

Jesika Hassan 2009

jesikahassan@icloud.com 01639666830

EF

Lea Christin Potthoff

Rudolph-Brandes-Gymnasium Wasserfuhr 25e, 32108 Bad Salzuflen

168920

## **Die Währung der Vergänglichkeit: Ein Plädoyer für das bewusste Leben.**

Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Menschen in Deutschland beträgt etwa 81 Jahre. Das sind ungefähr 4.223 Wochen. Jedem stehen ungefähr 30.000 Tage zur Verfügung und die Zeit läuft unentwegt, es fühlt sich wie ein Marathon an. Können wir diesen antreten, ohne uns je darauf vorzubereiten? Allein 1.000 dieser Wochen verbringen wir als Kinder und Jugendliche. Wir befinden uns in der Selbstfindungsphase, während der Übergang von der Jugend hinüber in das Erwachsensein ansteht. Möglicherweise ist das Leben schon durchgetaktet und wir verfolgen einen strikten Plan, den wir uns schon im Kopf zusammengestellt haben. Uns wird suggeriert, dass wir genug Zeit haben. Das Leben in vollen Zügen zu genießen, sich ein Leben aufzubauen, den perfekten Job zu erlernen und auszuüben, eine Familie zu gründen und später seine Kinder und Enkelkinder aufwachsen zu sehen. All das ist machbar. Wozu also die Eile?

Das Leben ist der kostbarste Besitz eines jeden Menschen und die Zeit ist die einzige Währung, die nur ausgegeben werden kann. Während das Vergeuden der Zeit als eines der größten Sünden der modernen Zeit gilt, wird oft vergessen, welch ein Privileg es ist, in den Tag hineinzuleben. Das Leben ist kein Marathon und auch kein Wettbewerb. Wie oft hat man den Satz *Carpe diem* gehört, doch wie selten haben wir wirklich begriffen, wie vergänglich wir sind? Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine existenzielle und beschäftigt uns seit Jahrtausenden. Es ist ein menschliches Bedürfnis nach Erkenntnis zu suchen. Sich den Kopf zerbrechen bringt einen trotzdem nicht voran, denn eine klare Vorgabe für das perfekte Leben ist nicht gegeben. So bleibt uns nur, unseren eigenen Weg zu suchen, um unser Leben erfüllend zu gestalten. Die Ungewissheit kann auch beängstigend sein, denn ein langes und gesundes Leben gebührt nicht jedem Menschen. Wer weiß was der morgige Tag verspricht? Ob wir das Glück haben werden, unsere Augen zu öffnen, um einen weiteren Tag auf dieser Erde zu verbringen? Unsere Zeit auf diesem Planeten ist nun mal begrenzt und somit ist jede Art von Zeitverschwendung, ob bewusst oder unbewusst, eine Verkürzung der Zeit, die wir hätten sinnvoll nutzen können.

Es gibt eine sehr tückische Art der Zeitverschwendung, die uns allen bekannt ist: Prokrastination. Sie taucht häufig auf, wenn wir uns Herausforderungen stellen, die beängstigend, unerreichbar und erdrückend erscheinen. Es ist 21 Uhr und die Deadline rückt immer näher, stattdessen entscheide ich mich dazu, mein Zimmer aufzuräumen. Jede anderweitige Beschäftigung scheint an Priorität zu gewinnen. Angst zu versagen und Druck zu *performen*, werden zu einer schweren Last. *Was, wenn ich andere durch mein Versagen enttäusche?* Das Verlangen Perfektion zu erreichen, spielt eine signifikante Rolle und Gedanken wie *Weshalb sollte ich überhaupt etwas beginnen, dass ich niemals perfektionieren kann?* räumen zu viel Platz im eigenen Gewissen ein. Unsere Gedanken haben eine immense Kontrolle über unser Verhalten. Selbst wenn uns bewusst ist, dass es Lösungen gibt und wir dazu in der Lage sind, die Aufgaben zu erledigen, gehen wir dem bewusst aus dem Weg. Schritt für Schritt fangen wir an, unsere Gedanken kreisen zu lassen und betreten einen unentbehrlichen Kreislauf der Verzweiflung. Was gesellschaftlich als Faulheit und mangelnde Disziplin abgestempelt wird, ist vielmehr der Versuch, Emotionen zu regulieren und sich vor Ablehnung zu schützen.

Jesika Hassan 2009

jesikahassan@icloud.com 01639666830

EF

Lea Christin Potthoff

Rudolph-Brandes-Gymnasium Wasserfuhr 25e, 32108 Bad Salzuflen

168920

Leistungsdruck kann nahezu lähmend sein, vor allem wenn einem vermittelt wird, das gesamte Leben würde davon abhängen. Ein paar Zahlen auf einem Stück Papier sollen die komplexe Intelligenz eines Menschen in komprimierter Form wiedergeben können und Auskunft darüber geben, wie geeignet die Person für die Arbeitswelt ist. Diese Nummern kategorisieren Menschen, zerstören Träume und verschließen Türen. Vorteile ziehen nur diejenigen aus solch einem Konstrukt, die das Privileg haben, sich anpassen zu können. Es wäre also fatal, Leidende für ein vorhersehbares Verhalten zu schänden. Prokrastination ist das Resultat eines Systems, das zu viel abverlangt.

Per Definition ist Zeitverschwendung die ineffiziente Nutzung, Vergeudung oder das bewusste Verstreichen Lassen wertvoller Lebenszeit für Aktivitäten, die keinen Mehrwert bieten. Doch wer oder was bestimmt wann die Aktivität keinen Mehrwert hat und als nutzlos gilt? Wer Langeweile nicht zulässt, wird keine Kreativität erlangen. Die innovativsten Einfälle entstehen durch das Zulassen von vermeintlich unproduktiven Phasen. Als Kinder haben wir die unterschiedlichsten Wege gefunden, um Langeweile zu überbrücken. Viele Augenblicke haben wir damit verbracht, uns in Phantasiewelten zu stürzen. Der Einfallsreichtum eines Kindes ist nicht grundlos grenzenlos. Keineswegs sollte man jenes als Verschwendung bezeichnen. Selbst Tagträumen ist essenziell, um Stress abzubauen und sich mit Emotionen zu befassen, um sie zu verarbeiten. Darüber hinaus bietet es einen Ausweg aus einem zermürenden Alltag. Bedauerlicherweise verlieren wir diese Gabe mit zunehmendem Alter. Jahrzehntlang haben wir Kunst, Musik sowie Literatur als Form des Ausdrucks genutzt, nun verliert dies ebenso an Bedeutung. Ist es effizient genug, seine Zeit mit Banalitäten zu verschwenden, sich Gedanken zu machen und auf die eigene Kreativität zu zählen, wenn die Künstliche Intelligenz innerhalb von wenigen Augenblicken alle notwendigen Informationen bereitstellen kann? Denn ja, wir als Gesellschaft unternehmen alles Erdenkliche um den Prozess, die Zweifel und Sorgen zu umgehen. Oftmals denken wir nur an das Ziel, an den Erfolg, wie es sich anfühlt, bereits an der Spitze zu stehen. Wenn die Zukunft tatsächlich nur künstlich-generierte Kunst verspricht, stellt sich mir die Frage: Geben wir dadurch ein Stück unserer Selbst freiwillig ab? Für Effizienz, aus Gemütlichkeit oder um mitzuhalten?

Das hektische Leben, die Verantwortung und die reale Welt holen uns ein. Es ist eine unausweichliche Zwickmühle. In einer Zeit, in der alles rasant vonstattengeht, ist einfaches Innehalten kaum möglich. Jedes Video auf doppelter Geschwindigkeit. *Geht das nicht schneller? Dafür habe ich doch keine Zeit!* Von Deadline zu Deadline, das nächste große Ziel steht an. Ist es überhaupt fair, diejenigen zu verurteilen, die sich in einer Leistungsgesellschaft anpassen wollen und den größtmöglichen Profit anstreben? Selbst kurzes Ausruhen würde bedeuten, dass man der Abschaum der Gesellschaft ist und nicht genug für die Allgemeinheit unternimmt. Aufopferung wird zur Selbstverständlichkeit, wenn sogar Autoritäten behaupten, es wäre notwendig, sich dem Leistungszwang zu unterwerfen, um die Gesellschaft voranzubringen. Jedoch wird oft vergessen, wie produktiv Pausen sein können. Sich nach einer anstrengenden Arbeitsphase zu erholen, kann Wunder bewirken und schenkt einem Kraft und Antrieb. Entspannung ist keine Zeitverschwendung und sie sollte auch nicht als solche angesehen werden.

Jesika Hassan 2009

jesikahassan@icloud.com 01639666830

EF

Lea Christin Potthoff

Rudolph-Brandes-Gymnasium Wasserfuhr 25e, 32108 Bad Salzuflen

168920

Die mentale Gesundheit ist nicht sichtbar und obwohl die Psyche fragil ist, wird sie immer wieder vernachlässigt und übergangen. Das Bagatellisieren von mentalen Erkrankungen führt zu einer Gesellschaft, die sich dem Burnout nähert. Stellt man sich vor, dass eine Person mit einem gebrochenen Bein jahrelang weiterlebt, ohne jemals nach Unterstützung oder Hilfe zu fragen, so wird einem die Problematik bewusst. Dasselbe Prinzip ist auf den Gemütszustand und die Psyche übertragbar. Gesellschaftlich ist das dennoch inakzeptabel und keine Entschuldigung. Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung von Diligenz und diese ist unabhängig von investierter Zeit oder Mühe. Zehn Stunden harte Arbeit können kontraproduktiver als drei Stunden konzentriertes Engagement sein. Es existiert keine Messlatte, an der wir uns orientieren können und somit ist die Annahme von objektiver Produktivität ein Irrtum.

Die größten Zeitfresser unseres Jahrhunderts sind die Sozialen Medien. Durchschnittlich verbringen Jugendliche 4 Stunden am Tag auf den Sozialen Medien, das sind schätzungsweise 8 bis 10 Jahre auf das gesamte Leben hochgerechnet. Während manche die Zeit nutzen, um zu studieren, zu reisen, neue Menschen kennenzulernen oder sich Träume zu erfüllen, verbringen andere diese Zeit an elektronischen Geräten. Der Versuch sich für wenige Augenblicke abzulenken und um sich nach Freunden zu erkundigen, verwandelt sich in stundenlanges, unachtsames scrollen. Schon sind fünf Stunden vergangen, die man nie wieder zurückerlangt. Darüber hinaus konfrontieren Influencer und berühmte Persönlichkeiten einen tagtäglich damit, wie erfolgreich sie sind. Millionäre mit Mitte 20, das perfekte Leben inklusive perfektem Körper und Aussehen, ein großes Haus, Luxusautos. *Was hast du bisher erreicht?* Wenige Stunden auf den Sozialen Medien können das Selbstwertgefühl komplett zerstören und setzen einen unglaublich toxischen und dazu noch unerreichbaren Maßstab. Es folgt ein Appell nach dem anderen, keine Lebenszeit zu verschwenden. Die Ironie: Die Plattformen sind darauf ausgelegt, unser Gehirn mit Dopamin zu fluten. Was einst als ein überlebenswichtiger Mechanismus für unsere Vorfahren fungierte, erzielt denselben Effekt durch die Sozialen Medien. Logischerweise ist es nicht gerade leicht, gegen unser eigenes Belohnungssystem anzukämpfen. So kann es leicht zu Suchtverhalten und Überkonsum kommen.

Schlussendlich ist Zeitverschwendung abhängig von unserer eigenen Auffassung und objektiv nicht messbar. Trotz des Bewusstseins für die begrenzten Momente auf diesem Planeten neigen wir dazu, aus schlechten Gewohnheiten heraus unsere Lebensdauer verstreichen zu lassen. Paradoxerweise wirkt sich dieses Verhalten nicht so desaströs aus, wie wir zunächst beteuern. Es ist wichtig zu differenzieren, inwiefern der Zeitvertreib uns Gelegenheiten zum Handeln nimmt. Prokrastination ist ein destruktives Konzept, das uns die Fähigkeit nimmt, Problemen gegenzusteuern. Die beängstigenden Konsequenzen, die wir uns im Kopf ausmalen, füttern unsere Angst. Dabei wird die Wurzel des Erschwernisses nicht angesprochen: Die Leistungsgesellschaft. Aufopferung wird zur Regel und Erholung zur Ausnahme. Menschliche Bedürfnisse werden missachtet und so jegliche Art von Ineffizienz durch Kritik gestraft. Kreativität sowie Einfallsreichtum sind in wenigen Sekunden durch Künstliche Intelligenz ersetzbar. Imperfektion ist ein Zeichen für Menschlichkeit. Sie spiegelt sich in unseren Erschaffungen wider und dennoch versuchen wir diese Eigenschaft um jeden Preis zu eliminieren.

Jesika Hassan 2009

jesikahassan@icloud.com 01639666830

EF

Lea Christin Potthoff

Rudolph-Brandes-Gymnasium Wasserfuhr 25e, 32108 Bad Salzuflen

168920

Fortschritt hat seinen Preis und den zahlen wir tagtäglich. Wir setzen unsere Prioritäten falsch und passen uns Systemen an, die uns wichtige Momente rauben. Wir müssen uns abgewöhnen, jede vermeintlich unproduktive Phase aus unserem Leben zu verbannen. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Besserung. Sie hilft uns, eine Gemeinschaft zu schaffen, die Menschlichkeit vor den blinden Zwang der Optimierung stellt. Am Ende bleibt die fundamentale Erkenntnis, die bereits Seneca vor Jahrtausenden formulierte: *Nicht zu wenig Zeit haben wir, sondern zu viel vergeuden wir.*

Ich erkläre, dass ich die Arbeit eigenständig durchgeführt habe.

Gleichzeitig bin ich damit einverstanden, dass mein Essay ganz oder in Teilen veröffentlicht werden kann.

Ort, Datum

Bad Salzuflen, 20.04.2026

Unterschrift

