

Ausgabe 03 • November 2020



Zeit
nehmen

Editorial

Inhalt

03

Braune Bohnen
für Besserwisser

04-05

Zeitforscher
zum
Genießen

06-07

Heiße Debatte

08-09

Die Schlacht
im Studio

10-11

Herbst-Tipps

12-13

Einfacher mit
Eieruhr

14-15

Entschleunigtes
Hessen-Hinkel

Impressum

Liebe Leserinnen und Leser,

Zeit ist das neue Kapital. Das Anhäufen blanken Reichtums war gestern, wohlhabend ist heute der, der Zeit hat. Das sieht auch die Wissenschaft so, wie Sie etwa aus unserem Gespräch mit dem Zeitforscher Jonas Geissler in diesem Heft entnehmen können. Gönnen wir uns also die Muße, mit Ruhe und Bedacht den Kochlöffel zu schwingen, oder den Gaumengenüssen großartiger Gastronomen hinzugeben – sobald uns die Pandemie-Situation dies wieder erlaubt. Lassen wir dem Pizzateig doch einfach mal zwei Tage Zeit zum Gehen und ihm damit die Ruhe, die er braucht für seine kommende Knusprigkeit. Rühren wir die Zwetschge nach Art vieler Vorfahren für Stunden zu einer wunderbar würzigen Latwerge, der Geschmackssinn wird Zeit und Arbeit mehr als nur zurückzahlen. Bauen wir Tomaten, Paprika und Auberginen an. Wenn die Vorfriede wächst, während man beim Wachsen zuschaut, ist das Ess-Erlebnis hinterher umso größer. Halten wir inne beim ersten Biss in eine Konditoren-Praline – das Knacken der krönenden Pistazie zündet Millionen kleiner Silvesterraketen im Kopf. Aufzählen könnte ich Ihnen noch viel mehr solcher Kleinode im Alltag, die viel erstrebenswerter sein können als ein Übermaß an Münzen und Scheinen – doch Sie kommen sicher selbst auf noch etliche exquisite Einfälle. Nehmen Sie sich einfach die Zeit, beginnend bei der Lektüre dieses Hefts. Wir hatten viel Freude damit, und die wollen wir weitergeben. Bleiben Sie gesund und genussvoll.

Viel Spaß dabei!

Matthias Weißmann
Redaktion

Anzeigensondervöffentlichung der
Plegge Medien Verlags GmbH
in Kooperation mit der
VBG Verlag GmbH & Co. KG.

Das Magazin „Pfeffer & SALZ“ liegt
als Beilage dem Griesheimer Anzeiger,
dem Wochen-Kurier Weiterstadt, der
Pfungstädter Woche und der
Ried-Information mit einer Auflage
von 55.000 Exemplaren bei.

Alle Rechte der Vervielfältigung
und digitalen Weiterverarbeitung
vorbehalten. Für Fehler keine Haftung.

HERAUSGEBER:
PLEGGE Medien Gruppe
Friedrich-Wöhler-Straße 2 – 4
64579 Gernsheim
Telefon 0 62 58 / 93 36 0
Telefax 0 62 58 / 93 36 50
info@plegge-medien.de
www.plegge-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Karin Weiß-Plegge,
Pascal Plegge,
Pierre Plegge

LEITUNG WERBEVERMARKTUNG:
Chiara Nixdorf

REDAKTION:
Wolfgang Bäumer (wb), Michael
Burmeister (mic), Oliver Reinhardt (or),
Matthias Weißmann (mw)

GRAFIK & LAYOUT:
PLEGGE Medien Produktion GmbH
Friedrich-Wöhler-Straße 2 – 4
64579 Gernsheim

DRUCK:
VRM Druck GmbH & Co. KG
Alexander-Fleming-Ring 2
65428 Rüsselsheim am Main

VERTRIEB:
SZV Logistik, 64295 Darmstadt



Foto: Nils Scharz

„Wir brauchen sie, wie Fische das Wasser“

Zeitforscher Jonas Geissler über den Genuss im Takt der tickenden Zeiger

Zeit kann man nicht aufhalten. Das wird spätestens beim Blick auf den Sekundenzeiger klar, denn dieser tickt einfach immer weiter. Batterien rausnehmen, die Uhr in eine dicke Decke packen, in die volle Badewanne oder aus dem Fenster werfen – alles sinnlos.

Selbst wer die alte Küchenzwiebel zu Fall gebracht hat, dem sitzt der nächste Zeitmesser im Nacken. Das kann gleichermaßen verunsichern wie beruhigen: Wer sich auf etwas freut oder möchte, dass ein Zustand schnell vorbeigeht, bei dem dürften die Zeiger gerne ihr Tempo verdoppeln. Oder man gönnt sich den Müßiggang und genießt es, einfach Zeit zu haben. Sirrt die Eieruhr, dann sind Braten oder Kuchen bereit. Ein marokkanisches Sprichwort handelt gar vom „Zeit töten“, obwohl der Protagonist hier meist ganz unmarzialisch bequem und lautlos auf einem Sessel verweilt. Doch oft hat man auch das Gefühl, viele Sachen gleichzeitig erledigen zu müssen, um überhaupt hinterherzukommen. Hektik und Stress können die Folge sein. Eine verzwickte Nummer also, diese Zeit. Wo findet man da den Genuss?

Wir haben mit dem Wissenschaftler Jonas Geissler gesprochen, der sich selbst als

Zeitraumgestalter bezeichnet. Mit „Timesandmore“ betreibt er ein Institut für Zeitberatung und hat gemeinsam mit seinem Vater Karlheinz Geissler, der sich seit 30 Jahren mit der Zeit beschäftigt und seither ohne Uhr lebt, das Buch „Time is honey“ geschrieben. Jonas Geissler ist auch Lehrbeauftragter an der LMU und der Hochschule München, einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist die Zeitberatung.

„Die Zeit, die man beim Essen verbringt, wird nicht auf die Lebenszeit angerechnet.“

Herr Geissler, Zeit und Genuss: Wo und wie können beide Begriffe zueinanderfinden?

Ohne Zeit kein Genuss. Zeit ist die Bedingung dafür, und zwar nicht nur quantitativ, sondern vor allem qualitativ. Wie muss meine Zeit gestaltet sein, damit ich genießen kann? Zwischen fünf Telefonaten und Emails kann ich nicht genießen. Das merken Sie ja schon, während Sie mit einem anderen beim Essen sprechen. Auf einmal schmecken Sie gar nicht mehr hin. Wenn etwas richtig genussvoll ist, dann lohnt es sich, die Augen zu schließen und sich voll dem Genuss hinzugeben.

Schnelles Essen wird oft mit Stress gerechtfertigt. Kann man tatsächlich „keine Zeit“ haben?

Nein. Wir haben immer Zeit, außer wir sind tot, dann haben wir keine mehr. Was man allerdings häufig antrifft ist, dass Leute keine Zeit fürs Essen haben, sondern eben nur für etwas anderes. Eine Konsequenz davon ist, die Zeit fürs Essen zu reduzieren.

Dabei muss man sich eigentlich nur an das persische Sprichwort halten, dass die Zeit, die man beim Essen verbringt, nicht auf die Lebenszeit angerechnet wird. Das lädt eher dazu ein, sich reichlich Zeit fürs Essen zu nehmen.

Welche Rolle spielt die Zeit im Alltagsleben der Menschen?

Zeit ist für uns, was für die Fische das Wasser ist. Es gäbe also gar kein Alltagsleben, wenn es keine Zeit gäbe.

Wie lässt sich Zeit in Bezug auf die Lebensqualität beeinflussen?

Die spannende Frage ist

hierbei: Was ist für mich der Unterschied zwischen einem gefüllten und einem erfüllten Leben? Meist gibt es einen großen Unterschied. Im Füllen sind wir wahre Meister. In der Fülle nicht unbedingt. Die Fülle

erreichen wir paradoxerweise eher durchs Weglassen, durchs Sein lassen. Lebensqualität ist für viele Menschen ein Zustand, indem sie sowohl wirksam als auch ausgeglichen sein können.

Heike's Home & Garden

Der Bonbonladen vom Zwiebelmarkt mit tollem erweitertem Sortiment an Obst, Gemüse, Essig & Öl, Blumengestecken, Deko- und Haushaltsartikeln.

Kommt vorbei - Ich freue mich auf Euch! *Heike Dieter*

Nordring (Ecke Ottostraße 10) | 64347 Griesheim
Tel.: 01 63 / 185 273 4

 **Reinheimer's Hofladen**

Öffnungszeiten:
Montag Ruhetag
Di. - Fr. 8 - 18 Uhr
Sa. 8 - 13 Uhr

Aus unserem Sortiment:

- Obst und Gemüse
- Eier aus eigener Hühnerhaltung
- Hausgemachte Fleisch- und Wurstwaren (Fleisch aus regionaler Haltung)
- Freitags frisches Bauernbrot aus dem Steinofen
- handgerollte Pralinen und andere süße Köstlichkeiten ...
- Saisonal aus eigenem Anbau: Erdbeeren, Himbeeren, Rhabarber, Salat und Kartoffeln

Hahner Straße 17
64579 Gernsheim
Telefon: 0 62 58 - 21 19
www.reinheimers-hofladen.de

Zwischen chaotisch und pedantisch liegt eine breite Spanne. Was kann Zeit hier ausrichten?

Die Zeit selbst kann da gar nix machen. Wir können sie ja nicht verändern, sparen oder managen oder in den Griff bekommen. Ausschlaggebend ist unsere Haltung gegenüber der Zeit. Wenn sie eher davon geprägt ist, dass die Zeit auf uns zukommt und wir im Strom der Zeit schwimmen, dann entspricht das vielleicht eher einem chaotischen, da unvorhersehbaren Zustand. Wobei dies ja eine Kategorie eines Beobachters ist. Chaos ist Ordnung, die wir nicht verstehen!

Pedantisch klingt eher nach protestantischer Ethik und schwäbischen Gartenzweigen. Wenn wir der Illusion folgen, die Zeit

kontrollieren zu müssen, dann kontrollieren wir am Ende nur uns selbst und unsere Mitmenschen. Hier müssen wir uns fragen, ob wir das wollen und ob dies der Weg zu mehr Zufriedenheit ist. In einer digitalen, vernetzten Welt ist jedenfalls der Kontrollanspruch im Grunde zum Scheitern verurteilt. Es geht darum mit der Komplexität, Gegenabhängigkeiten und Widersprüchen umzugehen.

Heute spielt das Nehmen von Zeit bei vielen Menschen wieder eine deutlich entscheidendere Rolle als noch vor einigen Jahren. Woran machen Sie das fest?

Es ist der Gegentrend zur ständigen Beschleunigung. Wir leben nach der Maxime „dynamische Stabilisierung“ – schneller Wer-

den, um den Status Quo zu erhalten. Menschliche Rhythmen lassen sich aber nicht in gleichem Maße beschleunigen wie etwa Datentransaktionsprozesse. Das heißt, es entsteht ein Mangel und daraus ein Bedürfnis und daraus ein Gegentrend.

gebracht. Aber eben auch einige Probleme. Zum Beispiel Zeitprobleme, aber vor allem auch ökologische Probleme. Unsere unglaubliche Be-

„Nehme ich mir genug Zeit für Genuss? Die Antwort kann sich nur jeder selbst geben.“

Nehmen wir uns genug Zeit für Genuss?

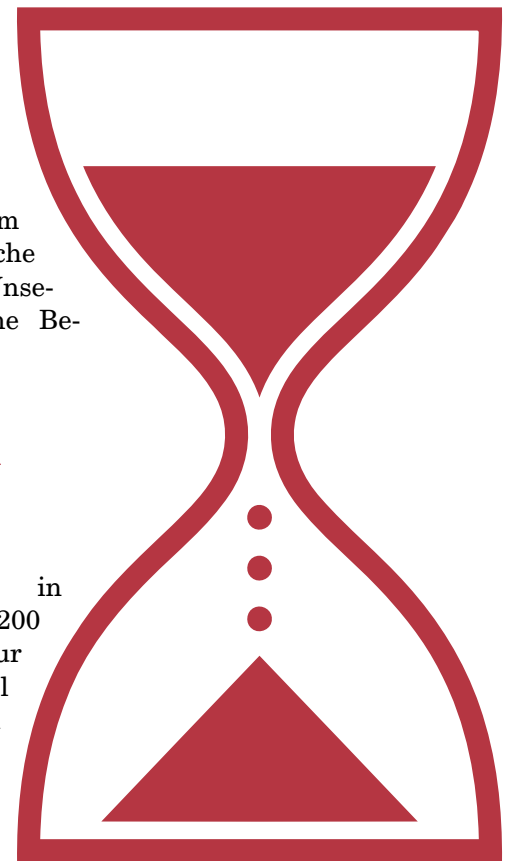
Stellen Sie sich vor, Sie stehen an ihrem Lebensende und stellen sich diese Frage mit Blick auf Ihr gelebtes Leben. Nehme ich mir genug Zeit für Genuss? Die Antwort kann sich nur jeder selbst geben. Wenn man aber untersucht, was Menschen an ihrem Lebensende bereuen, dann sagt jedenfalls niemand, er hätte gerne mehr Zeit im Büro verbracht.

schleunigung in den letzten 200 Jahren ist ja nur möglich, weil wir die Kosten dafür in die Zukunft verlagern. Diese Zukunft rückt näher.

Das merken wir am Klima, am Verlust der Artenvielfalt und anderem mehr. Wenn wir eine lebenswerte Welt zukünftigen Generationen erhalten wollen, brauchen wir ein Verständnis von Zeit, das über Zeit=Geld hinaus geht. Es geht um den kulturellen Wert von Zeitvielfalt. Dass eine Mußestunde oder eine Stunde Schlaf genau so viel wert hat, wie eine Stunde Erwerbsarbeit.

Herr Geissler, vielen Dank für das Gespräch.

(Das Interview führte Matthias Weißmann)



Wir haben das passende und frische Gemüse für Ihr Wintergericht.

Feldsalat | Rotkohl | Grünkohl | Wirsing

Feldmann's Hofladen

Frisches Gemüse, Salate
Zwiebeln, Kartoffeln
aus eigenem Anbau
Eier und Obst der Saison

Feldmann
Gemüsebau

Klaus Feldmann

Wiesenhof, Pferchweg
64347 Griesheim

Telefon: 06155/77819
Fax: 06155/87 72 22

Gerne nehmen wir Ihre
Weihnachtsbestellung
bis zum **15.12.2020 an.**

Wir bieten an:
Wild-, Geflügel-, Rind- und
Schweinefleisch.

Bleiben Sie gesund!
Ihr Martas Metzgerei Team

Martas Metzgerei

Heimstättenweg 81a
64295 Darmstadt

Telefon: 06151-311504
E-Mail: info@martas-metzgerei.de

Martas
Metzgerei

NEU in Griesheim

CMS CASH & CARRY

Asiatische Lebensmittel Groß- und Einzelhandel

Reis, Gewürze, Linsen, Tee, Tiefkühlkost, Fleisch,
Frisches Gemüse und vieles mehr

Wiesenstraße 6 | 64347 Griesheim | Tel. 01 52 / 07 65 63 55