

# WARTEN KÖNNEN

Sind Schlangestehen und Warten verlorene Zeit? Ganz sicher ist das Einstellungssache. Und sicher ist auch, dass Warten erfolgreich und glücklich macht. Oder bringt es etwas, sich zu ärgern?

**W**ie fühlt es sich an, in einem Wartezimmer an die Wand zu starren, auszuharren und seine (Un-)Geduld disziplinieren zu wollen? Wie viele halten es aus, fünf Minuten an der Haltestelle zu stehen, ohne nach dem Smartphone zu greifen? Für die meisten von uns sind das eher ungewohnte und ungemütliche Situationen.

Warten im Sinne von Nichtstun ohne Ablenkung durch Surfen, Chatten oder Spielen scheint mehr und mehr zu einem Relikt aus vergangenen Zeiten zu werden. Das Warten als unproduktiven Leerlauf abzuschaffen, scheint ein Ziel unserer Zeit zu sein, wenn auch ein fragwürdiges.

## WAS AM WARTEN NERVET

Die Psychologen Richard Larson, Professor am Massachusetts Institute of Technology, und David H. Maister, Professor an der Harvard Business School, erforschen seit Jahrzehnten, was Menschen am Warten nicht ausstehen können: Dies kann die fehlende Information über die Dauer des Wartens sein, was sie subjektiv länger erscheinen lässt, oder unerwartetes Schlangestehen an der Kasse. Zudem wird jedes Warten als ungerechterlebt, ob begründet oder subjektiv empfunden. Warten ist eine existenzielle und zu-

gleich alltägliche Erfahrung. Friedrich Nietzsche sprach von der zwar «unangenehmen Windstille der Seele», die aber «der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht». So betrachtet, können wir Wartezeiten auch als kleine Auszeiten von unserem Effizienz-Diktat verstehen. Auch Peter Vorderer, Kommunikationswissenschaftler an der Universität Mannheim, sieht im Warten eine Chance für eine Pause, ja sogar einen Moment der Kontemplation, in dem man die Welt auf sich wirken lassen kann.

## BEWUSST WERDEN

Warten unterbricht den Zeitfluss. In unserer nutzungsorientierten Kultur ist der innere Stress beim Warten aber fast schon vorprogrammiert. Gerade in einem solchen Moment könnten wir wachsam und bewusst «Zeit» erleben. Das klingt banal, nur: Wann oder wie oft sind wir in unserem Alltag bewusst im «Hier und Jetzt»? Sicher, Wartezeiten erlebt man selten wertneutral, oft ist diese Zeit emotional aufgeladen. Dennoch liegt es an uns, wie wir das Erlebte und die Situation bewerten.

## KREATIVER NÄHRBODEN

Warten-Können ist eine Frage der Persönlichkeit, der inneren Haltung und unserer individuellen Frustrationstoleranz. Aber bringt

Ungeduld etwas ausser innerem Stress und kann sie die Zeit beschleunigen? Ist Warten einfach Zeit, die man totschlagen muss? Oder verstehen wir diese Zeit als zusätzlichen, geschenkten Freiraum, den man kreativ nutzen kann? «In der Erfahrung des Wartens kann eine Chance liegen», meint Stefan Gosepath, Professor an der Freien Universität Berlin. Stets unter Strom zu sein und sich mit Ablenkung zu berieseln, beeinträchtigt unsere Konzentration und Kreativität.

## WARTEN MACHT ERFOLGREICH

Dass die Fähigkeit zum Warten-Können ein Garant für Erfolg ist, konnte der österreichisch-amerikanische Persönlichkeitspsychologe Walter Mischel im berühmten Marshmallow-Test nachweisen. In diesem Test werden vierjährigen Kindern Süßigkeiten angeboten. Sie können wählen, ob sie die Süßigkeit sofort essen wollen oder spätere eine zweite bekommen, wenn sie auf den sofortigen Genuss verzichten. In diesem Test wird die Fähigkeit analysiert, ein momentanes Bedürfnis aufzuschieben und einer Verlockung zu widerstehen, um ein längerfristiges Ziel zu verfolgen. Beides, Warten-Können und Selbstkontrolle, sind Fähigkeiten, die wir oft im Leben brauchen.

Über 40 Jahre hinweg beobachtete Walter Mischel die Kinder und stellte dabei fest, dass diejenigen, die warten konnten, in der Schule besser waren. Zudem waren sie selbstbewusster und sozial kompetenter. Später im Leben waren sie erfolgreicher im Beruf, glücklicher, zufriedener und gesünder als diejenigen Kinder, die nicht