

Vom guten Umgang mit der Zeit

Die Welt hat an Tempo zugelegt. Viele fühlen sich machtlos gegen das schnelle Rad der Zeit, gerade im Advent. Dabei liegt es an uns, ob wir uns der Hektik wirklich ausliefern

Text: Steffi Piening

Vor vielen Jahren machten sich graue Herren auf den Weg, um den Menschen einer kleinen Stadt die Zeit zu stehlen. Sie demonstrierten in angst-einflößenden Rechenbeispielen, wie viel Zeit jeder Einzelne am Tag verschwendet, und sie brachten die Leute auf die Idee, Zeit zu sparen, diese auf einem „Zeitkonto“ zu deponieren, um später einmal darauf zurückgreifen zu können. Doch die Bürger der kleinen Stadt wurden um ihre Zeit betrogen. Während sie Zeit sparten, vergaßen sie zu leben. Ihre Tage wurden immer kürzer und freudloser...

1973 erschien der Roman „Momo“ von Michael Ende – und einige Szenarien aus dem Buch finden sich im heutigen Leben wieder. So wird im Roman aus Ninos Restaurant, in dem zwar nicht viel Umsatz gemacht wird, sich die Menschen aber wohl fühlen, Ninos Schnellrestaurant. Nino kommt mit dem Geldzählen gar

nicht nach, hat allerdings auch keine Zeit mehr, mit irgendjemandem ein Wort zu wechseln. Seine Gäste verzehren ihr Essen in einem kalten, ungemütlichen Raum an hohen Tischen im Stehen oder halb sitzend.

Die gewonnene Zeit ist nicht spürbar

Zeit zu sparen – diese Idee ist für die Menschheit seit jeher ein wichtiges Thema. Eine Reihe von technischen Geräten wie Waschmaschine, Computer oder Mikrowelle helfen uns heute, Arbeiten schneller zu erledigen als früher. Doch wieso ist die ersparte Zeit nicht fühlbar? Eher das Gegenteil ist der Fall: Die Zeit fehlt an allen Ecken und Enden, man fühlt sich abgehetzt und gestresst. Die durch technischen Fortschritt gewonnene Zeit wird nur dafür genutzt, noch mehr zu erledigen. »



Vergeuden wir Zeit, wenn wir auch mal nichts tun?

Doch es gibt auch Momente im Leben, in denen die Welt zeitlos ist. Kinder demonstrieren das eindrucksvoll. Sie können so versunken in einer Spielsituation sein, dass sie die Zeit um sich herum vergessen. Sie befinden sich außerhalb von Raum und Zeit. Ähnliches hat jeder schon einmal erlebt, der von einer Aufgabe so begeistert war, dass er sich mit seinem ganzen Bewusstsein darauf eingelassen hat. „Meister der Zeit“ sind scheinbar auch die Buddhisten, die versuchen, das Hier und Jetzt zu erkennen, sich von der Zeit zu befreien – und das gelingt nur, wenn sie für den Moment keine Rolle spielt. Welche Bedeutung die Zeit im täglichen Leben einnimmt, unterscheidet sich zwischen den Kulturen, wie der Psychologe

Robert Levine herausfand. In Brasilien musste er einsehen, dass ein Seminar zwar um zehn Uhr beginnen sollte, es für die Studenten aber in Ordnung war, wenn sie eine halbe Stunde zu spät kamen. Trotzdem hatten sie so viel Zeit eingeplant, dass die reguläre Länge des Seminars durchgeführt werden konnte. Bei einem Uhrenvergleich mit den Studenten stellte sich heraus, dass kein Ziffernblatt die gleiche Zeit anzeigte wie das andere. In Indien musste Levine stundenlang auf einen Bus warten und stieg zwei Stationen zu spät aus, da es ihn in dem voll besetzten Gefährt viel Zeit kostete, die Tür zu erreichen. Der Ausdruck „Zeit verschwenden“ existiert in vielen Kulturen gar nicht. Ein

Austauschstudent aus dem westafrikanischen Burkina Faso erklärte Levine: „Wie kann man Zeit verschwenden? Wenn man irgendetwas nicht tut, tut man dafür etwas anderes.“ Mit einem Mangel an Aktivität können Menschen in der westlichen Welt jedoch nur schlecht umgehen. In anderen Ländern wird Inaktivität dagegen als notwendiger Vorlauf für eine darauf folgende Tätigkeit gesehen. An einem Tisch mit Freunden zu sitzen und nicht zu reden, empfindet man bei uns eher als unangenehm, in Nepal und Indien hingegen akzeptieren alle Anwesenden diese Situation und fühlen sich wohl dabei.

Im Alter vergeht die Zeit immer schneller

Das Nichtstun ist keine vergeudete Zeit mehr, sobald man es zu schätzen lernt. Das ist jedoch nicht einfach, wie der Zeitforscher Hartmut Rosa von der Universität Jena verdeutlicht: „Der Feierabend ist ein ganz anschauliches Bild. Das Tagewerk ist beendet, es stellt sich ein Zustand ein, dass ich das, was ich tun muss, getan habe. Es gibt keine berechtigten sozialen Pflichten mehr, und aus dieser Situation heraus könnte ich entscheiden, was wichtig und richtig ist in diesem Moment“, sagte er in einem Interview mit dem Sender Phoenix. Doch oftmals kommen wir heutzutage nicht mehr in diesen Zustand des Ruhens und Überlegens, sondern haben bereits Pläne und Verpflichtungen. Dadurch nehmen wir uns selbst die Möglichkeit, aus der Situation heraus zu entscheiden, was uns guttun würde. Rosa schlägt vor, sich an einem Wochenende „Nichtstun“ in den Kalender einzutragen und zu beobachten, was passiert. Je älter man wird, desto schneller vergeht vermeintlich die Zeit. Eine Erklärung hierfür geht davon aus, dass man die Zeit automatisch in Relation zum bisherigen Leben setzt. So entspricht ein Jahr für einen Dreijährigen einem Drittel seines Lebens, für einen 70-Jährigen einem Siebzigstel. Doch es gibt auch andere Gedanken zu diesem Phänomen: „Wenn

wir klein sind, erleben wir jeden Tag neue Dinge und speichern sie im Gehirn ab“, sagt Hartmut Rosa. „Je älter wir werden, desto weniger Neues passiert. Die Tage ähneln sich, und nur noch wenig gräbt sich in unsere Erinnerungsspuren ein. Wir erleben viel, lassen uns von den Ereignissen nicht mehr berühren.“ Somit liegt die Kunst darin, den alltäglichen Erlebnissen mehr Achtsamkeit entgegenzubringen. Bewusster wahrzunehmen, was um einen herum passiert, sich für Neues zu öffnen und die Eindrücke dann zu speichern.

Beziehungen sorgen für intensive Momente

Das hohe Tempo, die Beschleunigung im Leben sieht Hartmut Rosa nicht per se als Problem. Erst wenn man nur noch funkti-

oniert und die Zeit fehlt, sich Dingen mit Muße zu widmen, wird das schnelle Leben zur Belastung. Daher ist es für Rosa von besonderer Bedeutung, „Resonanzbeziehungen“ zu führen, um sich und seinen Platz in der Welt zu spüren, also Verbindungen zu pflegen, in denen etwas zurück kommt. Das kann sich in einer Beziehung zwischen zwei Menschen abspielen, aber zum Beispiel auch in der Musik, die tiefe Gefühle wecken kann, oder bei einem Sonnenaufgang, der uns im Herzen berührt. Es spielt keine Rolle, wie viel freie Zeit zur Verfügung steht; die Intensität des Moments ist das Entscheidende. Im Roman „Momo“ rettet das gleichnamige Mädchen die Zeit der Menschen. Die grauen Herren zerfallen zu Staub. Jeder könnte sich auf die Suche nach dem grauen Herren machen, der ihm die Zeit

stehlen will, und dabei an die Worte von Meister Hora, dem Zeitverwalter, denken: „Was die Menschen mit ihrer Zeit machen, darüber müssen sie selbst bestimmen. Sie müssen sie auch selbst verteidigen. Ich kann sie ihnen nur zuteilen.“

UNSER TIPP Mehr über „Momo“

Der 1973 erschienene Roman über die Zeit-Diebe von Michael Ende wurde über sieben Millionen Mal verkauft und gewann den Deutschen Jugendbuchpreis. Noch heute ist „Momo“ aus vielen Kinderzimmern nicht wegzudenken (Verlag Thienemann, 14,99 Euro). Die Geschichte wurde mehrfach verfilmt – zuletzt 2001 als Zeichentrick-Serie – und als Musical sowie Kinderoper vertont.

Den eigenen Kurs zu finden im Umgang mit der Zeit, fällt vielen Menschen schwer.



Genieße den Tag!

Nimm dir Zeit, lass dich inspirieren und entdecke in deiner kostenlosen Leseprobe

- faszinierende Geschichten
- ausgewählte Pilgerwege
- bemerkenswerte Persönlichkeiten
- Anregungen für ein bewusstes Leben

www.der-pilger.de/leseprobe

GRATIS PROBEHEFT

der pilger
MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

Auf die innere Stimme vertrauen
Wenn wir auf sie hören, ist sie eine wertvolle Ratgeberin und macht uns das Leben leichter.

Heilige Berge
Spirituale Reise zu den Ursprüngen

der pilger
KOLUMNE Anselm Grün

Schluss mit der Meckerei
Freuen wir uns auf das Leben mit Liebe!

Ein Kraut gegen Stress
Schwermut bringt über das Existenzial

Dankbarkeit
Den kleinen Dingen und guten Traditionen