



Zusammenfassung: Motivation und Zeitmanagement - eine muslimische Perspektive von *Bilal Erkin*

12.01.2021 | 19:00 - 20:30 Uhr | Zoom | 112 Teilnehmende | Protokoll: MHG Würzburg

Das Protokoll muss nicht notwendigerweise die Meinung der veranstaltenden Gruppen widerspiegeln.

Bilal Erkin ist studierter Islamwissenschaftler und Informatiker, der mehrere Jahre beim Avicenna-Studienwerk gearbeitet und es mit aufgebaut hat. Inzwischen ist er Gründer mehrerer Unternehmen, beispielsweise der Digitalagentur "Erkin Digital", der Designagentur "WOW Design" und des "Collectivator Mastermind", einer Plattform zur gegenseitigen Unterstützung von Menschen, die sich weiterentwickeln möchten. Den meisten ist er wahrscheinlich am ehesten ein Begriff als Gründer des Muslimplanners, einem Kalender, der speziell für die Bedürfnisse von Musliminnen und Muslimen entworfen wurde.

Erkenntnisse zur Zeit

Zeit ist wohl die größte Gabe, die wir von einem in sich zeitlosen Gott erhalten können. Bevor wir also beginnen die uns gegebene Zeit einzuteilen, sollten wir erst besser verstehen was „Zeit“ überhaupt ausmacht.

Zeit ...

... vergeht für uns mal schneller, mal langsamer – abhängig davon, was wir gerade tun und wie bewusst wir Zeit wahrnehmen. In einer Studie beispielsweise wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen unterteilt, die jeweils entweder einen Text lesen mussten oder Musik hören durften. In beiden Gruppen sollten die Teilnehmer dann jeweils angeben, wann eine Minute ihrer inneren Uhr nach für sie vorbei war. Das Ergebnis überrascht nicht: Während die Teilnehmer der ersten Gruppe sich oft vor Ablauf der tatsächlichen 60 Sekunden meldeten, war für die Teilnehmer mit der weniger langweiligen Aufgabe, also den Musikhörern, die Zeit viel zu schnell vergangen.

... ist relativ – und vergeht im All zum Beispiel messbar langsamer als auf der Erde. Wer zu Schulzeiten dem Physikunterricht aufmerksam folgte, wird sich bestimmt noch an das Zwillingparadoxon erinnern: Zeit vergeht langsamer im Weltall. Konkret im Beispiel bedeutet dies, wenn einer von den zwei Zwillingen auf eine „Raumfahrt“ geht, so ist er nach seiner

Rückkehr zur Erde weniger biologisch gealtert als sein auf der Erde gebliebenes Geschwisterkind.

Die Zeit im All ist also eine andere als auf der Erde. Als Muslime glauben wir aber auch an das Jenseits - gibt es dort auch etwas wie "Zeit", obwohl Vorstellungen des Jenseits oft eigentlich mit Ewigkeit, sprich "Zeitlosigkeit", verbunden sind? Es stimmt, dass dort, weil wir ja ewig leben, keine Zeit in dem Sinne herrscht. Aber das reicht allein nicht aus: Denn auch im Jenseits gibt es Bewegung und Bewegung ist nur möglich durch eine Zeitachse. Im Koran gibt es mehrere Anhaltspunkte dazu, nämlich in verschiedenen Suren, in denen einer der Verse sinngemäß lautet:

„Ein Tag bei Deinem Herrn ist wie 1000 Jahre Eurer Zeitrechnung“

Das kann als Beweis dafür angesehen werden, dass es im Jenseits auch eine gewisse "Zeit" gibt, die aber messbar anders tickt als die hier auf der Erde. Das heißt, wenn dort ein Tag verstreicht, sind hier auf der Erde 1000 Jahre verstrichen.

Wir wissen nie, wie viel Zeit uns bleibt und diese Ungewissheit und gleichzeitig auch die Endlichkeit der Zeit für uns, machen jeden einzelnen Tag umso wertvoller. Unsere begrenzte Zeit also gut zu nutzen, ist jedem, besonders aber auch unseren muslimischen Geschwistern, ein großes Anliegen. Um nicht eingeschränkt in unseren Handlungen zu sein ist es gleichzeitig auch wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. Denn was wir uns auch vornehmen, die Umsetzung geht Hand in Hand mit unserer Gesundheit.

Wo geht die Zeit hin?

Im Alltag teilen wir unsere Zeit auf zwischen Schlaf, Sport, Freizeit, Spiritualität, Familie, Freunde, Schule, Studium, Arbeit und Ehrenamt.

Auf 75 Lebensjahre bezogen bedeutet dies, dass wir zum Beispiel ein Drittel unseres gesamten Lebens - 25 Jahre - mit Schlafen verbringen, gefolgt von ca. 12 Jahren (16%) mit TV/Internet.

Neben dem, was tagtäglich ansteht, hat auch der Biorhythmus Einfluss darauf, ob und wann wir (besonders) leistungsfähig sind und sollte beachtet werden. 24 Stunden sind nicht gleich 24 Stunden, in denen wir auf „Hochtouren“ laufen können. Folgen wir unserer Biorhythmus-Kurve, dann zeigt sich (mit individuellen Unterschieden) ein „Hoch“ der Leistungsfähigkeit in den frühen Morgenstunden und am späten Nachmittag. Aus muslimischer Perspektive gesprochen heißt das, dass besonders die Zeit nach dem Fajr-Gebet (Morgengebet) in diesem Sinne gut genutzt sein will. Wer sich also vornimmt, zum Beispiel eine längere oder schwerere Sure zu lesen (Bakara), kann dies gut in dieser Zeit tun.

... und nun einige praktische Tipps

Jeder Tag bringt eine Vielzahl an Aufgaben mit sich. Um die eigene Zeit vor allem den wichtigen Aufgaben zu widmen, können die vier folgenden Prinzipien helfen:

1. Priorisiere!

Was ist wichtig? Hier heißt es, Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit zu sortieren und frühzeitig zu planen! (Kennt ihr schon die Eisenhower-Matrix?)

2. Divide et impera!

„Teile und herrsche!“ sagte schon Caesar. Mit anderen Worten: Strukturiere und teile jede Aufgabe in kleinere Aufgaben.

3. Terminiere!

... die geliebten Deadlines setzen. Und nicht vergessen, auch Zwischenziele setzen und Puffer einrechnen.

4. Delegiere!

Gibt es jemand anderes, der die Aufgabe übernehmen kann? Und falls es Dir schwer fällt zu delegieren, denke daran, wie gut Du Dich selbst gefühlt hast, nachdem Du jemandem mal geholfen hast. Tue Deinem Gegenüber also etwas Gutes und gib ihm eine Aufgabe.

Jetzt wird es gefährlich: Motivationskiller

... denn auch das beste Zeitmanagement kann leiden, wenn Du dich ablenken lässt. Da "pingt" es noch kurz und Du checkst die E-Mail oder Dein Smartphone und schon bist Du raus aus der Aufgabe. Jedes unnötige Gespräch, jede noch so kleine Ablenkung, sei es kurz noch was im Haushalt zu tun, Einkaufen etc. stören den Arbeitsfluss. Daher: Meide Ablenkungen z. B. indem Du die Benachrichtigungen auf Deinem Smartphone abschaltest etc.. Lass Dich nicht von der Technik kontrollieren!

Möglichkeiten, die eigene Produktivität zu "boosten" liegen darin...

... Dein "**Warum**" zu erkennen und so den Wert und Sinn einer Aufgabe.

... sich immer die Frage nach **Konsequenzen** vor Augen zu führen.

... sich regelmäßig selbst zu **belohnen**.

... auf ausreichend guten **Schlaf** zu achten (App-Empfehlung: Sleep cycle).

... zu lernen, auch "**Nein**" sagen zu können.

... und auch regelmäßig **Sport** zu treiben.

Fragen

- 1. Ich schaffe es nicht meine Bildschirmzeit auf weniger als 2 Stunden zu reduzieren, ohne alle sozialen Netzwerke zu löschen. Hast du Tipps zum Umgang mit Social Media, WhatsApp inklusive?**

Outsourcen mit Zusatzgeräten ist eine Möglichkeit. D. h., dass bestimmte Social Media Apps nur auf bestimmten Geräten sind und bleiben und damit der Zugang zu Social Media eingeschränkt wird. Darüber hinaus hilft es, innere Trigger zu identifizieren, d. h. herauszufinden, welches Bedürfnis sich hinter dem Blick auf Social Media verbirgt und gegebenenfalls andere Möglichkeiten zu suchen, dieses Bedürfnis zu erfüllen (#Dopamin).

- 2. Was wäre nach Deiner Meinung eine gute Bildschirmzeit am Handy?**

Die beste Bildschirmzeit ist keine Bildschirmzeit zu haben. Wenn ihr es schafft, deinstalliert alle Social Media-, E-Mail- und Spiele-Apps, sodass ihr nur die wichtigsten Apps zum Überleben auf dem Handy habt.

- 3. "Langfristige Pläne" und "Lebe so, als wäre es dein letzter Tag" - Wie kann man diese beiden Prinzipien vereinbaren?**

Langfristige Pläne zu haben, ist kein Hindernis dafür, dass man jeden Tag achtsam und bewusst lebt, als könnte es der letzte sein. Das hilft euch, die unnötigen und schädlichen Dinge aus eurem Leben zu verbannen und euren langfristigen Zielen schneller näher zu kommen.

- 4. Wie sieht der Biorhythmus bei Nachtaktiven aus?**

Ähnlichen wie bei Tagaktiven nur in die Nacht verschoben. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Am besten, man findet seinen eigenen Biorhythmus.

- 5. Ich muss so viel lernen, da fehlt mir die Motivation zum Beten. Was für Tipps hast Du diesbezüglich?**

Versuche den Wert und den Sinn hinter dem Gebet zu verstehen. Es ist nicht nur eine Pflichterfüllung, sondern hat mehrere Dimensionen, die Deinem Körper und Deinem Geiste Gutes tun.

- 6. Wer sind Deine Vorbilder?**

Es gibt nur ein Vorbild: der Prophet Muhammad (s.a.w.). Andere Menschen können wir uns jeweils nur in bestimmten positiven Eigenschaften zum Beispiel nehmen.

7. Mehr arbeiten = mehr Erfolg?

Auf gar keinen Fall! Es ist wichtiger, bewusst und effizient mit einer richtigen Absicht zu arbeiten. Das verspricht insAllah (!) mehr Erfolg.

8. Wie kann ich eine gesunde Work-Life-Balance haben, wenn ich in einer Arbeitsgesellschaft gefangen bin, in der die Anforderungen immer wieder steigen und ich mittlerweile von morgens bis abends arbeite?

Indem du mehr „Nein“ sagst und deine Grenzen selbst ziehst. Verhandle bestimmt mit Deinem Chef und erkläre, dass Du Deine Freiheiten brauchst. Wenn Dich der Job fertig macht, ist es oft besser, zu gehen. Wir leben nicht, um zu arbeiten - wir arbeiten, um zu leben!

9. Meinung zu Workaholics?

Workaholic zu sein, ist auch eine Form von Sucht und Süchtigen sollte die Möglichkeit einer Therapie gegeben werden.

10. Oft ist es bei mir so, dass ich viel bessere Ergebnisse bei einer Klausur erhalte, wenn ich 1 Tag oder max. 2 Tage davor mit dem Lernen beginne. Wie heißt dieses Phänomen und ist es zu empfehlen?

Ich halte nichts von kurzfristigem Lernen für einen kurzfristigen Erfolg. Nachhaltiges Lernen ist wichtiger. Was bringt dir eine 1 in Programmieren, wenn du nach einem halben Jahr alles vergessen hast? Wo bleibt dann deine Qualifikation?

11. Wie koordiniert man seine Zeit am besten, wenn man viele Prioritäten hat, die einen gleichzeitig fordern? Zum Beispiel einen 20h-Werkstudentenjob, für die Uni lernen, beten etc. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht produktiv bin.

Lass uns das gerne in einem Coaching individuell besprechen.

Weiterführendes

Buchempfehlungen

Abdulfettah Ebu Gudde: Der Wert der Zeit (tr: Zamanın Kıymeti)

Ivan Blatter: Arbeite klüger - nicht härter!

Mohammed Faris: The Productive Muslim

App-Empfehlungen: Focus Mate, Sleep Cycle

Weitere: Trello, Asana, Microsoft To Do oder auch eine ganz normal To-Do-Liste

Verfolgt Bilal Erkin und seine Arbeit weiter, am besten über Instagram unter @bilal_erkin oder @muslimplanner. Und wenn ihr schon dabei seid, schaut gerne auch bei uns unter @mhgwuerzburg, @imsuaachen und @mhg_rvwgt vorbei und bleibt über unsere kommenden Veranstaltungen informiert. Eine Übersicht der anstehenden Veranstaltungen der meisten muslimischen Hochschulgruppen in Deutschland findet ihr unter www.mhgwuerzburg.de/veranstaltungen.

Wir möchten abschließen mit einem Bittgebet, das Prophet Muhammad (Allahs Segen und Frieden auf ihm) nach Vorträgen aufsagte:

سبحانك الله وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك

*Subhanaka Allahumma wa bihamdika ash-hadu an la ilaha illa anta astaghfiruka wa atubu
ilaika.*

Sinngemäß: „Preis ist dir O Allah und mit deinem Lob. Nichts gibt es, dem zurecht gedient wird außer dir. Ich bitte dich um Verzeihung und ich wende mich dir reumütig zu.“