



# «Wir befinden uns in einer Zeitkrise»

## «We're facing a crisis of time»

---

RAMONA THOMMEN (interview) and PIERRE-YVES MASSOT (photos)

**D**ie Wolken hängen tief über den Berggipfeln, als Anna Jelen, 41, in ihrem Wohnort Arosa empfängt. In der Nacht schneite es zum ersten Mal, die Luft ist kalt und klar. Sie sitzt im Restaurant Güterschuppen und blickt auf den Obersee, der vor dem Fenster liegt und den grauen Himmel spiegelt. »

**T**he clouds are hanging low above the mountain peaks when Anna Jelen, 41, welcomes us in her hometown of Arosa. The first snow has fallen in the night. The air is cold and clear. She is sitting in the Güterschuppen restaurant, looking at the Obersee outside the window, with the grey sky reflected in it. »

Anna Jelen beschäftigt sich mit dem Thema Zeit und teilt ihre Erkenntnisse im Rahmen von Referaten, Schulungen oder über ihren Podcast.

Ihr Publikum gab ihr den Übernamen «The Time Expert».

Anna Jelen specialises in the subject of time; she shares her findings in lectures, training courses and on her podcast. Her audience has nicknamed her «The Time Expert».

» ANNA JELEN, SIE BEZEICHNEN SICH ALS «TIME EXPERT», ALS ZEITEXPERTIN. WAS BEDEUTET DAS?

Ich teile das, wonach ich lebe, mit anderen: meine Erfahrungen mit dem Thema Zeit. Unsere Lebenszeit ist beschränkt und niemand weiss, wie viele Jahre ihm bleiben. Deshalb gilt es, das Beste daraus zu machen, zu geniessen – und Momente für sich zu schaffen.

DAS KLINGT BANAL.

Es bereitet jedoch vielen Menschen Schwierigkeiten. Sie beschwerten sich über fehlende Zeit. Ich zeige ihnen auf, dass die Zeit sehr wohl vorhanden ist. Sie müssen diese nur sinnvoll nutzen.

VIELE HABEN VOLLGEPACKTE TAGE.

Meine Gegenfrage: Ist Arbeiten, Kochen, die Kinder zu Bett bringen nur eine Pflicht? Können wir diese Dinge intensiver gestalten und zelebrieren anstatt auf die Wochenenden, Ferien oder schlimmstenfalls die Pensionierung hinzuleben?

WIE GELINGT IHNEN DAS?

Ich kreierte in meinem Alltag Momente, die ich bewusst erlebe. Sodass ich abends im Bett liege und sagen kann: «Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.»

**«Abends will ich im Bett liegen und sagen können: «Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.»»**

WOLLEN WIR DAS NICHT ALLE?

Doch, und dennoch tun viele nichts dafür, bis es zu spät ist. Auch ich brauchte zwei Schlüsselerlebnisse, um diesen Umstand wirklich zu realisieren: Als ich als Produktmanagerin für ein Unternehmen arbeitete, das Prothesen für Brustkrebspatientinnen anfertigte, traf ich jene, für welche die Zeit fast abgelaufen war. Die meisten sprachen davon, dass sie zu wenig Zeit mit ihren Liebsten verbracht hatten. Andere Patientinnen begannen nach der Diagnose erst richtig zu leben.

WIE MEINEN SIE DAS?

Eine Frau wirkte bei unserem ersten Treffen eher unscheinbar. Beim zweiten erkannte ich sie kaum wieder: Sie trug einen roten Hosenanzug und Schmuck, war geschminkt und trug die Haare purpurrot. Sie traute sich zu zeigen, wer sie war. Durch die Diagnose verschoben sich ihre Prioritäten. »

» ANNA JELEN, YOU CALL YOURSELF A «TIME EXPERT». WHAT DOES THAT MEAN?

I share the way I live with others: my experience with the subject of time. Our lifetime is limited, and no one knows how many years remain in their lives. That is why we need to make the best of it, enjoy, and create moments for ourselves.

IT SOUNDS TRIVIAL.

Yet it is an issue for many people. They keep complaining that they have no time. I show them that, in fact, they do. They just need to use it sensibly.

MANY OF US HAVE VERY FULL DAYS.

Let me ask you a different question: is work, cooking and taking the children to bed a mere obligation? Can we not design those things more intensely and celebrate them instead of just yearning for the weekend, the holidays or, at worse, retirement?

**«Being able to lie down at night and say:  
«This was a good day. I lived it.»»**

HOW DO YOU DO THAT?

I create moments in my everyday life that I experience consciously. At night, I can lie down and say: «This was a good day. I lived it.»

DON'T WE ALL WANT THAT?

Yes, we do. And yet, many don't do anything about it until it is too late. For me, it took two key experiences to truly understand this fact: when I was a product manager for a company that produced prosthetics for breast cancer patients, I met people whose time had almost run out. Most of them said that they had not spent enough time living. Other patients only truly started to live after their diagnosis.

WHAT DO YOU MEAN?

One woman seemed rather plain when we first met. The second time, I barely recognised her at all: she wore a red suit and jewellery, she had put on make-up and dyed her hair a bright red. She dared show who she truly was. Her diagnosis shifted her priorities.

HOW DID THAT AFFECT YOU?

I decided: «I won't wait for a diagnosis.» I still think of death every day, and that is likely to be connected to the second experience: I almost died in an accident when I was 17.

WHAT HAPPENED?

It was a beautiful winter's day in Arosa. I was walking with Lupa, our family's dog. The sky was a bright »



#### » WAS LÖSTE DAS IN IHNEN AUS?

Ich beschloss: «Ich warte nicht auf eine Diagnose.» Noch heute denke ich täglich an den Tod, was bestimmt auch mit dem zweiten Erlebnis zusammenhängt: Als 17-Jährige starb ich fast bei einem Unfall.

#### WAS WAR PASSIERT?

An einem wunderschönen Wintertag in Arosa ging ich mit Lupa, unserer Familienhündin, spazieren. Der Himmel leuchtete stahlblau, wir massen -20 Grad. Plötzlich kam aus dem Nichts ein Schneesturm auf, der mir die Orientierung raubte. Ich verlieb mich und fiel in einen Bach, dann wurde es dunkel. Zuerst war mir kalt, dann so richtig kalt und dann fror ich derart, dass es unausstehlich wurde. Mein Körper fuhr herunter, ich konnte mich nicht mehr bewegen, mein Herz schlug langsamer und weniger kräftig. Und dann kamen die Bilder. Überraschenderweise nicht die spektakulären, grossen Ereignisse meines Lebens.

#### SONDERN?

Ich sah, wie ich als kleines Mädchen mit Papa in einer Pizzeria sass. Oder seinen Fuss.

#### WIE GING ES AUS?

Ich wurde gerettet und war lange auf der Intensivstation, wo sie mir zuerst wegen der Erfrierungen meine Beine amputieren wollten. Mit Therapien – für Körper und Psyche – fand ich zurück ins Leben. Doch die Bilder gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich verstand nicht, weshalb ich genau diese gesehen hatte.

#### FANDEN SIE EINE ANTWORT DARAUF?

Ich las, forschte, traf Fachleute – vom Schamanen bis zum Neurowissenschaftler –, die sich mit dem Thema «Nahtod» auseinandersetzten. Sie sagten alle das Gleiche: dass sich der Mensch an die emotional intensiven Momente erinnert. Abends vor dem Einschlafen und bevor er stirbt. Zuerst stimmte diese Aussage nicht mit meiner Erfahrung überein. Denn mir waren Alltagssituationen erschienen. Beim Sterben bleibt einem Menschen nicht viel Zeit, deshalb zeigen sich nur Bruchteile einer ganzen Geschichte. Den Abend in der Pizzeria verbrachte ich allein mit meinem Vater, ohne Mama oder Geschwister. Er hatte mich damit überrascht und als ich im Restaurant sass, war ich voller Stolz und Liebe. Und das setzte sich in meinem Gehirn fest. Meine Emotionen kreierte diesen Moment.

#### WAS BEDEUTETE DER FUSS IHRES VATERS?

Das Bild stammt aus einem Familienurlaub. Ich schlief aus, meine Eltern frühstückten bereits. Als ich aufwachte und sie nirgends sah, wurde ich nervös. Ich suchte sie und rannte eine Treppe hoch. Noch bevor ich ganz oben angekommen war, erkannte ich den Fuss meines Vaters in seinem

Turnschuh. Das machte mich glücklich, gab mir Sicherheit – und brannte sich in meine Erinnerungen ein.

#### DIESE BILDER PRÄGEN IHRE ARBEIT BIS HEUTE.

Die Lebenszeit besteht aus aneinandergereihten Momenten. Ich teile mir meinen Tag so ein, dass ich jene Bilder kreieren kann, die irgendwann wieder vor meinem geistigen Auge durchziehen werden. Und das will ich anderen auch beibringen.

#### IHRE BILDER WAREN KEINE KREIERTEN MOMENTE.

Das stimmt. Man sollte sich jedoch den Freiraum schaffen, damit Momente überhaupt geschehen können. Und nicht mehr nur im «funktionierenden Modus» leben.

#### ZEITMANAGEMENT IST DAS GROSSE THEMA DER HEUTIGEN ZEIT.

Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend. Einst hielt auch ich Referate zum klassischen Zeitmanagement. Wenn ich Teilnehmer wiedersah, lobten sie meine Ideen, räumten jedoch ein, dass sie nach einigen Wochen in alte Muster zurückgefallen waren. Deshalb will ich viel mehr dazu animieren, die Zeit bedacht zu nutzen.

## «Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend.»

#### WIE GEHT DAS?

Indem man ein neues Denken etabliert. Kürzlich hat sich eine Frau bei mir gemeldet, die an einem meiner Vorträge war: Sie habe jetzt Zeit, schrieb sie. Ob das stimmt, weiss ich nicht, aber sie glaubt es zumindest und das ist essenziell. Man muss wissen, dass man Zeit hat. Jeden Tag. Die Schwierigkeit ist, wie man damit umgeht und wofür man sie einsetzt. Wozu sage ich ja und wozu nein? Das braucht einen Fokus und eine Priorisierung. Eines der grossen Probleme heute ist, dass die Leute derart hohe Ansprüche haben, was sie in 24 Stunden alles erledigen wollen. Sie planen dauernd und verpassen dabei das Jetzt.

#### KÖNNEN SIE DAS ERLÄUTERN?

Einst erzählte mir eine andere Frau von ihrem Heimweg. Sie wusste, sie würde erst spät nach Hause kommen. Als sie sich dem Moment ganz hingab und die Zugfahrt genoss, fühlte sich das Ganze nicht mehr so schlimm an. Ihr ursprüngliches Denken zeigt das gesamtgesellschaftliche Problem: Wir befinden uns in einer Zeitkrise. »

» blue and it was -20 °C. Then, all of a sudden, a snowstorm came up and it made it impossible for me to tell where I was. I lost my way and fell into a brook. Then night fell. I was cold, really, really cold. I was freezing to the point that was insufferable. My body was shutting down. I was unable to move, my heart was slowing down and beating less strongly. And then the images came. Surprisingly, they weren't about spectacular, great events in my life.

#### WHAT WAS IT THEN?

I saw myself eating with my father in a pizzeria. I also saw his foot.

#### WHAT HAPPENED THEN?

I was rescued and spent a long time in intensive care. At first, they wanted to amputate my legs due to frostbite. Therapy – for my body and my mind – brought my life back to me. I never forgot the images, though. I didn't understand why I had seen them.

#### DID YOU FIND AN ANSWER?

I read, researched, met up with specialists – from shamans to neuroscientists – who deal with the subject of «near-death». All of them said the same thing: people remember emotionally intense moments, both at night when they go to bed, and just before they die. At first, that didn't seem to match my experience. I had seen everyday situations. Dying doesn't leave you a lot of time, so you will only see fragments of an entire story. I spent that night at the pizzeria with my father alone, without my mother or siblings. He had surprised me with it, and I was filled with pride and love when I was sitting in that restaurant. That stuck in my brain. My emotions created that moment.

#### WHAT DID YOUR FATHER'S FOOT MEAN?

That image came from a family holiday. I was sleeping in. My parents were already at breakfast. I woke up and couldn't find them anywhere. It made me nervous. Looking for them, I was running up the stairs. Before I got to the top, I recognised my father's foot in his sneaker. That made me happy. It made me feel safe and it etched itself into my memory.

#### THOSE IMAGES CHARACTERISE YOUR WORK TO THIS DAY.

Living time is made up of a string of moments. I structure my day so that I can create the images that will pass by my mind's eye again at some point. I want to teach others to do the same.

#### YOUR IMAGES WERE NOT CREATED MOMENTS.

That is true. But one should create the freedom to let moments happen in the first place, rather than remaining only in a «functioning mode».

TIME MANAGEMENT IS A GREAT SUBJECT OF OUR CURRENT TIME.

I am not trying to manage time. That's frustrating. I did hold lectures on time management at one point. When I later met my participants again, they praised my ideas but admitted that they had fallen back into their old patterns after a few weeks. Instead, I want to animate people to use time more considerably.

## «I don't want to manage time. That's frustrating.»

#### HOW DOES THAT WORK?

By establishing a new way of thinking. Recently, a woman who attended one of my lectures contacted me. She had time now, she wrote. I don't know if it was true, but at least she believed it. That's the essential thing. You need to know what you have time for. Every day. The difficult thing is how to handle this and what to use it for. What do I say yes or no to? It takes focus and priorities. One of the great issues today is that people have such high expectations of what they want to get done within 24 hours. They keep making plans and don't live in the moment.

#### CAN YOU ELABORATE?

Once, another woman told me about her journey home. She knew that she was about to have a long ride, and wasn't going to be home until late. But when she fully abandoned herself to the moment and enjoyed the train ride, it didn't seem so bad anymore. Her original way of thinking reflects society's general issue: we're in a crisis of time.

#### WHAT DO YOU MEAN?

We are living in an accelerated world. The options we have are immense. All of a sudden, everyone can do anything, anywhere and at any time. You learn to speak a foreign language in an app, take music classes on YouTube, and follow worldwide news by the second. The time we have for all of this is limited, however. That imbalance causes stress.

#### THERE HAVE BEEN ACCELERATIONS BEFORE: THE INDUSTRIAL REVOLUTION, THE INVENTION OF THE CAR ...

... and all of that influenced partial areas of life, such as mobility. The current acceleration influences everything, and makes all things merge with each other. It happens before we go to bed, as soon as we get up, at the tram stop, in bed.

#### YOU OFTEN MENTION THE SMARTPHONE. HOW DO YOU HANDLE IT? »



» WIE MEINEN SIE DAS?

Wir leben in einer beschleunigten Welt und uns bieten sich unendlich viele Möglichkeiten. Plötzlich kann jeder alles tun, überall und zu jeder Tageszeit: Sprachen lernt man mit einer App, Musikunterricht erhält man via YouTube, das Weltgeschehen verfolgt man im Sekundentakt. Die Zeit dafür ist jedoch begrenzt und dieses Missverhältnis belastet den Menschen.

ES GAB AUCH FRÜHER SCHON BESCHLEUNIGUNGEN: DIE INDUSTRIELLE REVOLUTION, DIE ERFINDUNG DES AUTOS ...

... sie alle hatten Einfluss auf Teilbereiche des Lebens, beispielsweise auf die Mobilität. Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles, weil sie alles ineinander verschwimmen lässt: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.

## «Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.»

MIT VIELEM SPRECHEN SIE DAS SMARTPHONE AN. WIE GEHEN SIE DAMIT UM?

Ich bin sehr streng. Ich erhalte keine Benachrichtigungen und vermeide es, morgens als Erstes nach dem Handy zu greifen. Nachrichten würden Stress erzeugen. Tagsüber helfen mir Apps, die mein Smartphone blockieren. Anrufe tätige ich zwischen 11 und 12 Uhr, Mails bearbeite ich nachmittags. Wenn ich mein Handy benutze, dann bewusst. Das ist vielen abhandengekommen, es beherrscht ihren Alltag.

IHRE DISZIPLIN ÜBERRASCHT.

Strukturen ermöglichen mir, das Maximum aus meiner Zeit herauszuholen.

KÖNNEN SIE EIN BEISPIEL NENNEN?

Meine Morgenroutine bedeutet mir sehr viel, sie gibt meinem Tag die Tonalität. Es ist jene Zeit, die ich mir allein gebe. Nach dem Aufstehen sitze ich da, trinke einen Tee und denke nach. Das weckt mein Gehirn und räumt es auf. Danach schreibe ich drei Seiten Tagebuch und aktiviere meinen Körper, indem ich ihn in jede Richtung beuge. Bei meinem Spaziergang um den See lege ich fest, wie ich mich am Ende des Tages fühlen will und was es dafür braucht. Ich plane einzelne Momente »

» I am very strict about it. I get no messages and I do not make my mobile phone the first thing I reach for in the morning. Messages would cause stress. Apps that block my smartphone help me during the day. I make calls between 11 o'clock and noon and answer my emails in the afternoon. When I use my mobile phone, I do so consciously. Many have lost that. It controls their everyday lives.

YOUR DISCIPLINE IS SURPRISING.

Structures let me make the most out of my time.

CAN YOU GIVE AN EXAMPLE?

My morning routine is very important to me. It sets the tone for my day. It's the time that I take for myself. After I get up, I sit down, have a cup of tea and contemplate. That wakes up my brain and clears my mind. Then I write three pages in my diary and activate my body by bending in all directions. I take a walk around the lake while I specify what I want to feel like at the end of the day, and what I need for that. I plan individual moments for myself, such as bathing in the lake. I like an ice bath. Most of my time I want to leave free to decide without a plan on what I want to do. I also plan some moments that I create for others.

FOR OTHERS?

I might write a postcard to someone, or pay for a stranger's additional coffee in a café.

## «The current acceleration influences everything: it happens before we go to bed, as soon as we get up, at the tram stop, in bed.»

DO YOUR IDEAS WORK FOR OTHERS AS WELL?

The feedback I get shows me that different people can design and improve their everyday lives this way: a man from Taiwan once wrote to tell me that I had changed his life. My podcast had caused him to leave his job and found his own business, which was going very well. Mothers with several children create their own moments. Even prison inmates tell me that they are creating their own moments to counter the monotony.

HOW DOES THAT WORK?

For one prison inmate, brushing his teeth became a moment. Every cigarette, every meal was one. He is pulling himself from one to the next and thereby returning purpose to his life. »

» für mich ein, etwa ein Bad im See, denn ich bin Eisbaderin. Den grössten Teil meiner Zeit will ich aber frei lassen und unverplant entscheiden, was ich tun möchte. Und dann plane ich noch Momente ein, die ich für andere kreiere.

#### FÜR ANDERE?

Manchmal schreibe ich jemandem eine Postkarte, manchmal bezahle ich im Café einen zusätzlichen Kaffee für eine fremde Person.

#### FUNKTIONIEREN IHRE IDEEN

##### AUCH BEI ANDEREN?

Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag danach gestalten und verbessern können: Ein Mann aus Taiwan hat mir einst geschrieben, ich hätte sein Leben verändert. Er habe wegen meines Podcasts seinen Job gekündigt und sein eigenes Geschäft aufgebaut, das gut laufe. Mütter mit mehreren Kindern schaffen sich so ihre Augenblicke. Und selbst Gefängnisinsassen berichten mir davon, dass sie entgegen der Monotonie ihre eigenen Momente kreieren.

**«Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag nach meinen Ideen gestalten und verbessern können.»**

#### WIE GEHT DAS?

Für einen Gefängnisinsassen wurde das Zähneputzen zum Moment, jede Zigarette und Mahlzeit. Er handelt sich vom einen zum anderen. Das gibt ihm den Sinn im Leben zurück.

#### WAS MACHEN SOLCHE REAKTIONEN MIT IHNEN?

Sie überraschen mich immer wieder. Wenn ich beispielsweise einen Podcast aufnehme, realisiere ich die Auswirkungen gar nicht, die er womöglich am anderen Ende der Welt auf jemanden hat. Was ich erzähle, ist für mich normal. Es ist mein Mann Samuel, der mich auf die Wichtigkeit hinweist. Das ist seine Aufgabe. Er kennt mich und meine Gedanken, musste und wollte viel von mir lernen und kennt viele Zeitprobleme aus eigener Erfahrung.

#### UND WAS KONNTEN SIE VON IHM LERNEN?

Sich auf etwas zu freuen, das in der Zukunft liegt. Etwa ein Konzert. ▲

#### » WHAT DOES SUCH FEEDBACK DO FOR YOU?

I keep being surprised by it. For example, when I record a podcast, I am not aware of the effects it may have on someone at the other end of the world. The things I speak about are normal for me. My husband Samuel keeps reminding me of its importance. That is his task. He knows me and my thoughts. He had and wanted to learn a lot from me. He knows of many time issues from his own experiences.

**«The feedback I get shows me that different people can design and improve their everyday lives based on my ideas.»**

#### WHAT WERE YOU ABLE TO LEARN FROM HIM?

Looking forward to something that is in the future. A concert, for example. ▲

### Anna Jelen

Anna Jelen, 41, redet über die Zeit: bei Coachings von Einzelpersonen und Firmen, im Rahmen von Referaten und über ihren wöchentlichen Podcast, den Menschen auf der ganzen Welt verfolgen. Das brachte ihr den Übernamen «The Time Expert». Sie tauscht sich regelmässig mit Altersheimbewohnern und Gefängnisinsassen zum Thema aus. Momentan macht sie ein Praktikum in einem Bestattungsunternehmen. Die schweizerisch-schwedische Doppelbürgerin lebt mit ihrem Mann in Arosa.

Anna Jelen, 41, is speaking about time: she offers coaching for individuals and companies, holds lectures and has a weekly podcast followed by people from around the world. That brought her the moniker «The Time Expert». She engages in regular exchange with the residents of seniors' residences and prisons on the subject. At the moment, she has taken on an internship in an undertaker's company. She has Swiss and Swedish citizenship and lives in Arosa with her husband.