen wurde. Kurz vor dem Erbrechen sorgten Pausen mit musikalischer Live-Untermalung, importierter Grappa und diverse Medikamente von homöopathisch bis verschreibungspflichtig für ein gesteigertes Verdauungspotenzial. »Weißt du«, fuhr Tatenda fort und schüttelte erneut den Kopf, »sie wollten immer mehr essen, um noch glücklicher zu sein. Aber sie konnten nicht ... Sie feierten jede neue Dessertschüssel, aber in Wirklichkeit waren manche von ihnen irgendwie schon etwas grün angelaufen im Gesicht und sie schwitzten auch ein bisschen. Ich glaube, vielen ging es eigentlich gar nicht mehr gut ...«

Hier saß mein Freund, ein Hüne von Mann, sicher 1,90 Meter groß, mit Händen wie Schaufeln, dabei wegen der chronischen Mangelernährung bestimmt nicht mehr als 70 Kilo wiegend, mit eingefallenen Wangen und Rippen, die sich unter seinem zerlöcherten T-Shirt mit der Aufschrift »Abi 2002, Heidelberg, 1x Hölle und zurück« abzeichneten, und machte sich Sorgen wegen des Völlegefühls der Superreichen. »Und trotzdem hatten wir die strikte Order, immer mehr aufzutragen«, fuhr er fort. »Die Küche hat einfach immer weiterproduziert. Manchmal haben wir gänzlich unangetastete Schüsseln durch neue ersetzt und die alten, so wie sie waren, weggekippt«, er schüttelte wieder den



Kopf, »weil es darum geht, nicht wahr? Es geht darum, dass es immer *mehr* gibt, oder? Obwohl es schon zu viel ist? Mehr vom Zuviel ... Ist das so?«

Je länger ich in den folgenden Tagen über unser Gespräch nachdachte, desto mehr erinnerten mich Tatendass Erzählungen an den Ausdruck vom »Rasenden Stillstand«²⁷ des französischen Philosophen Paul Virilio. Virilios gleichnamiger Aufsatz hatte zwar zunächst mit dem Thema Glück nichts am Hut: Im Original kritisierte er 1992 eine sinnlose, immer stärkere Beschleunigung technologischer und kommunikativer Prozesse, die aber nicht dazu führte, dass wir mehr Zeit für das Wesentliche hätten. Er beobachtete eine ununterbrochene, ständig wachsende Hektik ohne echten humanen Fortschritt. So ist die pro Zeiteinheit übermittelte Information allein im 20. Jahrhundert um das Zehnmillionenfache gestiegen, wir verbringen aber nicht weniger Zeit mit ihrer Beschaffung. Was Virilio damit meinte, lässt sich vielleicht am Beispiel der Erfindung der E-Mail verdeutlichen. Wer einmal versucht hat, alle eintreffenden E-Mails gewissenhaft zu beantworten, eventuell noch ein paar höfliche Gegenfragen und Wünsche zu formulieren und auch auf Spam kritisch, aber dennoch konstruktiv einzugehen²⁸, um auf diesem Weg womöglich *Zeit zu sparen* (denn dazu war elektronische Post ursprünglich ja gedacht), der versteht, worum es geht ... rasender Stillstand ist, wenn wir ein Handy haben, das uns eigentlich einen Zeitvorteil bringen soll, und wir durchschnittlich mehr als einen kompletten Tag pro Woche vor diesem Gerät verbringen – ein generelles Phänomen bei vielen Technologien, das als (Zeit-) Rebound-Effekt bezeichnet wird. Rasender Stillstand ist auch, wenn ein normaler Pendler in Connecticut auf einer Fahrt zur

Arbeit in New York und zurück heute mehr Menschen begegnet als ein Mensch im Mittelalter in seinem gesamten Leben²⁹, wir aber immer wenige resonante und erfüllende Beziehungen haben. Heute steht Virilios Ausdruck vom rasenden Stillstand auch für unsere zunehmende Orientierungslosigkeit und Überforderung durch die ständig steigende Verfügbarkeit und Beschleunigung von allem, die letztlich in Entfremdung mündet.³⁰ Und dafür, dass uns Überfluss und Hektik keine Zeit für Reflexion und Verarbeitung mehr lassen und wir vor lauter Multioptionalität gar nicht mehr dazu kommen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Deshalb glaube ich, dass das Bild vom rasenden Stillstand auch sehr treffend die Lage beschreibt, in die wir mit unserer bisherigen Vorstellung vom Glück geraten sind. Wenn mich nicht alles täuscht, ist es die Antwort auf folgende Frage, die Harvard-Professor und Glücksforscher Dan Gilbert angesichts der derzeitigen Situation formuliert: »Wie kann es sein, dass wir zum ersten Mal in der Geschichte alles haben, was wir wollten, und trotzdem nicht glücklich sind«³¹?

DIE RASEREI: IMMER MEHR VOM ZUVIEL

DIE VERGRÖßERUNG DES ÜBERFLUSSES

Tatendass Erlebnis mit dem fulminanten, tischplattenbrechenden All-you-can-eat-Buffer im Hotel Imperial, dem »Mehr vom Zuviel« beschreibt eine der Facetten des rasenden Stillstands schon sehr gut: die ungebremste, ja sogar sich immer weiter beschleunigende Vergrößerung des Überflusses. Die meisten von



uns in den sogenannten WEIRD-Staaten (western-educated-industrialized-rich-democratic) sind ja mehr als satt. Die sechste Schlüssel Mousse au Chocolat on top (»wenn wir das gewusst hätten, dass das noch kommt ...«) mag, rein theoretisch, attraktiv sein. Unserem bereits sattten Glück fügt sie jedoch nichts weiter hinzu. Das gilt für alles, was Überfluss ist und über ihn hinausgeht. Es entfaltet keinen zusätzlichen Wert für unser Glück. Das Verrückte daran ist: Diese Tatsache hält niemanden davon ab, ihn wie in einem rasenden Fieberwahn weiter und immer weiter zu steigern.

Auf der »Input-Seite« produziert und liefert der Apparat also unbeirrt. Das erinnert mich an diese gruseligen Szenen in Science-Fiction-Filmen, in denen sich metallische Roboterarme, obwohl der menschliche Filmheld sie eigentlich schon unter Einsatz seines Lebens vom Korpus abgetrennt hat, trotzdem noch mit gierig kratzendem Geräusch über den Steinboden schleifen. Mittlerweile hat das Wachstum anscheinend eine exponentielle und irgendwie klar wahnsinnige Phase erreicht. Alles ist mehr, schneller, wählbarer, unbegrenzter, konfigurierbarer, verfügbarer und möglicher als jemals zuvor.³² Wie der politische Blogger James Duesterberg schreibt, breitet sich in der digitalen Welt die Zeit »in eine endlose Gegenwart aus«³³. Wenn ich heute Morgen angefangen hätte, pausenlos Spotify zu hören, würde der Vorrat für die nächsten 300 Jahre reichen. Doch nicht einmal, wenn wir unsterblich wären, könnten wir der Raserei noch beikommen: Das Spotify-Angebot verlängert sich – bei laufendem Betrieb – in jeder Sekunde um dutzende zusätzlicher Audiofiles in die Zukunft. Wenn ich ein Buch ein Jahr lang auf meinem Nachttisch liegen lasse, sind am Ende des Jahres allein in Deutschland 100 000 weitere Bücher erschienen ... Egal ob unser Tag 24 oder 32 oder