

## **Einsatzmöglichkeiten von „37 ohne Zwiebeln“**

**Thema:** Zeit- und Selbstmanagement, Arbeiten unter Druck, Dilemmata in der Führung, Kommunikation und Beziehung, Gesundheit, Erfolg, Life-Work-Balance

**Kurzcharakteristik:** Schnelle Schnitte. Auslassen von langatmigen Entwicklungen: Ein Leben wie im Film. Für viele vielleicht ein Wunschtraum, für Lukas Knispe bittere Realität. Denn Lukas schlittert durch die Zeitsprünge seines Lebens von einer Situation in die nächste. Sein Bemühen, wieder in Einklang mit sich und seiner Zeit zu kommen, mündet lange im Chaos. Erfolgreich wird er erst, als er emotional festgehalten wird. Aber auch dieses Gelingen ist nicht ohne Preis.

**Interpretationshilfe:** Der Film wirkt in erster Linie lustig, komisch, witzig. Das erste Sehen löst Betroffenheit aus, ohne genau zu wissen warum. Der Zuschauer ist animiert, über die Gestaltung seines eigenen Lebens, seiner Zeit, seiner Lebenszeit nachzudenken. Ein erneutes Hinschauen zeigt dann verschiedene tiefere Ebenen. Diese Arbeitshilfe zielt darauf ab, den Zuschauer dazu einzuladen, eigene Betrachtungswege zu beschreiten und einige Anregungen für mögliche Interpretationen zu geben, z. B.:

### **1. Komplexitätssteuerung unter Zeitdruck**

Durch die Menge an Aufgaben scheint Lukas gezwungen zu sein, seine Zeit möglichst optimal zu verteilen. Das führt dazu, dass er nicht verweilt, ständig in Bewegung ist, auf keine Fragen wirklich eingeht. Man fragt sich, was macht er eigentlich, was ist los mit ihm? Für den Zuschauer wird langsam eine Spannung aufgebaut. Es wird immer deutlicher, dass sein Versuch der Komplexitätssteuerung durch Effizienzsteigerung eine Übersteuerung ist, die schließlich dazu führt, dass er alles nur noch im Überflug macht und die Probleme nicht wirklich zu lösen scheint. Dieser Weg die vielfältigen Anforderungen zu bewältigen erinnert an den Witz vom Mann mit dem übergewichtigen Esel, der den Rat des Tierarztes, die Futterration des Tieres täglich zu halbieren, solange befolgte, bis ihm der Esel verhungerte.

Der Versuch, die zur Verfügung stehende Zeit durch Eile effektiv einzusetzen, führt zu immer weniger Zeiterleben. Schon der Titel „37 ohne Zwiebeln“ ist ein Fraktal des Films. Einerseits kann kein Uneingeweihter, der nicht den Code kennt, verstehen, was gemeint ist und andererseits verdeutlicht er, dass sich noch nicht einmal die Zeit genommen wird, etwas zu benennen, geschweige denn – das Essen symbolisch für das Leben – zu genießen.

Die Zeitsprünge im Film scheinen ein Resultat der übertriebenen Prozessoptimierung unter Zeitdruck zu sein. Sie lösen eine Spannung, einen Druck, so kann beispielsweise der one-night-stand ein Symbol für die Lösung sexuellen Drucks sein.

### **2. „Deformation professionelle“ oder die Rolle des Kontextes**

Die Zeitsprünge scheinen auch aus den Sachzwängen der Managementposition zu resultieren bzw. unmittelbar mit der Managerrolle zusammen zu hängen. Sie stellen eine Art Schutzmechanismus dar, um ein Überhitzen, zu große Beschleunigung zu vermeiden. Durch die starke Fokussierung auf Aufgaben und Karriere stehen Lukas keine Aufmerksamkeit und Energie für das „richtige“ Leben mehr zur Verfügung. Er befindet sich in einem typischen Führungsdilemma: durch den Versuch, die sachlichen Anforderungen zu bewältigen, kümmert er sich nicht mehr um seine Mitarbeiter und wird wie in einem Teufelskreis immer mehr von scheinbaren Sachzwängen getrieben, eben weil er überhaupt nicht mehrinhört. Diesem Teufelskreislauf und dem Druck, alles gleichzeitig bewältigen zu müssen, kann Lukas nur durch die Zeitsprünge entfliehen. Das Phänomen ist dabei keine persönliche Pathologie, sondern eher eine rollengebundene „deformation professionelle“: als er wieder

seinen inneren zeitlichen Ruhepol im Kontakt mit Maria findet und dabei seinen Job verliert, wird sein Nachfolger zunehmend zerstreuter und übernimmt die Zeitsprünge.

Hier stellt sich die Frage, ob es funktionieren kann, wie „Wir sind Helden“ singen: „Wir können glücklich sein und trotzdem Konzerne leiten“? Oder ist dies ein unüberwindbares Paradox, führt der Zwang des Managements automatisch mehr oder weniger zu Burnout-Phänomenen und Sinnentleerung wie ebendiese Pop-Gruppe die Grenzen des Machbaren karikiert: „Wir können alles schaffen, genau wie die tollen dressierten Affen, wir müssen nur wollen“...?

### **3. Synchronisation der persönlichen Zeit**

Um zu leben, zu erleben, ist die Synchronisation mit der Umwelt und den Menschen um mich herum notwendig. Da Alles mit Allem zusammenhängt (Synchronizität), ist man nur richtig integriert und in der eigenen Mitte, wenn die Synchronisation gelingt. ... läuft anders ab, als um die Zeit um ihn herum. Eine fehlende Zeitkoordination führt dazu, aus der Mitte geworfen zu werden, zu Ruhelosigkeit.

Das ist vergleichbar mit dem physikalischen Phänomen der Zeitdilatation: Die Zeit in zueinander beschleunigten Systemen läuft in jedem System unterschiedlich ab – es ist, als befände Lukas sich in einem anderen Raum-Zeit-Kontinuum. Da die Zeit für ihn anders abläuft, als für sein Umfeld, wird die Kommunikation schwierig.

Die bewusst erzwungene Verlangsamung des Selbst, der Versuch der Aktivität durch Passivität, im Squash-Spiel funktioniert nicht. Verlangsamung und Stillstand sind keine Lösung – alles ist in Bewegung. Wie in der Evolution muss man sich weiter bewegen, um am Platz zu bleiben.

Der Rückzug und die Isolation von zu vielen Impulsen (Bild des Tauchers) verlangsamt und hilft, die eigene Mitte wieder zu finden. Dieser Rückzug ist ein Symbol für Abschalten und Loslassen können. Allerdings gibt es hier Grenzen: Im Film geht dann irgendwann die Luft aus. Wie das Beispiel von Kirkegaard zeigt, dessen in der Isolation erdachte Ideen nur schwer im wirklichen Leben umzusetzen sind, führt ein dauerhafter Rückzug ebenso in die Sackgasse wie das dauerhafte Rotieren.

### **4. Kommunikation und Beziehungsgestaltung**

Die Lösung des Synchronisationsproblems ist nicht isoliert, aus sich heraus möglich. Es handelt sich um ein systemisches Phänomen, das nur im Kontakt mit der Umwelt, im Miteinander verständlich und auflösbar ist

Wenn keine Verbindung, kein Interesse da ist (Lukas grüßt kaum, geht nicht auf die Fragen der Mitarbeiter ein, verwechselt Namen Maria mit Magda und stößt seinerseits bei seinem Kollegen auch auf Desinteresse für sein Problem), gibt es keine Bremse für die Zeit, Klettverschlüsse funktionieren symbolisch nicht. Die Verbindung, das „Kleben-bleiben“ an Maria scheint die Zeitsprünge sukzessiv zu stoppen. Anfangs gibt es noch Widerstand, die Sprache entzieht sich der Synchronisation, er spricht zu viel, zu schnell. Aber Lukas hat inzwischen Bewusstsein darüber. Als die Verbindung gelöst ist, geschieht der nächste Zeitsprung. Erst nach dem Unfall im Krankenhaus hat Lukas Zeit, er nähert sich auch gefühlsmäßig an Maria, die Zeitsprünge verschwinden für ihn, die Welt gewinnt an Farbe. Die Lösung seines Problems besteht letztlich im sich Einlassen, im Eintauchen in die Beziehung, im gemeinsamen Untertauchen. Ganz scheint die Work-Life-Balance jedoch nicht gelungen zu sein, denn Lukas hat offensichtlich seinen Job verloren.

### **5. Glück, Erfolg und Entwicklung**

Die Suche nach Höhepunkten gerät oft zu einer Sucht – an einander gereihte Höhepunkte jedoch ergeben eine Ebene und sind dann nichts anderes mehr als Routine, die sich durch Langeweile kennzeichnet. Leben, Entwicklung und der Aufbau von Spannung geschieht erst durch das Auf und Ab, durch Höhe- und Tiefpunkte, wie in der Musik, die erst durch das Wechselspiel der Töne und die Abwechslung von piano und forte an Leben gewinnt oder dem Theater, das durch den geschickten Aufbau von Höhepunkten wirkt. Durch das Aneinanderreihen von Lebenshöhepunkten wie Glück oder Erfolg sind diese nicht mehr als Solche erkennbar oder erlebbar. Untersuchungen zeigen, dass Menschen nicht mehr als zwei Wochen am Stück glücklich sein können. Für Erfolg bzw. das Erleben von Erfolg gilt das Gleiche. Ein Kind am Meer erlebt die schönen Momente des Lebens intensiv, weil es noch kein Ziel, keine Manipulation der Zeit kennt. Wenn man intensiv erlebt und wahrnimmt („Carpe Diem“), bekommt das Tun und Erleben eine emotionale Bedeutung.

Wenn man immer nur das Gleiche erlebt, verliert die Eintönigkeit an Bedeutung, man vergisst die Dinge dazwischen, erlebt Zeitsprünge. Oft schlagen Menschen selbst die Zeit sprichwörtlich tot, die sie eigentlich hätten. So steht die Konferenz möglicherweise für ein Schema F, eine Reflexhandlung. Lukas nimmt nicht mehr wahr, was er tut, weil es immer das Gleiche ist. Er blendet alles Erleben aus, rattert Notwendigkeiten durch. Erst eine Störung blockiert diesen Automatismus. Durch die komische und symbolische Situation des „Kleben-Bleibens“ wird Lukas zum Innehalten gezwungen.

## **Spezifische Anwendungsmöglichkeiten im Managementtraining**

### **1. Zeit- und Selbstmanagement:**

Ideal geeignet ist der Film für Trainings zum Thema Zeit- und Selbstmanagement. Wann immer es darum geht, die eigene Zeit zu gestalten und sein Leben zu gestalten, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was bedeuten die im Film dargestellten Zeitsprünge für mich persönlich? Wo habe ich das Gefühl in meinem Leben, „die Zeit rennt mir davon“?
- Wo bin ich fremdbestimmt, wo lässt mir meine Funktion und Rolle scheinbar keine Wahl als Prozesse bis zum Point of no Return zu optimieren?
- Wo stehe ich unter Zeitdruck? Welche Alternativen gäbe es für mich zur Hetze?
- Wo überspringe ich notwendige Entwicklungen um des Ziels willen?
- Wie gehe ich mit „Störungen“ meines Zeitflusses um (z. B. Warteschlangen): Bin ich genervt oder nutze ich die freie Zeit zur Reflexion?
- In welche Richtung bewegt sich meine Work-Life-Balance?

### **2. Kommunikations- und Führungstrainings**

In Kommunikationstrainings zu Themen wie „Kommunikation und Beziehung“ oder in Führungstrainings kann der Film veranschaulichen, wie man erst durch Kontakt, Beziehung und Sich-Einlassen zum Wesentlichen kommt. Hier kann im Mittelpunkt stehen:

- Wie kann ich trotz Zeitdruck noch in Kontakt bleiben?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?
- Wie nehme ich die Menschen in meinem Umfeld wahr? Wen kenne ich wirklich?
- Wie finde ich die Balance zwischen Zielerreichung und Menschenorientierung?

### **3. Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und Personal Coaching**

Hier kann auf ähnliche Themen wie in Trainings zum Zeit- und Selbstmanagement fokussiert werden. Weitere Fragen können z. B. sein:

- Was sind meine Lebensziele? Wo zieht es mich hin?
- Wo verhindere ich Entwicklung, indem ich versuche, zu schnell von A nach C zu kommen, ohne den wichtigen Zwischenschritt B zu machen?

- Was sind meine eigentlichen Bedürfnisse und Entwicklungsrichtungen, was ist außengesteuert?

#### **4. Gesundheitsmanagement**

Oft hat eine Krankheit, ein Unfall, die Funktion einer Störung und dient als Weg zum Aufwachen, zum neuen Erleben. Sowohl in der Rehabilitation als in der Prävention von Krankheiten kann der Film deshalb zum Nachdenken anregen:

- Welche Bedeutung, welches Signal haben körperliche Symptome für mich? Nehme ich sie überhaupt wahr?
- Welchen Stellenwert haben Gesundheit und Krankheit für mich? Wie kann ich Krankheiten als Weg zu mehr Gesundheit, Ganzheit, letztlich zu mir selbst sehen?

*Jutta Kreyenberg*