



Leben! Leben...? Später. Vielleicht.

Kein Mensch hat Zeit. Aber jeder ist die Zeit.

Denn die Zeit ist *unser Leben*, ein einmaliges Geschenk!

Wir werden bei der Geburt in die „Zeit“ gesetzt und sie wird uns sozusagen wieder genommen, wenn wir sterben. **Alles, was wir der Zeit antun, tun wir uns selber an.** Und wenn wir diese Perspektive übernehmen, dann müssen wir uns um uns selbst sorgen. Reicht das?

Wir sind zu schnell. Zu schnell zum Leben. Als würden wir versuchen, nur noch schneller zu rennen, um unserer eigenen Geschwindigkeit zu entkommen.

Wenn Zeit in „Geld verrechnet“ wird, wird Zeit dann wirklich wertvoll?

Das Mittel zur modernen Zeitverdichtung: **die elektronischen Medien** - Internet, Handy, Smartphone und Facebook, Chatrooms, jeden Tag online. Dadurch machen wir mehr zur gleichen Zeit. D. h., wir machen weniger Pausen, wir warten weniger, wir sind weniger langsam oder wenn wir langsam sind, dann versuchen wir während der Langsamkeit möglichst schnell zu sein - zum Beispiel im Stau zu telefonieren. **Wir füllen also die Lücken des Zeitalltags ganz eng aus**, um sie immer wieder „in Geld zu verrechnen“, und das nennen wir **Zeitverdichtung**. Unsere neuen Geräte sind sog. Multifunktionsgeräte, die keine Pause kennen. Ein Handy, mit dem Sie im Moment niemanden anrufen wollen, mit dem können Sie jetzt fotografieren, eine SMS schreiben, im Internet online sein oder Musik hören. Zeitverdichtung: es gibt immer was zu tun. Und das macht den Zeitdruck aus in dieser Gesellschaft. **Wir werden zu „Multi-Taskern“, die sozusagen in vielen Aktivitäten gleichzeitig „surfen“, aber nichts davon richtig machen. Richtig im Sinne von „achtsam“ oder „bewusst“.**

Wir stecken in einem Hamsterrad: E-Mails wurden erfunden, um schneller zu kommunizieren und Zeit zu sparen. Doch jetzt schreiben wir eben viele, viele Mails mit großem Verteiler statt einem einzigen Brief an den richtigen Adressaten - und haben weniger Zeit. Handys wurden erfunden, um einfacher in Kontakt zu kommen. Doch jetzt sind wir rund-um-die-Uhr und 7-Tage-die-Woche in Dauerkontakt und per Smartphone überall auf der Welt gleichzeitig, nur nicht dort, wo wir gerade wirklich sind. Im Restaurant essen wir nicht nur und genießen das Zusammensein mit unseren Freunden, nein, „nebenbei“ rufen wir noch die neuesten E-Mails ab oder schauen, was bei Facebook so los ist. **Ohne persönliche Handlungsstrategien drehen wir uns im Laufrad nur noch im Kreis!**

Und wir haben sehr hohe Anforderungen an uns selbst... als Familie, als Frau/ Mann, als erfolgreicher Berufstätige/r und als Eltern. Mit verursacht auch durch das Bild, das die Medien einem suggerieren, wie es sein muss: die perfekte „Schöner-Wohnen-Familie“, wo man selbst entspannt und gestylt von der Arbeit kommt, die Kinder mit Vollwertessen verwöhnt und dann zum Yoga geht. Selbst die Wochenenden sind verplant, die Freizeit aller wird straff organisiert.

Zeit, einmal „nichts“ zu tun, ein Buch zu lesen, die Seele einfach baumeln zu lassen - die nehmen wir uns nicht.

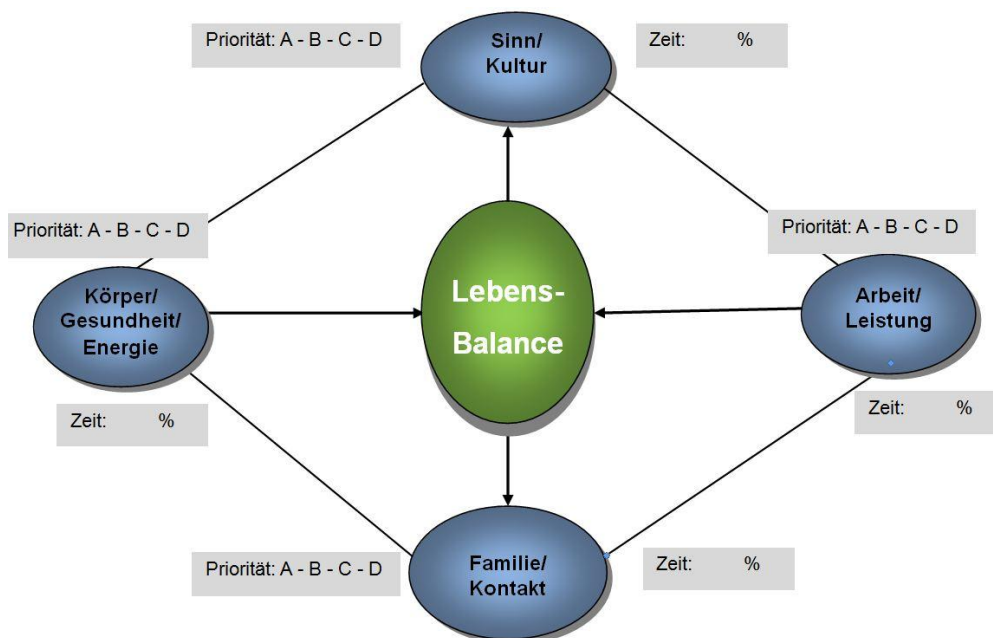
Das Hilfsmittel, das unser Leben taktet, ist die Uhr. **Aber der Mensch „tickt“ anders:** er braucht Schlaf, Erholungspausen, er muss wie man so schön sagt „abschalten“ können, er braucht Ruhephasen, Feiertage, kollektive Pausen, Stille – dann entsteht überhaupt erst das Bewusstsein, dass das Leben aus Mehr besteht, aus mehr als Zeitdruck um des Wirtschaftens willen.

Es gibt etwas, das hat man früher **Muße** genannt. Ein altes Wort. In einer Zeit der Muße wäre Zeit für Gefühle, Glück, Freude, Liebe, Zeit für Sinn. Es wäre eben sinnvoll erlebte Zeit. Doch Müßiggang, Pausen, Auszeiten – all das ist heute nicht mehr „zeitgemäß“?



Wir leben in einer zweiten, einer virtuellen Welt. In einer Welt, die überhaupt keine Pausen mehr kennt, in der es immer Tag ist, immer hell, immer alles zur Verfügung steht, außer man schaltet wirklich ab: **Schalter auf Off**. Unsere Zeit leidet an einer merkwürdigen Krankheit, die Alfred Herrhausen „Aktionismus und Hektik“ nannte.

Wir haben ein Bedeutungsproblem. Weil uns so vieles *gleichzeitig* wichtig ist, haben wir es verlernt, uns **Prioritäten** zu setzen. Die interessantere Frage wäre eigentlich: **Was ist denn wirklich, wirklich lebenswichtig?**



Notieren Sie doch einmal in der Grafik, welche Bedeutung Sie den einzelnen Lebensbereichen für Ihren Lebenserfolg beimessen und wie viel Zeit Sie im Schnitt real dafür aufwenden. Sind Sie vom Ergebnis überrascht?

Durch einen bewussteren Umgang mit jeder Stunde, jedem Tag können wir das Großartige, was eigentlich unser Leben ausmacht, wieder zurückholen: die Intensität und damit die Freude. Die kommt immer nur dann, wenn man noch mal das Besondere machen kann. Wenn es einem unter die Haut geht. Wenn man sich für etwas wirklich begeistert. Wenn man mit allen Sinnen „bei der Sache“ ist.

Ein weiser Mann wurde von seinen Schülern gefragt, wie er es denn schaffe, immer so gelassen und heiter zu sein. Der Weise antwortete: „Das ist nicht schwierig. Wenn ich stehe, stehe ich, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich und wenn ich lese, lese ich.“ Die Schüler meinten enttäuscht: „Das machen wir doch schließlich auch.“ „Oh nein - wenn ihr steht, lauft ihr schon in Gedanken, wenn ihr esst, lest ihr dabei, und wenn ihr lest, denkt ihr schon an etwas anderes“, sagte der Weise.

Leben? Jetzt! Wie?

Holen wir uns raus aus dem Hamsterrad - machen wir eine Pause. Und diese Pause muss auch Pause bleiben. **Lernen wir wieder mehr das Lauschen, das Sich-Zurücknehmen, das wirkliche Zuhören, das Stillwerden.**

Es kommt nur darauf an, immer wieder Zeit für sich zu haben – **eigene Kraftquellen zu nutzen**. Und sich bewusst zu machen, dass wir sie suchen müssen. Ob bewusst Musik hören, wandern in der Natur, den Körper zu spüren, Kindern Zeit widmen, sich mit einem Buch auf Fantasiereise begeben - es gibt viele Hobbies, die Kraftquellen sein können.



Spiritualität in einer pausenlosen Gesellschaft braucht die Pause. Spiritualität in einer Welt der globalen Kommunikationen braucht die Stille. Spiritualität in einer Gesellschaft, die durch Beschleunigung, Verdichtung, Vergleichzeitigung, Medialisierung immer automatischer und unbewusster wird, die krankmacht, die hindert, nah am Leben zu bleiben, braucht aber noch etwas: Sie muss **erfahrbar** sein. Sie muss zurückführen zum eigenen Leben. **Heil ist jemand dann, wenn er die Balance zwischen Erfolg und Lebensqualität findet.** Ein Weg, um am wirklichen Leben dran zu bleiben. **Ein Weg der Achtsamkeit im Beruf wie in der Familie eben.**

Also einfach innehalten - Prioritäten setzen, die der Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche entsprechen - Zeit bewusst für sich nutzen - immer nur eine Sache machen und mit allen Gefühlen und Gedanken ganz bei dem zu sein, was man gerade tut - aber auch abschalten können: also den Schalter umlegen - und auch das Handy mal auszuschalten!

Das ist die große Kunst, zu sagen:

„Ich muss das jetzt nicht haben, das ist für mein Leben nicht wichtig!“

Denn in den seltensten Fällen sind wir ganz und gar bewusst bei dem, was wir gerade machen... wir sind in Gedanken bei dem, was die Woche los war, oder überlegen, was wir noch erledigen müssen.

Versuchen wir doch gleich einmal einen ersten Schritt und beachten einmal mehr unser Umfeld: Gehen wir zum Bäcker und versuchen, Auge und Herz für die Menschen zu öffnen, die uns entgegenkommen. Und - lächeln wir sie offen an! Sie werden überrascht sein, wie viele zurücklächeln und wie gut uns diese kleine „Überwindung“ tut.

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hinein huschen kann.“

Christian Morgenstern (1871-1914)

Inspirierende Quelle: NDR Radio, Lebenswelten, Reihe SinnSucher (1/5), Leben. Von Matthias Morgenroth, 03.06.2012



Anhören/ Downloaden auf der NDR-Mediathek!

http://www.ndr.de/info/audio116051_podcast-podcast3016.html