

Günter W. Remmert

ZEIT HABEN

ZENTRIERUNG IN DER BESCHLEUNIGUNG

INHALT

Beschleunigung	2
Checkliste: Sind Sie von der Hetz-Krankheit infiziert?	4
Auswertung.....	5
Chronologie der Zeit	6
Meine Lebenszeit	9
Meine letzte Lebenswoche	9
Zeit-Linie	10
Imagination.....	11
Künste im Umgang mit der Zeit.....	12
Sich verabschieden.....	12
Vorausschauen: das Ergebnis im Blick.....	13
Die Zeit qualitativ erleben	14
Rhythmisch leben: Lob der Abwechslung.....	15
Kreative Pausen. Warten genießen.....	16
Ruhige Schnelligkeit	17

*Der Rabbi sah einen Mann auf der Straße eilen,
der weder nach rechts noch nach links schaute.
„Warum rennst du so?“ fragte er ihn.
„Ich gehe meinem Erwerb nach“, antwortete der Mann.
„Und woher weißt du“, fuhr der Rabbi fort zu fragen,
„dass dein Erwerb vor dir herläuft und du ihm nachjagen musst?
Vielleicht ist er dir im Rücken, und du brauchst nur stillzuhalten, um ihm zu begegnen.“*
Geschichte aus dem Chassidismus

BESCHLEUNIGUNG

Das vielleicht wichtigste Merkmal der technologischen Zivilisation ist, dass sie die Beschleunigung erfunden hat. Sie wendet sie konsequent an. Alles wird immer schneller, der allgemeinen Mobilmachung kann man sich kaum entziehen.

Die natürlichen Rhythmen, die Wechsel von Tag und Nacht oder von Winter und Sommer, erscheinen in der Landwirtschaft zu langsam. Man will rascher vorankommen. In Lege- und Brutbatterien wird Geflügel einem künstlichen Lichtrhythmus unterzogen, der schnellere Ergebnisse bringt.

In der Industrie werden Einzelteile für größere Produkte *just in time* produziert und angeliefert. Damit vermeidet man eine kostspielige Lagerung. Dieses System funktioniert aber nur, wenn der Zeitbedarf genau kalkuliert und Termine unbedingt eingehalten werden. Sie werden deswegen sinnigerweise *dead lines* genannt.

Das japanische Erziehungsministerium lässt Computerprogramme für Kindergartenkinder entwickeln. Sie sollen sich für Kinder ab dem 30. Lebensmonat eignen. Frühförderung heißt also das Motto. Wer mit 30 Jahren zur Elite gehören will, muss spätestens mit drei Jahren das Training beginnen.

Neue technische Anlagen werden immer schneller durch noch modernere überholt. Sie könnten physisch oft noch lange ihren Dienst tun. Aber sie verschleißen allein schon durch das Fortschreiten der Technik selbst. Ein neuer Computer ist recht besehen bereits zum Datum seines Kaufes veraltet. Während der Produktions- und Lieferzeit wurden bereits bessere Modelle entwickelt, d.h. solche, die in schnellerer Zeit größere Datenmengen umsetzen und komplexere Programme bedienen können.

Auch wissenschaftliche Erkenntnisse erweisen sich oft, kaum sind sie gewonnen, schon wieder als überholt. Man spricht deshalb von der „*Halbwertszeit des Wissens*“. Gemeint ist der Zeitraum, den es dauert, bis die Hälfte des Wissens überholt ist. In der Molekularbiologie beträgt dieser Zeitraum heute etwa drei Jahre, im Internet-Marketing nur noch drei Monate.

Eine Umfrage unter deutschen Top-Managern ergab, dass 45 % von ihnen wöchentlich zwischen 60 und 70 Stunden arbeiten, 15 % sogar noch länger. In Japan ist der Tod durch Überarbeitung, „*Karoshi*“, nach Angaben des Gesundheitsministeriums für 10 % der Todesfälle unter arbeitenden Männern verantwortlich.

Nachtruhe, Wochenende und Feiertage fallen nach und nach dem Beschleunigungszwang zum Opfer. Ernährung und Urlaubsgestaltung haben sich schon längst vom Wechsel der Jahreszeiten unabhängig gemacht.

Die Geschwindigkeitszunahme lässt sich bereits an den Ortsnamen ablesen. Es gab einmal eine Stadt - Sie kennen sie alle -, der man den schönen Namen „*El Pueblo de Nuestra Señora la Reina de los Angeles de Portiuncula*“ gab. Als sie größer wurde und die Bewohner nicht mehr so viel Zeit hatten, verkürzte sich ihr Name: *Los Angeles*. Bald war das immer noch zu lang. Jetzt spricht man von *L. A.*

Selbst die Nutzung der Entspannungszeiten wird von der Beschleunigung nicht verschont. Eine Pfeife zu rauchen ist ein gemächliches Unternehmen, es braucht, das ist der Sinn des Ganzen: Muße. Ein ganzes Arsenal von Gerätschaften und Handgriffen tritt in Aktion, bevor die Pfeife rauchfertig ist. Mit dem Aufkommen der Zigarre zu Beginn des 19. Jahrhunderts wird der Raucher von diesem Zeitproblem erlöst. Jetzt hat er das Produkt schon gebrauchsfertig vorliegen. Es braucht nur noch beschnitten und in den Mund gesteckt zu werden. Das etwas später erfundene Zündholz tut das seinige dazu: Feuer machen gelingt in einem Moment. In der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts macht die Beschleunigung einen neuen Sprung. Produktinnovation ist angesagt. Jetzt ist es die Zigarette, die den Markt revolutioniert. Die Zigarette ist leicht und kurz, im physischen wie im zeitlichen und im pharmakologischen Sinn des Wortes. Ihr großer Erfolg könnte nicht besser illustriert werden als dadurch, dass sie tatsächlich eine neue Zeiteinheit begründet: die Zigarettenlänge. Die Zigarettenlänge unterscheidet sich von der Zigarrenlänge wie eine Autofahrt von einer Reise mit der Postkutsche. Und das zeitintensive Pfeifenrauchen, mit dem alles anfing, ähnelt einem sehr antiquierten Vorgang: dem Spazieren gehen.

Die Schnelligkeit, die Zunahme an Tempo ist heute zum Symbol des Fortschritts und der Freiheit geworden. „*Die Zeit geht mit der Zeit: sie rast*“ wusste zwar schon **Erich Kästner**. Aber heutzutage gilt: „*Ich eile, also bin ich*“ - so lebt jeder, der sich wichtig nimmt. Vor 200 Jahren galt es noch als Statussymbol, Muße zu haben. Heute ist eine Person umso wichtiger, je mehr Termine sie hat und je häufiger sie angerufen wird. Ohne Zeitplanbuch, Organizer oder Handy stellt man nicht mehr viel dar.

Doch so richtig wohl fühlen wir uns in aller Dringlichkeitsdynamik nicht. Die hochmobile und innovationshektische Gesellschaft geht so manchem und so mancher auf die Nerven. Immer öfter sitzen wir im Beschleunigungsstau fest. Viele Leute leiden unter dem Einfluss des allgemeinen Personalabbaus, dem immer schnelleren Tempo, das durch neue Technologien entsteht, unter dem Druck, in kürzerer Zeit mit weniger Personal und niedrigerem Budget mehr zu schaffen. Alle beklagen sich über die Hetze, und alle produzieren sie. Es ist immer

mehr, was wir in der gleichen Zeit erreichen, und es ist auch immer mehr, - wir erleben es - was uns entgeht. Vor lauter Eile kommen wir täglich zu spät. Haben wir durch die Eile Zeit gewonnen oder haben wir sie verloren? Glauben wir, die Zeit im Griff zu haben, so werden wir den fatalen Verdacht nicht los, dass sie es ist, die uns im Griff hat. Indem wir die Zeit kontrollieren, kontrollieren wir uns selbst. Die Zeit ist ein selbst geschaffenes Netz: doch in diesem Netz sind wir Spinne und Fliege zugleich.

Wer sich der allgemeinen Beschleunigung kritiklos unterwirft, gerät auch persönlich in Hetze. Er hat das Gefühl, sich ständig beeilen zu müssen. Er macht Überstunden oder geht früher zur Arbeit, entschlossen, alles aufzuholen, nur um von neuem mit einer Flut von Aufträgen, Post, Fax und eMail, vor allem aber Unterbrechungen konfrontiert zu werden. Am Ende des Tages hat er das Gefühl, hart gearbeitet zu haben, aber nicht, wirklich vorangekommen zu sein. Eine neue Woge der Herausforderungen wartet bereits am nächsten Tag. Dürfen wir das Leben zu einer Terminalsache verkommen lassen?

Die Hetze ist wie eine ansteckende Krankheit. Die Amerikaner sprechen von *hurry sickness*, der Hetz-Krankheit. Sie führt leicht zu Stress-Erscheinungen, psychosomatischen Krankheiten wie Herzbeschwerden, Magengeschwüren oder nervösen Spannungen. Wollen Sie feststellen, ob Sie von dieser Krankheit infiziert sind?

Checkliste: Sind Sie von der Hetz-Krankheit infiziert?

(Jede Zustimmung ergibt einen Punkt)

1. Ich fahre häufig mindestens zehn Stundenkilometer schneller als erlaubt.
2. Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze.
3. Auf Sitzungen werde ich ungeduldig, wenn jemand vom Thema abschweift.
4. Es fällt mir schwer, Menschen zu respektieren, die ständig zu spät kommen.
5. Ich beeile mich, um immer ganz vorn in der Schlange zu sein, selbst wenn es nicht darauf ankommt.
6. Wenn ich in einem Laden oder Restaurant länger als einige Minuten auf die Bedienung warten muss, werde ich ungeduldig und gehe oder beschwere mich.
7. Im allgemeinen betrachte ich diejenigen, die langsam sprechen, handeln oder entscheiden, als weniger fähig. Ich bewundere Menschen, die mit meinem hohen Tempo mithalten!
8. Ich betrachte »Herumgammeln« als Zeitverschwendung.
9. Ich bin stolz darauf, Dinge fristgerecht fertig zu haben. Ich würde lieber auf die Chance verzichten, ein Produkt zu verbessern, als eine Verspätung in Kauf zu nehmen.
10. Ich treibe meine Kinder und/oder meinen Ehepartner häufig zur Eile an.

Summe der Punkte:

Auf der vorigen Seite fanden Sie eine Liste von verräterischen Symptomen.¹

Was spricht eigentlich gegen ein hohes Tempo? Wir dachten doch immer, ganz vorn zu sein, sei besonders bewundernswert. Bei der Olympiade zeichnen wir diejenigen, die als erste ins Ziel gehen, mit Goldmedaillen aus. Das Problem ist also nicht das Tempo an sich. Das Problem beginnt, wenn Tempo zum Hauptkriterium wird. Wer hetzt, beeilt sich, ohne zu merken, dass er womöglich den eigentlichen Sinn verfehlt. Hastet man z.B. durch ein Gespräch, kann man es zwar frühzeitig beenden, aber dies auf Kosten von Vertrauen, das nicht aufgebaut werden kann. Wichtige Einwände oder Korrekturen werden überhört, wesentliche Rückmeldungen kommen nicht zum Ausdruck.

Auswertung

0 bis 3 Punkte:	Glückwunsch! Sie bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Belastbarkeit mit und wissen: »In der Ruhe liegt die Kraft.«
4 bis 6 Punkte:	Sie leben bereits in einer Gefahrenzone. Bemühen Sie sich um ein besseres, ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Stressbelastung und entsprechenden Ausgleichsprogrammen (Erholung, Entspannung, Psychohygiene).
7 und mehr Punkte:	Die Hetz-Krankheit hat bei Ihnen bereits ein gefährliches Stadium erreicht! Sie sollten ab sofort Ihre Drehzahl konsequent reduzieren, bevor es zu spät ist.

Ich kann durch mein Leben hetzen - als Marathonläufer, als jemand, der in kürzester Zeit seine erste Million verdient - nur um anschließend festzustellen, dass ich in meiner Eile nie so recht Zeit hatte, mich der Familie oder Freunden zu widmen, dass ich all die schönen Augenblicke nicht genossen habe, die das Leben erst lebenswert machen. Wenn meine Kinder - inzwischen erwachsen - dann sagen, ich sei früher nie für sie da gewesen, ist es zu spät.

¹ Nach: **Lothar J. Seiwert, Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Sieben Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität.** Campus Verlag Frankfurt ¹1998, ²1998, S. 28

CHRONOLOGIE DER ZEIT

Welches Verhältnis eine Kultur zur Zeit hat, lässt sich am augenfälligsten an ihrem Umgang mit Uhren ablesen. Am leichtesten erfolgte die Zeitmessung durch die Bewegung der Erde im Verhältnis zur Sonne. Die ersten Uhren, die schon um 3500 v. Chr. verwendet wurden, waren also Sonnenuhren. Ein senkrechter Stab oder Obelisk warf bei Sonnenschein einen Schatten, der mit dem Gang der Sonne wanderte. Aber was machte man in den Zeiten ohne Sonnenlicht? Im alten China kam man auf die Idee, dazu ein Seil mit Knoten anzuzünden. Die Dauer, die das Feuer benötigte, um von einem Knoten zum nächsten zu kommen, galt als Zeitmaß. Eine Wasseruhr ist aus dem 15. Jahrhundert v. Chr. in Ägypten belegt: Durch eine senkrechte Reihe von kleinen Löchern spritzt Wasser aus einem Toneimer. Bei Sonnenuntergang wird das Gefäß gefüllt. Am Sinken des Pegels lässt sich ablesen, wie fortgeschritten die Nacht ist.

Von der Antike bis ins Mittelalter war das gesamte Leben eng mit den Rhythmen der Natur verbunden. Natürliche Zyklen bestimmten den Lebensrhythmus: der Wechsel der Gestirne, der zu- und abnehmende Mond, Ebbe und Flut, Regenzeiten und Trockenzeit, die Jahreszeiten, Tag und Nacht. Die dunklen Stunden wurden nicht gezählt: die Sonnenuhren maßen nur die hellen. Man ging mit den Hühnern schlafen und stand beim ersten Hahnenschrei wieder auf. Abstrakte Maße wie z.B. Jahreszahlen waren ungebräuchlich. Noch bis ins 17. Jahrhundert, dies lässt sich in Chroniken nachlesen, konnten die wenigsten Menschen jenes Jahr beziffern, in dem sie geboren waren. Die Zeitstrecke, die über die Wiederkehr der Jahreszeiten hinausging, war die Generation. Das Zählen nach Generationen stellte einen ausreichenden langfristigen Zusammenhang der Ereignisse her. Ansonsten wurde die Zeit noch nach den Regentschaftszeiten von Monarchen eingeteilt.

Die Zeit war kein Besitz des Menschen, sie gehörte Gott. „*Meine Zeit liegt in deinen Händen*“ sang man und lebte es auch. Sündig wurden alle, die mit der Zeit handelten und aus ihr Profit schlugen. So galt im Mittelalter der Wucher, das Geldverleihen auf Zins, als besonders verwerflich. In einem Handbuch für Beichtväter kann man nachlesen:

Der Wucherer leiht dem Schuldner nicht, was ihm gehört, sondern nur die Zeit, die Gott gehört. Er darf also keinen Gewinn aus dem Verleih fremden Eigentums machen. Die Wucherer sind Diebe, denn sie handeln mit der Zeit, die ihnen nicht gehört; und mit dem Eigentum eines anderen gegen den Willen des Benutzers zu handeln, ist Diebstahl. Und da sie außerdem mit nichts anderem als mit erwartetem Geld, das bedeutet mit Zeit, handeln, treiben sie mit Tagen und Nächten Handel. Der Tag aber ist die Zeit der Helligkeit und die Nacht die Zeit der friedvollen Ruhe. Also handeln sie mit Licht und friedvoller Ruhe. So wäre es nicht gerecht, wenn sie das ewige Licht und den ewigen Frieden erlangten.²

² Karlheinz A. Geißler, Ach, du liebe Zeit! Der Wandel der Zeiterfahrung und des Zeiterlebens in unserer Gesellschaft. In: (Hrsg. :) Helga Egner, Zeit haben. Konzentration in der Beschleunigung. Walter Verlag Düsseldorf '1998, S. 25-26

All dies änderte sich am Ausgang des Mittelalters in der Epoche der Renaissance. Schon im 12. Jahrhundert tauchten die ersten mechanischen Uhren in europäischen Klöstern auf. Papst Johannes XXII. war das wohl nicht geheuer: er sprach den Bann aus über alle, die sich „mit der Ermittlung von Zeiteinheiten“ beschäftigten. 1358 wurde in Regensburg die erste deutsche Schlaguhr am Rathaus angebracht. Henry de Vick von Württemberg konstruierte eine Uhr für den königlichen Palast in Paris (heute: *Palais de Justice*). Sie wurde von einem 227 Kilogramm schweren Gewicht angetrieben, das sich über eine Strecke von zehn Metern nach unten bewegte. Der Mechanismus für die Steuerung der Sinkgeschwindigkeit war sehr grob und die Uhr daher ungenau. Uhren hatten damals Zifferblätter mit nur einem Zeiger, der die nächste Viertelstunde anzeigte.

Nun wurde die Zeit wertvoll. Turmuhren dienten zur Orientierung bei der Arbeit und beim Geschäft. Die Stadtbewohner konnten in pünktliche und in unpünktliche Einwohner eingeteilt werden. Das theologische Verbot, die Zeit durch Zinseinnahmen zu „verkaufen“, wurde aufgehoben. Aber die Entwicklung vollzog sich langsam. 1453 wurde das Frankfurter Rathaus, der Römer, mit einer Uhr ausgestattet. Noch bis 1651 gab jedoch die monumentale Domuhr die offizielle Zeit für die Bevölkerung an. Und zwischen Stadtverwaltung und Kirche gab es heftigen Streit um die Verfügungsgewalt über Uhren und Glocken.

Ab dem 17. Jahrhundert läuft die Zeit schneller. Ein völlig neues Gefühl entwickelt sich, es ist das Gefühl, dass einem die Zeit davonläuft. Man beginnt, sparsam mit Zeit umzugehen. An die Stelle der rhythmischen Produktivität der Natur tritt nun die Produktivität der industriell organisierten Arbeit. Das Zeiterleben beginnt, sich von den Rhythmen der Natur zu trennen. Nun geben Technik und Ökonomie den Takt. Die Zeit wird zum Gegenstand der Kontrolle. Die Maschine liefert das Zeitmaß, und an ihr gilt es sich auszurichten. Denn im 17. Jahrhundert entsteht eine historisch gänzlich neue Produktionsform: die Fabrik. In ihr wird die Zeit zur knappen Ressource, die ausgebeutet werden muss. Sie wird quantifiziert und gemessen. Stechuhren, Terminpläne und Fabriksirenen zerhacken die fließende Zeit. Und die Arbeitszeiten werden streng geregelt: Pünktlichkeit entwickelt sich zu einer Haupttugend. **Charlie Chaplin** hat in *Modern Times* für dieses Leben im Takt der Minute die passenden Bilder gefunden.

1893 wird die Normalzeit eingeführt. Zukunft und Fortschritt werden die Leitmotive der Neuzeit. Die Zeiteinteilung wird über die Produktivität an das Medium des Geldes gekoppelt. Jetzt wird Zeit Geld: *Time is money* sagt **Benjamin Franklin** - ein Satz, der seitdem millionenfach wiederholt wird, als stünde er in der Bibel. Die Gesellschaft hat die Zeit und ihre Strukturierung selbst in die Hand genommen und von kosmischen und natürlichen Vorgaben abgelöst. Letztlich haben wir unseren Güterwohlstand diesem Perspektivenwechsel zu verdanken - aber auch unseren Zeitnotstand. Wie kommt es zu dem bedauerlichen Sachverhalt, dass wir alle zwar mehrere Uhren haben, aber immer weniger Zeit?

Das Zeitalter fremdbestimmter und fremdgesteuerter Pünktlichkeit geht heute seinem Ende entgegen. Die Beschleunigungsprozesse haben zugenommen. Die Grenzen der am mechanischen Takt orientierten Lebens- und Arbeitsformen haben sich gezeigt. Nun scheint eine

neue Epoche des Umgangs mit der Zeit angebrochen zu sein. Flexibilisierung ist angesagt und Deregulierung.

Als erstes Anzeichen für diese Individualisierung lässt sich bemerken, dass die öffentlichen Uhren verschwinden. Man muss selber eine Uhr besitzen, dies wird als Normalität vorausgesetzt. Die Armbanduhr entwickelt sich zum persönlichen Schmuck; noch nie gab es solch vielfältige Designeruhren. Wurde bisher nur die verfließende Zeit gemessen, so jetzt auch die auf uns zukommende, der Countdown. Es begann mit einer Uhr am Centre Pompidou in Paris, die die Jahre, Tage, Stunden, Minuten und Sekunden bis zum Jahr 2000 zeigte und auf Wunsch ausdrückte. Dieser Countdown kann inzwischen schon an Armbanduhr abgelesen werden.

Jeder Mensch lebt in mehreren Zeitkulturen nebeneinander: der Zeitwirtschaft im Arbeitsleben, den Öffnungszeiten der Geschäfte, den Plänen des öffentlichen Verkehrs, der gar nicht so freien Freizeit mit ihrem Überangebot an Zerstreuung, der Zeit von Beziehungen, die ihren eigenen Rhythmus haben, und der Zeitlosigkeit im Umgang mit Kindern, deren Spiel ganz anderen Gesetzen gehorcht.

Zur Mobilisierung und Flexibilisierung gehört auch, dass ein Beruf kaum mehr ein ganzes Arbeitsleben prägt, er wird mehrmals gewechselt. Seit 60 Jahren gibt es keine Berufsangaben mehr auf den Grabsteinen; auch in den Personalausweisen kommt die Berufsangabe nicht mehr vor. Der Computer beherrscht den Arbeitstakt und zunehmend auch die Freizeit: eine Zeitsparmaschine, die freilich sehr viel Zeit kostet. Schneller als der Schall transportieren uns Flugzeuge um den Globus, aber an Flughäfen gehören Verspätungen und Warten zum Normalzustand. Man hat kaum mehr Zeit, eine Sache richtig zu machen. Wegen der Fehler bei Entwicklung, Prüfung und Kontrolle müssen immer wieder ganze Serien zurückgerufen werden.

Die Orientierung lockert sich: die Menschen entscheiden selbst darüber, an welchem Zeitmaß sie ihr Leben ausrichten. Die Arbeitszeit individualisiert sich zunehmend durch Gleitzeit, Zeitkonten, Gleitschichten, Telearbeit oder freie Mitarbeit. Damit wird aber auch die Zeitorganisation zum individuellen Problem. Es gibt in Deutschland viel mehr Uhren als Menschen. Und jeder benutzt einen Wecker. Die Flexibilisierung der Arbeits- und Lebensverhältnisse hat sie unverzichtbar gemacht. Dafür zahlen wir einen Preis: Entscheidungsstress; denn wir können uns auf gewohnte Routinen nicht mehr verlassen. Verabredungen brauchen lange Vorlaufzeiten. Zeit-Synchronisation ist ein aufwendiges Unternehmen. Selbst alltägliche Entscheidungen kann ich so oder ganz anders treffen. Soll ich jetzt schon ins Bett gehen? Wann soll ich morgen aufstehen? Zu allem brauche ich ein Motiv. Konsumieren kann ich rund um die Uhr. Und als Selbständiger, freier Mitarbeiter oder in der Telearbeit kann ich auch rund um die Uhr arbeiten. Was ist richtig? Wie gehe ich am besten mit meiner Zeit um? Und wie koordiniere ich sie am besten mit den Menschen, die mir wichtig sind?

Zeit ist nicht Geld, Zeit ist Leben. Und wie wir mit unserer Zeit verfahren, so prägen wir die Qualität unseres Lebens und Erlebens. Wie wollen wir gelebt haben, wenn wir uns eines Tages von diesem Erdenleben verabschieden?

*Wer bedauert schon auf dem Sterbebett,
dass er nicht genügend Zeit im Büro verbracht hat?*
Stephen R. Covey³

MEINE LEBENSZEIT

In mehrtägigen Zeitseminaren, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewohnt sind, sich sehr persönlich einzubringen, mache ich gerne eine ernste und aufrüttelnde Übung. Sie heißt: **Meine letzte Lebenswoche**. Jede und jeder vergegenwärtigt sich ernsthaft und schriftlich die letzten Tage vor dem eigenen Tod. Ich stelle mir vor, am Montagmorgen mit der Gewissheit aufzuwachen, nur noch eine Woche zu leben. Wo und wie möchte ich sie am liebsten verbringen? Ich schreibe mir auf, was ich an den jeweiligen Vormittagen, Nachmittagen und Abenden von Montag bis Freitag dieser letzten Lebenswoche tun möchte. Dabei setze ich meinen heutigen Alltag, meine augenblickliche berufliche Tätigkeit, meinen jetzigen Gesundheitszustand ebenso voraus wie meine finanziellen Verhältnisse und meine jetzigen Beziehungen. Den Samstag lasse ich als Todestag offen. Für einen weiteren Tag sehe ich meine Beerdigung vor. Wie soll sie gestaltet werden? Welchen Ritus, welche Reden am Grab wünsche ich mir?

Werde ich diese letzte Lebenswoche in meinem gewohnten Umfeld erleben wollen, werde ich weiter, so gut es geht, meiner Arbeit nachgehen? Oder reizt es mich, so schnell wie möglich zu verreisen, vielleicht in ein fernes Land, in dem ich schon einmal einen schönen Urlaub verbracht habe? Werde ich Freunde, Verwandte, Kollegen zu einem Abschiedsfest einladen und mit ihnen zum letzten Mal zusammen sein und feiern wollen oder suche ich die Besinnung im Alleinsein? Möchte ich mit den mir nahen Menschen zusammen sein, weil sie bisher meistens zu kurz kamen? Oder suche ich die Einsamkeit, weil ich ihr und der wahren Begegnung mit mir bisher immer ausgewichen bin? Kommt mir noch so viel Unerledigtes in den Sinn, dass ich mehr als eine Woche bräuchte, dies alles anzupacken, weil ich schon so viel in meinem Leben aufgeschoben habe? Oder bin ich im Großen und Ganzen bereit, weiter zu gehen, habe mein Testament schon verfasst und hinterlasse nicht allzu viel Gerümpel?

Angesichts der Begrenztheit der Zeit - nur noch eine Woche - stellt sich durch diese Übung heraus, was in meinem Leben wirklich zählt. Wofür lohnt es sich für mich zu leben? Was macht mein Leben lebenswert? Wofür will ich meine Kraft und Zeit wirklich einsetzen?

³ **Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill, Der Weg zum Wesentlichen. Zeitmanagement der vierten Generation.** [Orig.: First Things First. Simon & Schuster, New York 1994] Campus Verlag Frankfurt & New York ¹1998, ²1998

Zeit-Linie

- Auf einem großen leeren Blatt ziehe ich eine Linie für mein Leben von der Geburt bis zum Tod.
- Dann markiere ich auf ihr die Stelle meines augenblicklichen Lebens, meines Jetzt.
- Darunter schreibe ich 10 Beschreibungen dafür, wer ich bin.
- Dann markiere und beschreibe ich die Erfahrungen aus meiner Vergangenheit, die mich zu dem gemacht haben, der ich heute bin.
- Dann schreibe ich in den Bereich meiner Zukunft einige Dinge, die ich mit großer Wahrscheinlichkeit in meiner Zukunft erleben werde.
- Was passiert, wenn ich meinen Augenblickspunkt näher an den Punkt meines Todes rücke?
- Was, wenn ich ihn ferner rücke?
- Dann erinnere ich mich über die Geburt hinaus in die Vergangenheit hinein.
- Links von meinem Geburtspunkt schreibe ich Dinge auf, von denen ich herkomme.
- Schließlich phantasie ich in die Zukunft über meinen Tod hinaus.
- Rechts von meinem Todespunkt schreibe ich Möglichkeiten auf, was ich nach meinem Tod sein werde.

Was wir sinnvollerweise aus unserer Zeit machen, wie wir mit ihr am besten umgehen, hängt in erster Linie nicht von der Benutzung von Kalendern oder Zeitplanem ab, sondern von meiner persönlichen Lebensvision. Was ist mein Traum vom Leben? Wie möchte ich gelebt haben, damit ich eines Tages in Frieden sterben kann? Was sollte dazu gehören, damit ich am Ende sagen kann: es hat sich gelohnt, es war es wert, gelebt zu werden?

Da erfahrungsgemäß nur wenige die Zeit und Konzentration für eine solche Selbstbesinnung **Meine letzte Lebenswoche** aufbringen, gibt es noch eine kürzere und schnellere Fassung:

Ich schreibe mir die Namen der Menschen auf, die mir am meisten bedeuten und mit denen ich während meines Lebens längere Zeit zusammen war. Ich wähle diese Menschen aus den Bereichen Familie, Beruf, Freundschaft, Verein oder außerberufliches Engagement. Welchen Satz über mich möchte ich gerne von jedem einzelnen dieser Menschen bei meiner Beerdigung hören? Welcher Satz würde mich befriedigen und zutiefst glücklich machen?⁴

⁴ Nach: **Stephen R. Covey, Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens.** [Originalausgabe: The Seven Habbits of Highly Effective People. Simon & Schuster, New York 1989] Campus Verlag Frankfurt & New York ¹1992, S. 88-89

Imagination

Bitte suchen Sie sich für die Lektüre dieser Seite einen ruhigen Platz, an dem Sie ganz ungestört sind. Verbannen Sie aus Ihrem Kopf alles außer dem, was Sie lesen und wozu Sie jetzt aufgefordert werden. Sorgen Sie sich nicht um Ihren Terminplan, Ihre Geschäfte, Ihre Familie und Freunde. Richten Sie einfach Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Anleitung und machen Sie Ihren Geist weit auf.

Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie nun, wie Sie sich zur Beerdigung eines geliebten Menschen begeben. Sie fahren mit dem Auto zur Friedhofskapelle, parken und steigen aus. Sie betreten das Gebäude und bemerken die Blumen und die sanfte Orgelmusik. Sie sehen die Gesichter von Freunden und Angehörigen. Sie spüren die gemeinsame Trauer über den Verlust. Aber die Herzen der Anwesenden strahlen auch Freude darüber aus, dass sie diesen Menschen gekannt haben.

Als Sie nach vorne gehen und in den offenen Sarg blicken, sehen Sie plötzlich sich selbst da liegen. Dies hier ist Ihre Beerdigung. All diese Menschen sind gekommen, um Ihnen die letzte Ehre zu erweisen, Ihnen Liebe und Anerkennung für Ihr Leben auszusprechen.

Sie suchen sich einen Platz und warten auf den Beginn der Feier. Ein Programm sagt Ihnen, dass es vier Redner geben wird. Der erste ist jemand aus Ihrer Familie, Ihr Lebenspartner oder jemand aus dem Kreis der Kinder, der Eltern, der Brüder und Schwestern. Auch Nichten, Neffen, Tanten, Onkel, Kusinen, Vettern und Großeltern sind aus dem ganzen Land angereist, um dabei zu sein. Der zweite Sprecher ist einer Ihrer Freunde oder Freundinnen, jemand, der einen Eindruck davon vermitteln kann, wie Sie im Freundeskreis angesehen waren. Der dritte Sprecher stammt aus Ihrer Berufswelt: eine Kollegin oder ein Kollege, ein Vorgesetzter oder jemand, mit dem Sie beruflich kooperierten. Und der vierte schließlich kommt aus einer Organisation, z.B. dem Verein, bei dem Sie sich engagiert haben.

Nun denken Sie gründlich nach. Was würden Sie von jedem der Redner gern über sich und Ihr Leben hören? Was für einen Ehepartner, Vater oder Mutter sollen die Worte beschreiben? Was für einen Sohn oder Vetter, was für eine Tochter oder Kusine? Welche Art von Freund? Was für einen Kollegen? Und was für einen Mitarbeiter in einem ehrenamtlichen Engagement?

Welchen Charakter sollen diese Reden beschreiben? An welche Beiträge und Leistungen sollen sie erinnern? Schauen Sie sich die Anwesenden sorgfältig an. Was hätten Sie gern zu deren Leben beigetragen?

Nehmen Sie sich nun, bevor Sie weiter lesen, ein paar Minuten Zeit, um Ihre Eindrücke zu notieren.

Wenn Sie diese Visualisierungsübung ernsthaft durchgeführt haben, haben Sie einen Augenblick lang einige Ihrer tiefen, fundamentalen Werte berührt. Sie haben kurz Kontakt zu Ihrem Herzen aufgenommen.

KÜNSTE IM UMGANG MIT DER ZEIT

Sich verabschieden

Wer im Leben gerne immer wieder anfängt, sollte dafür sorgen, dass vorher viel beendet wurde. Es sind die unerledigten Geschichten, die Altlasten, die eine Menge Zeit und Kraft verbrauchen. So wie es Menschen gibt, die zukunftsüchtig sind und darüber die Gegenwart aus den Augen verlieren, gibt es andere, die an Vergangenen kleben. Vergangene Erfahrungen bedrücken oder blockieren sie so sehr, dass weder Zeit noch Kraft für Neues zur Verfügung steht.

Es gäbe so viel, von dem es sich lohnt, sich zu verabschieden: die Ferienwohnung, die meistens leer steht; alte Kleider, die ich seit Jahren nicht gebraucht habe und voraussichtlich auch nicht benutzen werde; alles, was Kosten verursacht, ohne wirklich zum Wohl beizutragen; das Ehrenamt im Verein, hinter dem ich nicht mehr stehe; Altlasten, die sich im Büro als Gerümpel angesammelt haben. Und natürlich auch größere Dinge: Jugendträume, die schon damals, als ich sie träumte, unerfüllbar waren, Beziehungen, in denen Nehmen und Geben nicht in Balance sind und die sich längst überholt haben.

„*Ich gehe nicht leichten Herzens*“ vertraute der damals 87jährige erste Kanzler der Bundesrepublik einem Journalisten bei seinem Abschied vom Amt an. Es ist bekannt, dass ihm der Abschied von Macht und Einfluss nicht leicht fiel. Trennungen wollen verschmerzt sein, sie wollen in rechter Weise betrauert werden, damit sie gelingen. Schlimm in den Auswirkungen ist, wenn ich nicht traurig sein kann oder nicht traurig sein darf. Die Psychologen sprechen von Verlustdepressionen und verdrängter Trauer.

Trennungen, Abschiede, Ablösungen und Abbrüche sind natürlich selten leicht. Aber besonders erschwert werden sie, wenn nicht mehr getrauert werden kann. Wir ergreifen die Flucht, wenn jemand auf die Standardfloskel „*Wie geht es?*“ wahrheitsgemäß antwortet: „*Nicht gut, ich bin traurig.*“ Wir erschrecken über weinende Menschen. Sehen wir sie in der Öffentlichkeit, gehen wir ihnen aus dem Weg. Von Beileidsbesuchen bitten wir, Abstand zu nehmen.

Wirklich vollzogene Abschiede brauchen Zeit. Die Seele hat ihre eigene Weise, dies zu verschmerzen. Hilfreich ist dabei immer der Ausdruck. Trauer will ausgedrückt sein, um verarbeitet werden zu können. In „Zeremonien des Abschieds“ können wir im wörtlichen Sinn das Zeitliche segnen: Es ist und bleibt vergänglich. Aber wer sich gut verabschiedet, der wird offen und frei für Neues.

Vorausschauen: das Ergebnis im Blick

Sich sein eigenes Leben vom Ende her zu vergegenwärtigen, macht deutlich, was es heißt, schon am Anfang das Ende im Blick zu haben. Es ist die Kunst, sich ein Ziel vor Augen zu stellen, ein Ergebnis, das ich erreichen möchte, einen Endzustand, bei dem ich ankommen will. Was bedeutet es für mich, angekommen zu sein, was gehört dazu, wie fühlt sich das an?

Ziele sind mächtige Antreiber für unsere Handlungen. Sie fördern die Motivation. Bloße Vorsätze dagegen bleiben häufig folgenlos. Wer sich bewusste Ziele setzt, nimmt seine Willenskraft ernst. Er begibt sich in einen Spannungszustand, der die Wirkung einer Antriebskraft hat und selbst starke Widerstände überwindet. Ziele setzen heißt, die untergründigen und bisher nicht voll bewussten Bedürfnisse, Interessen, Wünsche oder Aufgaben in klare Absichten zu fassen. In der Kraft des Vorausschauens spannt es den Bogen bis zum Ende einer Handlung, eines Projekts oder gar des eigenen Lebens.

Ziele lassen sich für kleine und große Projekte formulieren: für ein Gespräch, eine Reise, eine Zusatzausbildung, einen Hausbau, einen Kauf, einen Tag, eine Woche oder eine ganze Lebensetappe. So kann es das Ziel eines Gesprächs sein, seinen Standpunkt zu vertreten oder den anderen verstanden zu haben, eine Entscheidung herbeizuführen, die Achtung vor dem Gesprächspartner auszudrücken oder eine Vertrauensbasis zu schaffen. Je nach Ziel wird dieses Gespräch verschieden geführt werden. Denn das, wohin ich will, der Endzustand, ist etwas anderes als das, wodurch ich dorthin komme, die Mittel oder Maßnahmen, die Methoden oder Vorgangsweisen. Häufig verwechseln wir den Weg mit dem Ziel, beschäftigen uns aufmerksam mit dem konkreten Vorgehen, anstatt das Ergebnis im Blick zu haben. Das geschieht besonders häufig, wenn wir unter Zeitdruck stehen. Wie bemerkte **Mark Twain** doch so treffend:

*Wenn wir schon kein Ziel haben,
sollten wir uns wenigstens beeilen.*

Ohne Ziel werden wir mehr gelebt, anstatt selber unsere Lebensweise zu wählen und zu leben.

Ziele wirken umso mächtiger, je positiver und konkreter sie vergegenwärtigt werden. Sie brauchen einen klaren zeitlichen Rahmen. Eventuelle Randbedingungen, so die Zustimmung anderer oder Kosten sollten berücksichtigt werden. Und schließlich sollte das Ergebnis überprüfbar, d.h. irgendwie beobachtbar oder gar messbar sein.

Die Zeit qualitativ erleben

Für jedes Vorhaben gibt es eine Zeit und jedes Ding unter der Sonne hat seine bestimmte Stunde, sagt der **Prediger Salomo** in den Büchern der jüdischen Weisheit. Die Zeit ist kein quantitatives Geschehen, die Aufeinanderfolge monotoner Augenblicke, sie hat qualitativen Charakter, kennt Verdichtungen und Entspannungen, Knoten, Höhepunkte und lange Weile. Eine Teilnehmerin an einen Zeitseminar drückte dies einmal folgendermaßen aus:

*Die Zeit ist für jeden gleich lang,
aber ganz unterschiedlich breit.*

Die mechanische Zeitmessung allein führt in das Diktat von *Chronos*. Der antiken Sage entsprechend verschlang Chronos seine Kinder. Wer auf die Qualitäten des Zeiterlebens achtet, der weiß etwas vom *Kairós*. Der *Kairós* ist der günstige Augenblick, der zu einer bestimmten Zeit kommt, aber auch wieder vergeht. Die Amerikaner drücken dies mit ihrer Redewendung „die richtige Person zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein“ aus. In der Antike wurde *Kairós* als Knabe mit nur einer Haarlocke am Vorderkopf, sonst aber einer Glatze dargestellt. Wenn man ihn fassen wollte, gab es nur einen günstigen Augenblick, in dem man ihm am Schopf packen konnte. Wer zu früh oder zu spät kam, griff ins Leere.

Man muss lange warten, bis bestimmte Dinge reif werden. Der polnische Aphoristiker **Stanislaus Jerzy Lec** bemerkt zu Recht:

*Viele, die ihrer Zeit vorausgeeilt waren,
mussten auf sie in sehr unbequemen Unterkünften warten*

und

*Keine Reform unseres Kalenders
kann die Zeit der Schwangerschaft verkürzen.⁵*

Was entgeht uns nicht alles, wenn wir uns dem Diktat der quantitativen Zeitmessung unterwerfen! Nicht nur Sonnenuntergänge oder der erste Schnee, auch die ganze Welt der Zufälle und glücklichen Synchronizitäten, die unser Leben bereichern. Wie viele Erlebnismöglichkeiten wurden schon der Pünktlichkeit geopfert! Nun, da so viel von der Entscheidung jedes einzelnen Menschen abhängt, sollten wir die Qualitäten des Zeiterlebens besonders achten. Denn die wesentlichen Dinge, unter ihnen Liebe und Freundschaft, findet man nicht mit dem Kalender in der Tasche oder der Uhr am Handgelenk. Die wichtigen Dinge eilen selten - sie haben viel Zeit.

⁵ **Stanislaus Jerzy Lec, Sämtliche unfrisierten Gedanken. Dazu Prosa und Gedichte.** Hrsg. von Karl Dedecius. Hanser Verlag München 1982, 1986, 1996. Lizenzausgabe Zweitausendeins S. 10, 16

Rhythmisch leben: Lob der Abwechslung

Eintönigkeit stumpft ab, zu lange bei einer Sache verweilen tut nicht gut. Im Umgang mit der Zeit brauchen wir Rhythmen, Perioden der Anspannung und der darauf folgenden Entspannung, Hochs und Tiefs, Wellentäler und Wellenberge. Je weniger wir uns an vorgegebene Rhythmen halten können, umso mehr sind wir darauf angewiesen, eigene Rhythmen zu entwickeln.

Rhythmen sind lebendige Variationen eines Themas, sie sind Ordnung und Lauf und freier Fluss zugleich. Rhythmen gliedern die Zeit, aber sie zerhacken sie nicht, wie der Takt dies tut.

Ein kreatives Leben ist immer rhythmisch bestimmt: einer ausgiebigen Vorbereitung folgt die Erforschungs- und Sammelphase. Das gefundene und gesichtete Material sortiert sich unbewusst während einer Inkubationszeit, in der nach außen hin scheinbar nichts sich regt. Erst auf sie folgt im günstigsten Fall der zündende Einfall. Dieser Einfall wird anschließend in seine Form gebracht und die Gestalt vollendet. Dann darf gefeiert werden und anschließend fordert die Erholung ihr Recht. Erst nach erfolgter Regeneration ist das Bewusstsein zu neuen schöpferischen Leistungen fähig.

Auf spielerische Abwechslung in der Zeiteinteilung zu achten, ist eine Kunst. Wechsel von Ruhe und Bewegung, innen und außen, konzeptionellen Anstrengungen und Routinetätigkeiten tun gut, besonders wenn diese Wechsel der persönlichen Leistungskurve angepasst sind. Es ist der Rhythmus, der die Qualität der Zeit gestaltet, die Uhr misst nur die Quantität. Nicht die Uhr, sondern das rhythmisch pulsierende Herz bleibt einmal stehen, wenn wir sterben.

Bisher wurden mehr als 150 biologische Rhythmen des Menschen bekannt, die an den Wechsel von Tag und Nacht gekoppelt sind. Körpertemperatur, Blutdruck, Harnausscheidung gehören dazu. Lassen sich diese Gesetzmäßigkeiten nicht bei der Gestaltung unserer Lebens- und Arbeitsverhältnisse berücksichtigen? Bei a-rhythmischen Verhalten im Straßen- und Flugverkehr sind Fehlerhäufigkeiten nachgewiesen. Die Kraftfahrzeugunfälle sind tagesperiodisch signifikant verteilt, ebenso die Fehler von Piloten. Brauchen wir tatsächlich mehr Nacht- und Sonntagsarbeit? Wir müssen es ja nicht gleich übertreiben wie ein zeitgenössischer Schriftsteller, der in einem Interview auf die Frage, warum er in seinem Büro keine Beleuchtung habe, antwortet: „*Wenn es dunkel wird, gehe ich nach Hause.*“

Kreative Pausen. Warten genießen

Je weniger Pausen wir machen, umso mehr führt die Werbung sie uns verführerisch vor Augen. Sie malt sie lila an, verbindet sie mit einer koffeinhaltigen Limonade oder sie hält - am Rande der Autobahn - rastlose Raser zur Vernunft an. Wir scheinen sehnsuchtsvoll von Pausen zu träumen. Dabei wären sie so einfach zu realisieren, wenn, ja wenn ...

Die Pause ist der kleine Abschied von einer Tätigkeit, von einer Arbeit. Das altgriechische Verb *pauein* heißt: „beenden, unterlassen, ablassen“. Im Lateinischen wird dies zur *pausa*, dem Innehalten, im Altfranzösischen zur *pose*, „Ruhe“. Pausen sind nicht nichts, sie sind bedeutsame, d.h. gefüllte Leerstellen. Können Sie sich ein Musikstück ohne Pausen vorstellen? Oder einen Gedichtband ohne weiße unbedruckte Stellen? ... Ein pausenloses Leben gleicht einem Automaten, der ohne Unterbrechung rattert und sich dabei verausgibt, bis er nicht mehr kann. Musik ohne Pausen entartet zum Lärm, Kommunikation ohne Pausen zur Dauerbelästigung. Arbeiten ohne Pausen verleitet den Workaholic zum Ausgebranntsein, zur äußeren und inneren Erschöpfung, inzwischen als Burnout-Syndrom diagnostiziert.

Die Pause ist die Tür zum rhythmischen Vorgehen. Gut Ding will nicht Eile, sondern Weile haben, weiß die Volksweisheit. Die Pause wacht darüber, dass die Zeit nicht einfach nur gefüllt, sondern erfüllt ist. Denn eine rechte Pause vertreibt nicht die Zeit, sondern lädt sie zu sich ein. Die Pause lebt von dem Davor und dem Danach. Sie lässt nachwirken, nachschmecken und ankommen und sie bereitet das Künftige vor. Die Pause ist ein Zeitsofa, auf dem wir es uns gemütlich machen können, ausruhen, schlafen und träumen können. Die Pause schafft Distanz zum Geschehen, sie ist das Heilmittel gegen das Getriebenwerden, gegen die Hektik und die Tyrannei des Dringlichen.

Es ginge uns allen besser, wenn wir jeden Tag eine stille Stunde hätten, eine Stunde ohne Ablenkung, ohne Zerstreuung und erst recht ohne Arbeit - einfach nur zum Innehalten und zur Meditation. Wir bekämen die Kraft, mehr bei uns zu bleiben, weniger verführbar zu sein, wesentlicher zu leben.

Rabbi Mosche Löb sprach:

*Ein Mensch,
dem nicht an jedem Tag eine Stunde gehört,
ist kein Mensch.⁶*

⁶ **Rabbi Mosche Löb von Sasow**, gest. 1807, chassidischer Lehrer. In: **Martin Buber, Die Erzählungen der Chassidim**. Manesse Verlag Zürich 1949, S. 542

Ruhige Schnelligkeit

Zeitgenossenschaft, in seiner Zeit zu leben ist etwas Wertvolles. Wir sollten uns nicht verführen lassen, gänzlich aus ihr auszusteigen. Aber wie kann man mithalten, ohne sich zu verraten? Mir scheint: Die vielfältigen Beschleunigungsprozesse verlangen nach einer neuen Tugend. Ich nenne sie nach **Roberto Assagioli** „*ruhige Schnelligkeit*“. Es ist die Fähigkeit zum raschen Handeln zur rechten Zeit, aber ohne sich zu verausgaben. Ruhige Schnelligkeit erfordert eine innere Distanz, ein Lächeln, das verhindert, dass ich mich mit der Geschwindigkeit kritiklos identifiziere.

Vielen Prozessen täte eine neue Langsamkeit gut. Sie würde dazu anregen, besser hauszuhalten, und viele Fehler vermeiden. Aber Langsamkeit allein käme bald einer Verweigerung gleich. Nicht der Ausstieg aus der Postmoderne ist das Heilmittel, sondern die kritische Begleitung und aktive Mitgestaltung.

Was damit gemeint ist, hat 1988 **Erich Fried** in das schönen Gedicht **Du liebe Zeit** gefasst:

*Da habe ich einen gehört,
wie er seufzte: „Du liebe Zeit!“
Was heißt da „Du liebe Zeit“?
„Du liebe Unzeit“, muss es heißen.
„Du ungeliebte Zeit!“
Von dieser Unzeit, in der wir
leben müssen. Und doch:
Sie ist unsere einzige Zeit
unsere Lebenszeit.
Und wenn wir das Leben lieben
können wir nicht ganz lieblos
gegen diese unsere Zeit sein.
Wir müssen sie ja nicht genau so
lassen, wie sie uns traf.⁷*

⁷ **Erich Fried, Gesammelte Werke in vier Bänden.** Hrsg. v. Volker Kaukoreit und Klaus Wagenbach. Verlag Klaus Wagenbach Berlin ¹1993, Band 3, S. 348