

(TEIL IV) EIN ANDERER UMGANG MIT DER ZEIT

Zeitgrenzen und die Tiefendimension der Zeit

Freiheit der Zeit gegenüber

Wie gezeigt wurde, werden Zeitvorstellungen bereits früh vermittelt und wirken später wie unhinterfragbare Tabus; kulturelle Prägungen, Erziehung, Medien und Werbung führen zu einem in sich geschlossenen Verblendungszusammenhang. Insofern scheint es schwierig, den beinahe unsichtbaren Zeitkonzepten und ihren Konsequenzen mit einiger Aussicht auf Erfolg zu entgehen. Dennoch kann sich unsere Wahrnehmung der Zeit sehr plötzlich ändern. Spontan geschieht das in existentiellen Situationen: nachdem jemand einen Unfall hatte, dem Tode nahe war oder fast einen geliebten Menschen verloren hätte. In solchen Zusammenhängen lösen sich viele der sonst für selbstverständlich gehaltenen Zeitkonzepte auf. Man kann beobachten, dass diese Menschen auf einmal wirklich im Augenblick leben und sich selbst und andere viel intensiver wahrnehmen: Jeder Handgriff, jede Bewegung wird auf einmal sehr konzentriert und aufmerksam ausgeführt, und noch dazu strahlen sie dabei eine Klarheit und Ruhe aus, die Außenstehende sofort bemerken.

Wie kommt dieser unvermittelte Wandel im Umgang mit der Zeit zustande? Warum gelingt es, ohne jede Übung, ohne die Lektüre von Zeitbüchern, ganz anders mit sich und der Zeit umzugehen? Wie werden die Gewohnheiten und die Zeitmuster, die ein Leben lang präsent waren, so spontan überwunden? Diese Situationen zeigen beispielhaft, dass es Auswege aus den kulturell vermittelten Zeitkonventionen gibt, dass ein anderer Umgang mit der Zeit nicht nur intellektuell vorstellbar, sondern auch individuell lebbar ist – und das nicht nur nach existentiell erschütternden Situationen.

Wenn wir diese Freiheit in unserem täglichen Leben bewusst zurückgewinnen wollen, gelingt das jedoch nicht allein durch gute Vorsätze, Ratschläge oder allein mit Hilfe der Willenskraft (das ist einer der Gründe, warum Zeitmanagement- und Ratgeberbücher selten funktionieren), sondern nur durch das schrittweise Aufdecken von im Hintergrund vorhandenen Zeitkonzepten und deren Wandlung. Kein Problem lässt sich auf der gleichen Ebene lösen, auf der es aufgetreten ist.

Was kann Freiheit in Bezug auf eingefahrene Zeitkonzepte nun genau heißen? Es könnte bedeuten, der Ereigniszeit im Gegensatz zur Uhrzeit wieder mehr Geltung zu verschaffen, zwischen der äußeren und der inneren zeitlichen Freiheit genauer zu unterscheiden, die Kunst der Muße und des Müßiggangs wieder zu pflegen, Momente der Zeitlosigkeit gezielt herbeizuführen und zu genießen sowie eine Balance im Ablauf des täglichen Lebens zu finden. Es könnte heißen, mit einer kreativen Selbstzentriertheit den unterschiedlichen zeitlichen Einflüssen, Anforderungen und Begrenzungen zu begegnen und sich gegen alle möglichen Übergriffe auf die eigene Zeit ideenreich und phantasievoll zur Wehr zu setzen. Wesentlich ist dabei vor allem, sich die innere Erlaubnis zu geben, mit der Zeit und den Zeitkonzepten spielerisch umzugehen, zu experimentieren und zu beobachten, wie es uns damit ergeht.

Zu dieser Freiheit gehört auch, uns nicht selbst zu täuschen, sondern genau wahrzunehmen, was in unserem Leben in Bezug auf die Zeit im Moment wirklich geschieht. Es kann aufschlussreich sein, anderen und vor allem sich selbst genau zuzuhören, wenn wir über die Zeit oder über zeitliche Bezüge sprechen, und dieses Sprechen gegebenenfalls zu korrigieren, vor allem bei der Benutzung von Wörtern der Beschleunigung und der Geschwindigkeitsfixierung: ›sofort‹, ›gleich‹, ›so schnell wie möglich‹, ›ich muss noch rasch‹ et cetera, die allesamt dazu verführen, Dinge schnell zu erledigen, statt sie intensiv und achtsam zu tun, und die uns selbst und andere unter ›Zeitdruck‹ (genauer: unter ›Handlungsdruck‹) setzen.

Eine andere Möglichkeit, mit eingefahrenen Zeitmustern umzugehen, ist, eine bewusste ›Zeitinventur‹ zu machen – in Analogie zu unserem Umgang mit Räumen: Ein Raum kann *aufgeräumt* werden, wenn in ihm zu vieles vorhanden oder zu sehr durcheinandergeraten ist. Danach sind die Dinge anders angeordnet, besser in Beziehung zueinander gebracht oder entfernt worden. In der deutschen Sprache gibt es kein vergleichbares Wort in Bezug auf die Zeit. Doch auch hier kann man mit Wittgenstein sagen: »Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.«¹¹⁷

Was wir nicht sagen können, können wir auch nicht denken, und was wir nicht denken können, können wir auch nicht umsetzen. Dabei wäre es genauso hilfreich, in Analogie zum Aufräumen – *aufzuzeiten*: unsere

eigenen Zeitabläufe, Rhythmen und zeitlichen Bezüge neu zu ordnen oder in ein anderes Verhältnis zueinander zu setzen und dabei einige überholte, unbrauchbare oder krankmachende Zeitvorstellungen zu entfernen.

Auf der mentalen Ebene könnte uns eine Selbstbefragung zu mehr innerer Freiheit der Zeit gegenüber zurückführen: Wie kommt es, dass wir oft zu viel, aber selten zu wenig zu tun haben? Wodurch tragen wir dazu bei, die Menge der Ziele, Arbeiten, Aufgaben zu erweitern, statt sie zu reduzieren? Wie gehen wir mit unerwarteten Pausen oder Wartezeiten um? Geben sie uns ein Gefühl von Befreiung, oder geht mit ihnen eher die Angst einher, plötzlich ›nichts‹ mehr zu tun zu haben? Fühlen wir uns gestresst, wenn wir plötzlich allein sind und Zeit für uns haben? Empfinden wir unsere Zeitrahmen für Aufgaben, Tätigkeiten und Abläufe als inspirierend oder als beengend – und welchen Einfluss haben wir darauf? Auch hier ist es möglich, durch geschicktes Fragen von der oberflächlichen Ebene unserer alltäglichen Zeitwahrnehmung auf die ›darunter‹ oder ›dahinter‹ liegende Tiefendimension der unbewussten Prägungen und Zeitvorstellungen zu gelangen.

Zeit und Zeitgrenzen

Es wurde schon beschrieben, dass hinter dem ›Kampf gegen die Zeit‹ bei genauerer Betrachtung der Versuch steht, die Begrenzung des eigenen Lebens zu überwinden. An dem Umgang mit dieser einen absoluten Grenze des Lebens lässt sich aber auch Wesentliches über unseren Umgang mit Grenzen überhaupt erkennen. Alle unsere sogenannten ›Zeitprobleme‹ haben – bis in die alltäglichsten Situationen hinein – bei genauerer Untersuchung immer mit einem Grenz- oder Abgrenzungsproblem zu tun.

Auffallenderweise wird in der westlichen Kultur fast ausschließlich der einengende Aspekt von Grenzen gesehen und betont. Es gilt als ›selbstverständlich‹, Grenzen jeweils ausdehnen und überwinden zu wollen: besser, schneller, weiter, höher. Dabei wird oft vernachlässigt oder ganz unterschlagen, dass Grenzen äußerst sinnvoll und zugleich notwendige Voraussetzung dafür sind, dass innerhalb der jeweiligen Begrenzung überhaupt etwas geschehen kann. Die Wände eines Hauses sind eine ›Grenze‹, egal wie groß das Haus ist. Durch sie erhält das Haus seine Gestalt. Man kann diese Grenze verändern, versetzen, ihr ein anderes Aussehen geben. Aber ohne Grenze gäbe es kein Haus mehr. Das gilt für alle Bereiche des Lebens – und im materiellen Bereich ist das sofort offensichtlich: von der Teetasse bis zur Landesgrenze, ohne Grenze kein Inhalt. Gleiches trifft auch auf den menschlichen Körper zu: Das Einatmen findet seine Grenze beim Ausatmen und umgekehrt, die Anstrengung in der Ruhe, die Bewegung im Schlaf, die Wachheit in der Müdigkeit. Grenzen sind also konstitutiv und haben keineswegs nur einschränkende und verhindernde Aspekte.

Was auf der räumlich-körperlichen Ebene leicht nachzuvollziehen ist, gilt ebenso auf der zeitlichen Ebene, nur wirken sich die Grenzen hier anders aus. In einem Haus läuft man bei der Leugnung der Grenze gegebenenfalls gegen eine Wand, das Leugnen zeitlicher Begrenzungen hat dagegen scheinbar keine so rabiaten Folgen. Zeitgrenzen sind bis zu einem bestimmten Punkt ›dehnbar‹, es gibt hier – anders als im materiellen Bereichen oder in räumlichen Bezügen – nicht sofort so harte, eindeutige und unmissverständliche ›Grenzerfahrungen‹. Die Auswirkungen von Grenzübertretungen zeitlicher Art stellen sich oft erst mit einer gewissen Verzögerung, dann aber mit genau der gleichen Massivität ein: ob als Erschöpfung, Burnout und Krankheit auf der individuellen Ebene, ob als demographischer Wandel auf der gesellschaftlichen Ebene (Unvereinbarkeit von Arbeit und Familie) oder ob als Klimawandel auf globaler Ebene (Rohstoffe werden schneller verbraucht, als sie sich regenerieren können). Auch die Leugnung der zeitlichen Begrenzung des eigenen individuellen Lebens scheint anfangs unproblematisch, dabei gehen damit ebenfalls eine ganze Reihe von Konsequenzen einher: »Anstatt das Bewusstsein, dass wir leiden und sterben müssen, zu einem der stärksten Antriebe für das Leben, zur Grundlage für die menschliche Solidarität und zu einer Erfahrung werden zu lassen, ohne die der Freude und Begeisterung Intensität und Tiefe fehlt, sieht sich der Mensch gezwungen diese Erfahrung zu verdrängen [...] Dies ist eine Quelle für die *mangelnde Tiefe* anderer Erfahrungen, für die Ruhelosigkeit unseres Lebens [...]«¹¹⁸

Zeitgrenzen rechtzeitig zu erkennen oder sie auch bewusst zu errichten, ist unter diesen Umständen ein Zeichen von Souveränität; sich selbst gegen zeitliche Übergriffe zu verteidigen eine Voraussetzung dafür, verschiedenen Zeitfallen zu entgehen: von der Versäumnisangst bis zur Informationsflut, von der Geschwindigkeitsbesessenheit bis zur Zukunftsfixiertheit. Da Grenzüberschreitungen im zeitlichen Bereich so offensichtlich nicht zum Ziel führen, wäre es da nicht angebracht, nach anderen Wegen zu suchen?

Achtsamkeit und Tiefe

Es wäre denkbar, mit einer größeren Achtsamkeit und einer Vertiefung unserer Wahrnehmung auf die gegebenen zeitlichen und räumlichen Grenzen zu reagieren, wie das Menschen nach existentiellen Erlebnissen spontan tun,

weil sie intuitiv wissen, dass jeder ›Kampf gegen die Zeit‹ so oder so nicht zu gewinnen ist. Deswegen wird der Sinn genau in diesen Situationen nicht mehr in einem fernen ›Später‹ oder ›Anderswo‹, sondern in der Tiefe des Augenblicks gesucht und gefunden. Diese Tiefendimension des Lebens ist aber nicht nur auf die existentiellen Momente des Lebens beschränkt, sondern auch im täglichen Leben zugänglich. Sie kann in unterschiedlichen Bereichen erfahren werden: beim Betrachten eines Bildes, in einem Konzert, bei der Wahrnehmung einer Blume, beim Beobachten eines Sonnenunterganges oder in einem konzentrierten Gespräch. Und selbst bei ganz alltäglichen Dingen wie dem Gehen, Essen, Arbeiten und Autofahren können Achtsamkeit und vertiefte Wahrnehmung des Augenblickes praktiziert werden. Eine solche tägliche Aufmerksamkeit ist sogar die Voraussetzung dafür, überhaupt wirklich lebendig zu sein: »Die erste Freiheit, die wir gewinnen, ist das Freisein von Gedankenlosigkeit und Unachtsamkeit. Wir leben und leben doch nicht. Wir leben wie Tote. So hat es der französische Schriftsteller Albert Camus beschrieben. Wir scheinen lebendig, aber sind es nicht wirklich. Wir tragen unseren eignen Leichnam auf unseren Schultern. Wenn wir uns umschauen, werden wir sehen, dass viele Menschen wirklich so leben – sie sind sich ihrer Lebendigkeit nicht bewusst.«¹¹⁹ Achtsamkeit und Konzentration auf das, was im Moment vorhanden ist, ist also das genaue Gegenteil dieser Sucht nach Beschleunigung, nur sie kann unserem Leben Lebendigkeit, Tiefe und Sinn geben.

Hier schließt sich der Kreis. Je mehr wir mit der Tiefe des Seins und der Zeit verbunden sind, umso weniger Angst haben wir, etwas zu versäumen, und umso mehr Gelassenheit können wir dadurch gewinnen. Je mehr wir von diesen erfüllten, tiefen Momenten in unserem Leben erfahren oder durch Achtsamkeit hervorbringen, umso weniger werden wir das Gefühl haben, etwas zu ›verpassen‹. Wenn uns der Augenblick gegenwärtig ist, ist uns auch das Leben gegenwärtig. Wer jeden Augenblick tief wahrnimmt und lebt, der wird auch im Nachhinein nichts bereuen – und wer nichts bereut, dem erscheint auch der Tod nicht mehr als eine unerträgliche Zumutung.

Mit Montaigne könnte man zusammenfassend sagen: »Wenn ihr das Leben recht genossen habt, so seydt ihr dessen satt. Geht also vergnügt aus demselben. Habt ihr euch dasselbe nicht zu Nutze zu machen gewußt: was schadet es euch, daß ihr es verlohren habt? Weswegen wollt ihr es noch länger haben?«¹²⁰

Tiefendimension von Zeit

So wie sich das Leben nicht nur an der sichtbaren Oberfläche abspielt, sondern in jedem Moment mit einer Tiefendimension verbunden ist, die man wahrnehmen oder ignorieren kann, so könnten wir uns auch die Zeit selbst (beziehungsweise das Modell, das wir uns von der Zeit machen) nicht nur linear-eindimensional vorstellen, wie wir es normalerweise tun, sondern sie jeweils auch in ihrer ›Tiefendimension‹ betrachten und dadurch zu einem anderen Verhältnis in Bezug auf Zeit und Leben kommen. Auch für diese Überlegung können wir eine ganze Reihe von Anregungen und Hinweisen finden.

Da ist zum Beispiel die schon von den alten Griechen eingeführte Unterscheidung von Kairos und Kronos.¹²¹ Während der letztere in Bezug zu der gleichförmig ablaufenden und gemessenen Zeit steht, deutet der Kairos auf diese Tiefendimension von Zeit hin. Es sind damit Momente in der Zeit gemeint, die nicht berechnet, nicht vorhergesehen und nicht geplant werden können. Aber in diesen Momenten des Kairos ist, metaphorisch gesprochen, ›die Zeit reif‹, es ist der ›rechte Moment‹, um etwas zu tun oder zu unternehmen, es handelt sich um einen ›entscheidenden Augenblick‹.

Auch geschichtsphilosophisch gibt es solche bestimmten Momente und Konstellationen, in denen plötzlich unerwartete Gestaltungs- und Veränderungsmöglichkeiten auftreten, die entweder ergriffen oder verpasst werden. Und in der theologischen Diskussion schließlich bezeichnet der Kairos den Moment, in dem etwas, was lange erwartet wurde, endlich in Erfüllung geht und eine andere Dimension von Leben ermöglicht.

Interessant ist bei diesen philosophischen, geschichtlichen und theologischen Vorstellungen des Kairos Folgendes: »Er wird nicht durch objektive Beobachtung erfasst, sondern in existentieller Beteiligung. Das bedeutet noch nicht, dass Beobachtung und Analyse ausgeschaltet sind, sie dienen der Objektivierung des Erlebnisses und der Klärung und Bereicherung [...] Aber sie können das Erlebnis des *kairos* nicht hervorrufen.«¹²²

Als mit der ›Tiefendimension von Zeit‹ verbunden könnte man auch bestimmte ›die Zeiten überdauernde Kunstwerke‹ bezeichnen. Egal ob es sich dabei um Pyramiden, griechische Tempel, klassische Skulpturen oder Gemälde handelt: Auch für sie gilt, dass die an der Oberfläche gemessene Zeit, die zwischen der Entstehung des Kunstwerkes und seiner Rezeption liegt, als unwesentlich oder vernachlässigbar erscheint. Diese Kunstwerke sind auf eine bestimmte Art ›zeitlos‹ (obwohl sie natürlich zu einem bestimmten Zeitpunkt entstanden sind), und die Begegnung mit ihnen kann uns selbst die Erfahrung existentieller, zeitlicher Tiefenverbundenheit ermöglichen.

Auch Friedrich Schillers Aufforderung, »die Zeit in der Zeit aufzuheben«, lässt sich als eine Konzeption der

Tiefendimension der Zeit interpretieren. Der Gedanke taucht auf im Zusammenhang mit der Abgrenzung des ›Spieltriebes‹ vom ›Formtrieb‹ und vom ›sinnlichen Trieb‹: »der Spieltrieb also würde dahin gerichtet sein, die Zeit in der Zeit aufzuheben, Werden mit absolutem Sein, Veränderung mit Identität zu vereinbaren.«¹²³ Diese schöpferische ›Aufhebung‹ der Zeit bedeutet wohl eben dies: nicht zu versuchen, Zeitgrenzen zu überschreiten oder einzureißen, sich nicht am Kronos zu orientieren, sondern eine Form der Zeitlosigkeit zu erreichen, die mit dem Modell der Tiefendimension von Zeit korrespondiert.

Nicht zuletzt wird heute auch in der abendländischen Theologie mit dem Konzept der ›Tiefendimension der Zeit‹ argumentiert. Das ›Ewige‹ wird hier keineswegs mehr mit der Endlosigkeit des Lebens (nach dem Tod) gleichgesetzt, sondern steht für eine andere Dimension des Lebens im Hier und Heute. Paul Tillich hat in seinen Reden und Schriften oft ausgeführt, dass es eine Tiefendimension der Existenz eines jeden Menschen gebe – »es gibt eine Ewigkeit jenseits der (messbaren) Zeit« hier in diesem Leben.¹²⁴ In seinen Schriften *Das Ewige im Jetzt*, *In der Tiefe ist Wahrheit* und *Das Neue Sein* entwickelt er diese Gedanken weiter und überträgt sie auf verschiedene Lebenszusammenhänge.

Alle diese hier angeführten Ansätze zielen darauf ab, das eigene Leben nicht nur auf der Oberflächenebene der gemessenen Zeit zu betrachten, nicht nur die Jahre zu zählen, die wir hier auf der Erde ›vorhanden‹ sind – sondern uns stärker auf die Zeiten und die Momente zu konzentrieren, in denen wir wirklich präsent sind, in der wir achtsam die Gegenwart, den Ort und uns selbst wahrnehmen und mit der Tiefendimension von Zeit und Leben verbunden sind. Das kann uns zu einem völlig anderen Umgang mit der Zeit, mit unseren Zeitmodellen und mit uns selbst führen. Entscheidend ist dann auf einmal nicht mehr die quantitative Ausdehnung der gelebten Jahre, sondern eher die Frage, wie oft wir mit dieser Tiefendimension der Zeit und des Lebens, mit dem ›Zeitlosen‹ und von daher auch mit dem ›Ewigen‹ verbunden waren. Oder, um es mit Montaigne zuzuspitzen: »Der Nutzen des Lebens kommt nicht auf desselben Dauer, sondern auf den Gebrauch an. Mancher, der kurze Zeit gelebt hat, hat lange gelebt. Macht euch dazu gefaßt, so lange ihr noch am Leben seyd. Es beruht auf euerm Willen, nicht auf der Anzahl der Jahre, die ihr gelebt habt.«¹²⁵

ANKOMMEN, MUßE UND MÜßIGGANG

Zeit, Raum, Geschwindigkeit und die Tiefendimension des Ortes

Auch Orte und Landschaften, Dörfer und Städte besitzen neben ihrer Oberflächenstruktur eine Tiefendimension, die wir entdecken können, wenn wir aufmerksam genug sind. Außerdem können wir nicht nur den jeweiligen Ort an sich wahrnehmen, sondern vor allem uns selbst an dem Ort und uns selbst in Beziehung zu dem entsprechenden Ort. Städte, Landschaften und Orte haben darüber hinaus einen bestimmten Rhythmus, der von ihnen vorgegeben wird, den wir aufnehmen oder dem wir uns (allerdings nur mit einer gewissen Anstrengung) entziehen können.

So wie wir in der zeitlichen Dimension die Gegenwart und die Tiefendimension von Zeit verpassen können, so können wir auch den jeweiligen Raum oder Ort ›versäumen‹, wenn wir ihn nicht wirklich in seiner zeitlichen und räumlichen Tiefendimension zur Kenntnis nehmen, wenn wir uns nicht in Beziehung setzen zu dem, was in uns selbst und an diesem Ort geschieht. Es ist inzwischen schwer zu entscheiden, ob das Nichtwahrnehmen des jeweiligen Ortes in seiner Tiefendimension der Ausgangspunkt für die große Sehnsucht nach immer mehr Mobilität ist oder ob die ungeheure Mobilität ihrerseits das Nichtwahrnehmen von Orten begünstigt. Wahrscheinlich bedingen sie sich gegenseitig. Als Goethe sich auf seine erste italienische Reise begibt, bricht er am 3. September in Karlsbad auf und erreicht Venedig am 28. September – was aus heutiger Sicht ein recht entspanntes Reisetempo ist –, dennoch ist er sich des Zwiespalts zwischen Zeitersparnis und Wahrnehmungsverlust sehr bewusst: »Die Postillions führen, daß einem Sehen und Hören verging; und so leid es mir that, diese herrlichen Gegenden mit der entsetzlichsten Schnelle und bei Nacht wie im Fluge zu durchreisen, so freute es mich doch innerlich, daß ein günstiger Wind hinter mir herblies und mich meinen Wünschen zujagte.«¹²⁶

Das Wissen darum, dass jede Art von ›Zeitersparnis‹ mit einem Raumschwund und einem Erfahrungsverlust einhergeht, scheint uns in unserer Kultur inzwischen weitgehend abhandengekommen zu sein. Der »Zeitgewinn als das Radikal aller Wünsche auf Erweiterung und Zugewinn an Lebensrealität«¹²⁷ ist zum beherrschenden Gedanken geworden. Nicht zuletzt gilt das für den Reisenden.

Das *Unterwegssein* an sich, ob nun von einer Stadt zur anderen oder von einem Kontinent zum anderen, ist

für viele zu einem reinen ›Zeitverlust‹ geworden, denn: »Gewinnträchtig im Sinne der Buchhaltung des Lebens sind nur *Ankünfte*. Die Erreichung des Ziels ist realitätshaltig, der Weg dahin ist lediglich Mittel zum Zweck, ein störendes Dazwischen. Beschleunigung der Fortbewegung ist notwendig, um mehr *Ankünfte* herauszuschinden, das jedenfalls ist die Spekulation.«¹²⁸

Ohne diese lästige Distanz, die zwischen zwei Orten liegt, könnten wir – so die Hoffnung – immer gleich zur Sache kommen. So wird der durchmessene Raum zu einem Hindernis und ist nicht mehr länger eine Erfahrungsmöglichkeit. Warum sollten wir einem Hindernis besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen? Das hat allerdings zur Folge, dass die Besonderheiten des Raumes, seine Struktur und erst recht natürlich seine Tiefendimension ›verschwinden‹.

Aber auch die *Ankünfte* an den erstrebten Orten sind, wenn wir sie genauer betrachten, nicht mehr wirklich ›realitätshaltig‹: »Beschleunigung sollte das Leben zu einer lückenlosen Folge von Spitzenereignissen machen und das unergiebiges Dazwischen ausschalten. Statt dessen werden die Ziele durch den Wegfall der Wege zu Nichtigkeiten, kaum noch der Rede wert [...] Der Lohn für die gigantische Beschleunigung ist denkbar mager: eine unbemerkte *Ankunft*, ein Nichtziel, ein Eintreffen als Routineangelegenheit. Die *Unmerklichkeit der Ankunft* hat es in sich. Sie bestärkt die Neigung, die Differenz des Ankunftsorts im Vergleich zum Herkunftsort zu unterschlagen.«¹²⁹

Das führt zu einem Verlust der Tiefendimension, sowohl der Orte, an denen wir uns befinden, der Gegenden, die wir durchreisen, als auch der Orte, die wir dann erreichen. Außerdem befindet sich der moderne Reisende in einem andauernden Dilemma, in einer ›hektisch-paradoxen‹ Situation, die Günter Anders so beschreibt: »Einerseits sind wir ungeduldig, weil Mittel und Wege ›dauern‹, also Zeit in Anspruch nehmen, andererseits aber ertragen wir es nicht, am Ziele [...] wirklich anzukommen, da durch diesen Aufenthalt diejenige Zeit, die für die Zurücklegung von Wegen verwendet werden könnte, erst recht vergeudet zu werden scheint.«¹³⁰

Ein Zustand, der uns nun vollends als Verlierer sowohl der Zeit als auch des Ortes zurücklässt. Aber dieser Zustand, dass weder das Unterwegssein realitätshaltig ist noch die *Ankunft*, ist nicht zwangsläufig – er kann von beiden Seiten her verändert werden. Es gilt, sowohl beim Unterwegssein als auch bei der *Ankunft* mit der Tiefendimension von Raum und Zeit verbunden zu sein und zu bleiben. Die stillschweigende Voraussetzung für jedes ›Ankommen‹ an einem entfernten Ort ist allerdings (einmal mehr) das Ankommen im Hier und Jetzt. Nur wenn der jeweilige Ort der eigenen Existenz in seiner Besonderheit und Tiefendimension wahrgenommen wird, gibt es die Chance, auch andere Orte in ihrer Besonderheit und Tiefendimension wahrzunehmen – und umgekehrt.

Unterwegssein und Angekommensein

Wenn wir vom ›Unterwegssein‹ und ›Ankommen‹ sprechen, assoziieren wir damit oft eine weitere oder kürzere Reise, manchmal noch den Weg von unserem Zuhause bis zur Arbeit. Aber wir müssen diesen Zustand der ›Abwesenheit‹ trotz Anwesenheit noch etwas genauer betrachten, ihn nicht nur auf der Makroebene von Reisen beobachten, sondern auch auf der Mikroebene unserer Bewegungen und Handlungen. Wir sind ja jeden Tag ständig ›unterwegs‹, ob von der Küche ins Bad, von einem Büro in ein anderes oder von einem Geschäft zum nächsten. Wann sind wir eigentlich irgendwo angekommen? Wie unterscheidet sich überhaupt das mentale Modell des ›Unterwegsseins‹ vom ›Angekommensein‹? Wenn wir genauer hinsehen, ist oft der ganze Tag vom Aufstehen bis zum Schlafengehen ein ständiges ›Unterwegssein‹, das wiederum verbunden ist mit einer bestimmten Form der ›Abwesenheit‹.

Wenn wir uns dagegen Momente des Angekommenseins in unserem Leben vergegenwärtigen (ob in einer Berghütte nach einer beschwerlichen Bergwanderung, auf dem Sessel in einem Konzertsaal oder beim Betreten der eigenen Wohnung nach einer langen Reise), können wir beobachten, dass sie mit einem Wohlbefinden und einer gewissen Ruhe einhergehen. Dabei gibt es fünf verschiedene Dimensionen dieses ›Angekommenseins‹: eine mentale, emotionale, körperliche, zeitliche und eine räumliche. Erst wenn diese fünf verschiedenen Elemente vorhanden sind, können wir wirklich von einem ›Angekommensein‹ sprechen. Auf der *mentalen* Ebene gehört dazu, dass wir frei sind von Zweifel, Zwiespalt, Sorgen und Bedenken (und dass wir dem Angekommensein überhaupt einen Wert zumessen); auf der *emotionalen* Ebene gehört dazu, dass wir loslassen und entspannen (den Moment genießen); auf der *körperlichen* Ebene gehört dazu, dass wir tief durchatmen, den Boden, den Sitz, die Lehne wirklich berühren (und dabei auch den eigenen Körper wahrnehmen); auf der *zeitlichen* Ebene sind wir wirklich im gegenwärtigen Moment (die Uhrzeit ist nicht dominant); und auf der *räumlichen* Ebene schließlich nehmen wir den Ort, die Umgebung, den Raum aufmerksam wahr.

Wenn dieser Zustand des ›Angekommenseins‹ diese bestimmbareren Qualitäten hat und prinzipiell für uns möglich ist, könnte man weiterfragen, was uns eigentlich daran hindert, diesen Zustand auch im täglichen Leben öfter zu erfahren. Schließlich entscheiden wir selbst darüber, ob wir jeweils Angekommene sind oder nicht.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir uns überhaupt ›erlauben‹, anzukommen – so ähnlich wie sich jemand erlaubt, festzulegen, was für ihn Gegenwart ist und was Vergangenheit. Letztlich können wir in jedem Raum, an jedem Platz, in jedem Büro, wo immer wir auch sind – Angekommene sein.

Wir können sogar noch einen Schritt weiter gehen. Selbst beim ›Unterwegssein‹, beim Gehen auf einem Weg von hier nach dort, auf einem Sitzplatz im Zug, sogar auf einem Autositz beim Warten vor der roten Ampel kann man angekommen sein – in allen fünf beschriebenen Dimensionen. Aus einer solchen Haltung heraus ist es dann auch leicht, an einem neuen Ort wirklich anzukommen und nicht erneut die Ankunft zu versäumen.

Es bedarf sicher einiger Übung, dieses ›Angekommensein‹ im täglichen Leben zu erfahren, einfach deshalb, weil die Modelle der herrschenden Zeitkultur alle in Richtung eines ständigen ›Weiter‹ wirken, zum nächsten Ziel, zur nächsten Aufgabe, zur nächsten Aktivität. Aber wenn wir einmal für ein paar Stunden in der Nähe eines Menschen gewesen sind, der diese Präsenz, dieses Angekommensein und diese Aufmerksamkeit für die Tiefendimension des Lebens für sich erlangt hat, können wir wahrnehmen, wie wohltuend und entspannend sich dieses Verhalten nicht nur auf ihn selbst, sondern auf die gesamte Umgebung auswirkt.

Muße und Müßiggang

Auch die Muße und der Müßiggang hängen auf eine bestimmte Art mit der Zeit und mit dem Ort zusammen. Umgangssprachlich wird das Wort Muße ja oft als ein Synonym für freie Zeit benutzt.¹³¹ Doch wenn wir nicht arbeiten oder tätig sein müssen, aber innerlich unruhig und sorgenvoll sind, haben wir noch lange keine Muße, und jemand, der mit sich, der Zeit und dem Ort, an dem er sich befindet, nichts anzufangen weiß und sich daher langweilt, hat natürlich ebenfalls keine Muße. Muße ist nur vorhanden, wenn freie Zeit mit einer inneren Ruhe und Gelassenheit einhergeht, und diese innere Ruhe setzt einiges voraus. Einmal die Freiheit – zumindest für einen gewissen Zeitraum – von äußerer Bedrängnis, notwendigen Beschäftigungen und Tätigkeiten. Zum anderen die innere Klarheit, uns nicht sofort die nächste Beschäftigung oder Ablenkung zu suchen. Muße ist von daher eher ein bestimmter Zustand der Seele oder der Psyche und nicht so sehr ein Zeitmaß. Voraussetzung dafür ist wiederum eine bestimmte Geisteshaltung – nämlich die Muße überhaupt als einen wünschenswerten Zustand im eigenen Leben zu etablieren. Die zeitliche Ausdehnung dieser Mußezeiten kann sehr unterschiedlich sein, wichtig ist jedoch, in jedem Fall zwischen dem sogenannten objektiven und dem subjektiven Zeitgefühl zu unterscheiden. Dem Schweizer Psychotherapeuten und Zeitforscher Luc Ciompi zufolge laufen viele Menschen (und nicht nur die Zeitkranken) immer wieder in eine Falle: Sie verwechseln die objektive mit der subjektiven Zeit, denn ihr Handeln geht immer in Richtung Verdichtung der objektiven, ihr Wunsch aber ist die Gewinnung von subjektiver Zeit. »Indem wir in einen Tag möglichst viele Ereignisse aller Art hineinstopfen – und gerade dies ermöglichen ja die angeblich ›zeitsparenden‹ Maschinen! – gewinnen wir in Tat und Wahrheit keineswegs ›erlebte Zeit‹, sondern komprimieren sie bloß, das heißt wir leben gehetzter [...] Gelassenheit und Muße dagegen erlangen wir, wenn wir uns ›Zeit lassen‹, ›Zeit nehmen‹ [...]«¹³²

Muße wird zwar häufig ersehnt, aber nur selten erreicht. Es fällt heute vielen schwer, einen Raum, einen Garten oder einen Park einfach auf sich wirken zu lassen, zwecklos, ziellos, innerlich gelöst, ohne in Gedanken oder mit den Emotionen gleich wieder beim morgigen Tag oder beim nächsten Projekt zu sein – und wenn störende oder wegführende Gedanken aufsteigen, sie einfach wieder gehen zu lassen und weiter den Zustand der Muße zu bewahren. Schon Blaise Pascal war das Problem nicht unbekannt: »Sie glauben, aufrichtig nach Ruhe zu streben, und sie streben tatsächlich nur nach rastloser Bewegung. Sie haben einen geheimen Trieb, der sie bewegt, äußerliche Zerstreung und Beschäftigung zu suchen [...] und sie haben einen weiteren geheimen Trieb [...], der sie erkennen lässt, dass das Glück tatsächlich nur in der Ruhe und nicht im Tumult liegt.«¹³³

Insofern bedarf es heute, einige Jahrhunderte nach Pascal, erst recht einiger Voraussetzungen, um überhaupt noch Muße zu erleben. Die wichtigste ist auf jeden Fall, sich nicht nur von äußeren, sondern auch von unbewussten inneren Antriebsmustern zu befreien. Die schon beschriebenen mentalen Modelle ›Versäumnisangst‹, ›Zeit ist Geld‹, ›unendlich viel erleben‹, ›schneller ist besser‹, ›Ziele sind immer vorn‹, ›Zeit vergeht‹ et cetera wirken wie permanente Antreiber selbst in unseren Ruhestunden und verhindern ganz von allein jede Art von Muße. Solange wir uns davon nicht gelöst haben, sind die Versuche, Mußestunden zu erleben, nicht sehr aussichtsreich. Muße geht mit intensiver, aber innerlich gelöster, zweckfreier Begegnung oder Wahrnehmung einher – in der altertümlichen Redewendung »etwas mit Muße tun oder betrachten« ist dieser Bedeutungsgehalt noch lebendig. Insofern hat Muße auch Berührungspunkte mit bestimmten Formen der Meditation.

Unsere Sprache gibt uns noch einen anderen interessanten Hinweis: Muße hat auch etwas mit Müßiggang zu tun. ›Müßiggang‹, ein Wort aus dem Mittelhochdeutschen, war noch bis ins späte Mittelalter ein anzustrebendes Ziel und wird erst an der Schwelle zur Neuzeit, durch Martin Luther und dann später durch die Puritaner, in Misskredit gebracht. Bei Luther heißt es dazu: »Müßiggang ist Sünde wider Gottes Gebot, der hier Arbeit

befohlen hat.«¹³⁴ Inzwischen ist der Müßiggang auch durch einen häufig strapazierten Satz aus der schwarzen Pädagogik (ungerechterweise aber sehr breitenwirksam) in Verruf geraten: »Wie die meisten meiner Generation bin ich nach dem Sprichwort ›Müßiggang ist aller Laster Anfang‹ erzogen worden«¹³⁵, beschreibt Bertrand Russell seine frühe Prägung, und selbst in einschlägigen Wörterbüchern findet man für den Müßiggang nur die abwertenden Synonyme: Untätigkeit, Nichtstun und Faulheit.¹³⁶ Wer sich gekonnt davon absetzt, ist Christa Wolf, die eine poetische Variation des Satzes vorschlägt: »Müßiggang ist aller Liebe Anfang.«

Dabei kann sich gerade bei einem wörtlich genommenen ›Müßiggang‹, bei einem aufmerksamen, ziel- und zweckfreien Gehen, sehr leicht eine Stimmung der Gelassenheit ergeben. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir uns selbst, den eigenen Körper und die Umgebung entspannt wahrnehmen können. Denn man kann natürlich auch spazieren gehen, ohne Muße zu haben, indem man ständig in der Zukunft oder Vergangenheit weilt, sich sorgt, unerledigte Projekte im Kopf hin und her bewegt und dergleichen mehr.

Allerdings ist auch dann Vorsicht geboten, wenn Momente der Muße in einen Zusammenhang von Zweckmäßigkeit gestellt und damit ihres eigentlichen inneren Sinnes beraubt werden. Es ist der kleine, aber feine Unterschied, ob uns beim Müßiggang eine gute Idee kommt – die wir vielleicht sogar notieren und dann wieder in den Zustand der Muße zurückkehren – oder ob wir den Müßiggang einplanen, um dabei auf Ideenjagd zu gehen. Wenn Muße oder Müßiggang nur von Zeit zu Zeit ›inszeniert‹ werden, um danach umso unbewusster und mechanischer im alltäglichen Leben zu funktionieren, so wird das auf Dauer nicht zu einem anderen Umgang mit Zeit und Leben führen können. Muße zu haben bedeutet schließlich nicht zuletzt: »Möglichkeit und zugleich Grundbedingung der Selbstfindung, der kreativen Selbstverwirklichung, des Selbstseins [...], ja der Freiheit selbst.«¹³⁷

ZEITLOSIGKEIT, EREIGNISZEIT UND UHRZEIT

Zeitlosigkeit und Glück

Wer unter ständigem ›Zeitdruck‹ leidet, dem kommen Momente von *Zeitlosigkeit* wahrscheinlich paradiesisch, aber unerreichbar vor. Dennoch kennt jeder Momente dieser Zeitlosigkeit: Sie bedeutet in unserem Zusammenhang, die begrenzenden und einengenden Fesseln der Uhrzeit hinter sich zu lassen und auf eine andere Ebene des Wahrnehmens und Empfindens zu gelangen, auf der das mechanische Maß der Uhrzeit keine Rolle mehr spielt. Es ist ein Zustand des ›Über-die-Zeit-Hinausgehens‹, in dem Wissen, dass Zeitmodelle und Zeitvorstellungen als Konventionen zwar auch vorhanden sind, aber unsere Selbstwahrnehmung und unsere mentale und emotionale Präsenz oft einschränken.

Um einen Einwand vorwegzunehmen: Es gibt natürlich krankhafte Zustände von psychischer oder geistiger Verwirrung (wie zum Beispiel in der Schizophrenie), in denen jegliche zeitliche (und oft auch räumliche) Orientierung abhanden gekommen ist. Dort werden die zeitlichen Strukturen und Orientierungen allerdings nicht in einer schöpferischen Weise transzendiert und überwunden, sondern die Betroffenen fallen quasi in einen Zustand der Bewusstlosigkeit und Orientierungslosigkeit ›zurück‹. Auch die durch Rauschmittel, Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka hervorgebrachten Formen der Betäubung und der Wahrnehmungseinschränkung gehen eher mit einem Orientierungsverlust als mit der – hier gemeinten – schöpferischen Zeitlosigkeit einher.

Kreative Momente der Zeitlosigkeit werden bewusst herbeigeführt und sind darüber hinaus frei von Zielfixiertheit, Zweckdenken, Ausbeutung oder Effizienzgedanken. Sie sind eher gekennzeichnet von einer Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung. In ihnen kommen absichtlich herbeigeführte Konzentration und das Loslassen von Gedanken, Sorgen, Konzepten und Erwartungen zusammen. Wenn dieser – weder ganz aktive noch wirklich passive – Zustand erreicht ist, geht damit auch eine Veränderung in der Wahrnehmung des eigenen Tuns und des eigenen Selbst einher. Das Tun und das Sein, das Innen und das Außen, das Geben und Nehmen gehen ineinander über. Solche Erfahrungen kann man beim Tanzen machen, wenn der Tänzer und die Tänzerin, der Tanz und die Musik eine Einheit bilden, wenn ununterscheidbar ist, wer führt und wer geführt wird. Aber auch in kreativen Arbeitsphasen oder bei der intensiven Begegnung mit der Natur, beim Wandern im Hochgebirge, in tiefen Wäldern oder bei der Betrachtung des Meeres, in der Meditation oder in der Liebe sind solche Empfindungen möglich.

Wie aber können solche Momente von Zeitlosigkeit öfter erlebt und noch dazu in den täglichen Ablauf des Lebens integriert werden? Hier ist ein psychologischer Ansatz interessant, den der Chicagoer Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi entwickelt hat: das Flowkonzept.¹³⁸ Csikszentmihalyi stellt ausdrücklich dar, dass die von ihm beschriebenen Flowerfahrungen keineswegs nur schöpferischen, kreativen Berufen oder einer kleinen Gruppe

von Menschen in ihrer Freizeit zugänglich oder vorbehalten sind. Im Gegenteil, Flowerfahrungen sind »nicht bloß eine Besonderheit reicher Eliten in Industrienationen. Sie wurden in grundsätzlich gleichen Worten von alten Frauen in Korea geschildert, von Erwachsenen in Thailand und Indien, von Teenagern in Tokio, von Navajo-Hirten, Bauern in den italienischen Alpen und Arbeitern am Fließband in Chicago.«¹³⁹ Csikszentmihalyi hat bei seinem Ansatz zwar nicht vordergründig das Erreichen von Zeitlosigkeit im Blick, doch er beschreibt ein bestimmtes mentales Modell und dessen Auswirkungen auf das individuelle Empfinden von Glück, Konzentration und Gelassenheit. Mit diesen Empfindungen geht dann auch ein verändertes Zeitempfinden einher, bis hin zum Erleben von Zeitlosigkeit. In dem Zusammenhang von Zeitlosigkeit und Glück ist hier noch einmal auf die Glücksdefinition des Aristoteles zurückzukommen, um sie an einem bestimmten Punkt zu ergänzen: Glück, so hatte er geschrieben, wird um seiner selbst willen angestrebt, während andere Ziele, wie Gesundheit, Schönheit, Geld oder Macht nur angestrebt werden, weil man hofft, dadurch glücklich zu werden.¹⁴⁰ Ergänzt werden müsste, dass der moderne Mensch des westlichen Kulturkreises auch die ›Zeit‹ ja nicht um ihrer selbst willen ›haben‹ möchte, sondern nur, weil er hofft, wenn er mehr davon hätte, würde er glücklicher sein. Der scheinbare ›Mangel an Zeit‹ wird ja von den meisten Menschen auch als eine Abwesenheit von Glück wahrgenommen. Da ›zeitsparende‹ Maschinen, Geschwindigkeit und Mehrfach Tätigkeiten den ›Mangel‹ an Zeit nicht beseitigen können, ist das Konzept der kreativen Zeitlosigkeit, ebenso wie die Vorstellung der Tiefendimension von Zeit, »die Zeit in der Zeit aufzuheben« (Schiller), vielleicht ein aussichtsreicherer Weg.

Im Fluss der Zeit sein

Wenn wir eine Flowerfahrung machen, uns also in einem inneren Zustand des ›Fließens‹ befinden, können wir lange Zeit arbeiten oder uns konzentrieren, ohne zu ermüden – ähnlich wie ein Kind, das selbstvergessen spielt. Wir sind bei einer Sache, nicht abgelenkt, weder über- noch unterfordert. Die Dinge gehen uns leicht von der Hand, die Sache an sich ist wichtig, die Sorgen um das eigene Ego – und das ständige Vergleichen mit anderen – verschwinden. Es entsteht ein Gefühl der Unendlichkeit, nicht im Sinne einer unendlichen Länge, sondern einer tiefen Verbundenheit (Tiefendimension). Insofern fühlt man sich ›außerhalb der Zeit‹ und ›außerhalb seiner selbst‹. Manchmal »vergehen Stunden in Minuten, und gelegentlich dehnen sich ein paar Sekunden scheinbar zu einer Unendlichkeit. Die Uhr ist dann keine Entsprechung für die zeitliche Qualität der Erfahrung mehr.«¹⁴¹

Es ist wohl ein lohnendes und auch qualitatives Ziel, solche Situationen von Glück und schöpferischer Zeitlosigkeit in unserem täglichen Leben häufiger zu erleben. Das Empfinden des ›Fließens‹ ist dabei nicht so sehr von den äußeren Umständen, sondern mehr von unseren inneren Strukturen und der Fähigkeit zur Aufmerksamkeit abhängig. Die erste Voraussetzung dafür ist die *Ausrichtung der eigenen Aufmerksamkeit*, also ein Abschirmen gegen Ablenkungen von außen (Zerstreuungen) oder Ablenkungen von innen (Sorgen und Ängste). Des Weiteren ist eine bestimmte *Aktivität* vonnöten, die sich in Balance befinden beziehungsweise immer wieder in eine Balance gebracht werden sollte: weder zu herausfordernd, sonst ruft sie Angst und Überforderung hervor, noch zu unterfordernd, dann entsteht Langeweile. Ein nächster Punkt ist der *Zusammenfluss von Handeln und Bewusstsein*. Wir sind mit unserer Konzentration genau bei dem, was wir tun, und wir tun auch genau das, was wir tun (und nicht noch parallel etwas anderes). Dadurch vertieft sich die Wahrnehmung verschiedener Aspekte der Beschäftigung, und es werden neue Ebenen und Zusammenhänge gefunden und erfahren. *Zwischenschritte und klare Rückmeldungen* sind ebenfalls relevant; diese Rückmeldungen können von anderen Menschen kommen, aber auch von dem Fortgang der Arbeit selbst (ganz egal, ob man einen Text schreibt oder einen Berg erklettert). Wichtig ist, diese Rückmeldungen immer wieder selbst hervorzubringen, weil sonst die weitere *Konzentration auf die Aufgabe* gefährdet ist. Die Konzentration sollte leicht und spielerisch aufrechterhalten werden, wobei sich eine gewisse Paradoxie ergibt: Es gilt, sich einerseits zu konzentrieren und gleichzeitig loszulassen und keine Kontrolle auszuüben. (Ablenkungen müssen einerseits registriert werden, sonst wird die eigene Konzentration gestört, man darf sich andererseits aber nicht zu sehr auf diese Ablenkungen fixieren, sonst bleibt man abgelenkt.) Schließlich ist auch eine gewisse *Selbstvergessenheit* nötig – gemeint ist dabei ein Zustand, wo ›es‹ plötzlich von allein läuft. Man tut genau das Richtige, ohne eine bewusste Anstrengung zu unternehmen, die Konzentration ist nicht mehr mühsam, sondern stellt sich von selbst ein, es geht nicht mehr um das eigene Ego, nicht darum, wie man dabei aussieht oder was die anderen denken – sondern um das selbstvergessene Tun an sich. Diese Augenblicke des Fließens dauern, wenn sie von außen in das gängige Zeitkonzept eingeordnet werden, vielleicht Sekunden, Minuten oder auch Stunden – für denjenigen, der sich in diesem zeitlosen Zustand, in dieser existentiellen Verbundenheit befindet, ist das jedoch nicht ausschlaggebend. Wenn wir diese Strukturelemente beachten, lässt sich ein Zustand der Zeitlosigkeit relativ häufig erreichen, und zwar keineswegs nur in der Freizeit, sondern auch im Arbeits- oder

Büroalltag.¹⁴²

Es gibt Mitarbeiter, die nur zehn Minuten Zeit für ein Gespräch haben. Sie vermitteln ihrem Gegenüber aber nicht das Gefühl, dass sie gehetzt oder überarbeitet sind, sich gestört fühlen und mit ihren Gedanken noch im vergangenen Telefonat oder schon beim nächsten Projekt sind. Sie geben ihrem Gesprächspartner von der ersten Sekunde an – die ganzen zehn Minuten hindurch – das Gefühl, sie hätten eine Ewigkeit Zeit. Sie sind offen, präsent und konzentriert, so dass dieses Gespräch sofort eine Klarheit und Tiefe erreicht, die sich sonst normalerweise erst nach einer längeren Zeit einstellt. (Manchmal kann man diese Qualität auch bei alten Handwerksmeistern beobachten: Gerade wird am gegenüberliegenden Haus die Stuckfassade restauriert. Es gibt fünf Arbeiter. Aber nur bei einem von ihnen kann man so etwas wie einen Flowzustand wahrnehmen. Er ist im Verhältnis zu den anderen auffallend langsam. Seine Bewegungen sind gefasst und konzentriert. Er hat eine unglaubliche Genauigkeit im Vorgehen. Er geht nie schnell über das Gerüst, brüllt nicht, und im Gegensatz zu den anderen scheint er auch nie etwas zu vergessen – was er dann noch ›ganz schnell‹ holen müsste.) Es gibt von daher wohl kaum eine Tätigkeit oder einen Arbeitsplatz, an dem diese fließende Erfahrung und damit auch Erlebnisse kreativer Zeitlosigkeit nicht gemacht werden können, wenn die genannten Strukturelemente beachtet werden. Andererseits können viele äußere Voraussetzungen stimmen – wenn die innere Konzentration und Achtsamkeit nicht vorhanden ist, werden diese Erfahrungen nicht möglich sein.

Ereigniszeit und Uhrzeit

Eine andere Chance, dem Diktat der Uhrzeit und verschiedenen Zeitfallen zu entgehen, ist neben der Muße und der Zeitlosigkeit die stärkere Konzentration auf die jeweilige ›Ereigniszeit‹. Sehr viele unserer Zeitkonflikte basieren auf einem Konflikt zwischen Ereigniszeit und Uhrzeit, ohne dass sie als solche erkannt werden. Die Frage wäre, wie die starke Fixierung auf die Uhrzeit und die dadurch entstehenden Kollisionen mit der Ereigniszeit abgemildert werden können.¹⁴³

Vergegenwärtigen wir uns zuerst, dass viele Jahrhunderte und Jahrtausende die Natur oder die menschliche Tätigkeit selbst der Maßstab für die Zeit waren und nicht umgekehrt. Morgen war, wenn die Sonne aufging, Abend war, wenn die Sonne unterging. Es gab keine andere Zeit als die Ereigniszeit, und auch Kalender und Sonnenuhren orientierten sich an ihr: an Erdumdrehung, Sonnenjahr und Mondzyklus. Der entscheidende Unterschied der ›Zeitmessung‹ (genauer: ›Bewegungsmessung‹) mit der Sonnenuhr zur ›Bewegungsmessung‹ mit Hilfe der mechanischen Uhr ist jedoch, dass letztere schrittweise zu einer Abkoppelung von den natürlichen Rhythmen und Ereignissen geführt hat; die Stunden konnten auch dann gemessen werden, wenn die Sonne nicht schien. Nach und nach wurde die ›Zeitmessung‹ unabhängig von der Sonne; man bestimmte Anfang und Ende des Tages und damit auch des Arbeitstages fortan mit Hilfe der Uhr – unabhängig davon, wann die Sonne auf- oder unterging. Die Uhr als eine ›sozial genormte Bewegung‹¹⁴⁴ ersetzte die Ereigniszeit und bewirkt »den Wechsel von flexibler zu fest definierter Stundenlänge. Seit der Antike wurden die Tages- und die Nachtzeit unabhängig von der Jahreszeit in jeweils zwölf Stunden unterteilt. Dadurch waren die zwölf Tagesstunden im Sommer lang und die Nachtstunden kurz, im Winter war es genau umgekehrt. Das ganze Jahr über wechselte die Stundenlänge.«¹⁴⁵

Das Stundenmaß wurde also durch die Verbreitung der mechanischen Uhr normiert. Die Zeit- oder Bewegungsmessung war nun nicht mehr abhängig von den kosmischen Bewegungen. Die irdischen Ereignisse selbst wurden jetzt mit Hilfe der Uhr gemessen und miteinander verglichen. Doch damit nicht genug, kam es in einem nächsten Schritt zu einer vollkommenen Umkehrung des Prozesses des Messens und Vergleichens: Es wurde jetzt den verschiedenen Ereignissen mit Hilfe der mechanischen Uhr vorgegeben, wie lange sie zu dauern haben. In Verbindung mit der puritanischen ›Zeit-ist-Geld-Ideologie‹ ist diese Dramatik der vollkommenen Umkehrung der ›Zeit- oder Bewegungsmessung‹ in ein ›Zeitdiktat‹ gar nicht hoch genug einzuschätzen. Allerdings ist diese Umkehrung des Verhältnisses für uns heute so selbstverständlich geworden, dass wir sie kaum noch in Frage stellen, und vor allem erkennen wir normalerweise das darin verborgene Konfliktpotential zwischen Ereigniszeit und Uhrzeit nicht ohne weiteres wieder.

Heute ist es die Regel, dass nicht gemessen wird, wie lange ein Ereignis wirklich dauert, sondern dass die Dauer dem Ereignis selbst vorgegeben wird. Es wird nicht gesagt: Diese Arbeit soll getan werden, und wenn sie fertig ist, kann man im Nachhinein messen, wie lange sie gedauert hat. (Das wäre Ereigniszeit.) Es wird vielmehr gesagt, die Arbeit soll in zwei Stunden fertig sein, wobei jedoch offenbleibt, ob diese Arbeit wirklich in den zwei Stunden abzuschließen ist oder ob nicht eher vier Stunden dafür benötigt werden. Wenn sie dennoch in zwei Stunden abgeschlossen werden muss, entsteht Stress, kreative Alternativen können nicht mehr ausprobiert werden, nötige Informationen werden nicht eingeholt und auch Pausen können nicht mehr gemacht werden. Vielleicht wird die Arbeit auf diese Weise wirklich in zwei Stunden fertig, doch die Qualität dieser Arbeit und

das Ergebnis lassen wahrscheinlich zu wünschen übrig. Im Umgang mit der Natur und anderen Lebewesen gilt dasselbe: Früher wurde ein Schwein geschlachtet, wenn es zwei Zentner wog. Das konnte je nach Rahmenbedingungen nach einem Jahr oder nach eineinhalb Jahren der Fall sein. Das war Ereigniszeit. Heute wird dem Schwein vorgeschrieben, in fünf Monaten zwei Zentner zu wiegen. Das Schwein wird gedopt, mit Hormonen gespritzt und an der freien Bewegung gehindert, damit das Ereignis innerhalb der vorgeschriebenen Zeit stattfindet.

Dieses Prinzip der Umkehrung gilt heute für viele Projekte, Prozesse und Arbeitsabläufe. Dennoch bleibt das Spannungsverhältnis zwischen der Ereigniszeit und der Uhrzeit erhalten. Einem Ereignis vorzuschreiben, wie lange es zu dauern hat, statt zu beobachten, wie lange es dauert, hat vor allem etwas mit mangelndem Respekt und mit Herrschaft zu tun. Theoretisch kann durch Macht, Profitinteressen oder durch innere Antreiber die Uhrzeit, die einem Ereignis vorgegeben wird, immer weiter verkürzt werden. Das erhöht den Ausbeutungsgrad, vermindert die Qualität und führt in letzter Konsequenz zur Entleerung und Zerstörung des Ereignisses selbst. Denn die Ereigniszeit ›verschwindet‹ ja keineswegs, wenn sie mit Hilfe der Uhrzeit bekämpft, eingedämmt oder verkürzt wird.¹⁴⁶

So klar es ist, dass viele technologische Prozesse und viele Formen der Arbeitsteilung ein hohes Maß an Synchronisation voraussetzen, die nur mit Hilfe der Uhrzeit zu erreichen ist, wird eben diese Synchronisation immer genau dann nicht erreicht, wenn die in den Ereignissen verborgenen Ereigniszeiten nicht respektiert werden. Dann entpuppen sich die abstrakten Vorgaben, die durch die Uhrzeit und den Kalender gemacht werden, als das, was sie sind: als Phantasie und pures Wunschdenken. Diese uhrzeitdominierten Pläne müssen nicht umsonst immer wieder – oft ganz lautlos, manchmal aber auch ziemlich spektakulär – an die Ereigniszeit angepasst werden (siehe das Beispiel bei der Einführung des Mautsystems in Deutschland). So schlägt die vermeintliche Macht, mit Hilfe der Uhrzeit und beliebiger Vorgaben über die Ereigniszeiten hinwegzugehen, sehr häufig und sehr plötzlich um in Ohnmacht, in Hilflosigkeit und Orientierungsverlust: Die Arbeiten dauern länger als vorgegeben, die Folgearbeiten können nicht ausgeführt werden, die Kalkulationen und Pläne können nicht eingehalten werden und so weiter.

Dieser Konflikt zwischen Uhrzeit und Ereigniszeit wird natürlich nicht nur bei gigantischen Großprojekten ausgefochten, sondern auch in jedem Augenblick der individuellen Existenz. Die Frage ist, wie im Beruf, in der Freizeit und in den sozialen Beziehungen, auf jeder Ebene der sozialen Interaktion der Ereigniszeit wieder ein Vorrang *vor* oder zumindest ein Gleichrang *mit* der Uhrzeit eingeräumt werden kann.

Wenn wir unser tägliches Leben genauer in den Blick nehmen, können wir auch hier feststellen, dass die Uhrzeit keineswegs so vollständig den Sieg über die Ereigniszeit errungen hat, wie es oft den Anschein hat. Es gelingt uns sogar in vielen Situationen, der Ereigniszeit wie selbstverständlich den Vorrang vor der Uhrzeit einzuräumen: Zum Beispiel ist die berühmte Zigarettenpause reine Ereigniszeit – denn die Pause dauert so lange, wie die Zigarette geraucht wird. Auch wenn jemand sagt, er rufe mal kurz an, oder er gehe mal eben zu Kollege X, ist das Ereigniszeit. Es kann mal länger und mal kürzer dauern – je nachdem, über welchen Zeitraum sich dieses Ereignis erstreckt.

Wenn wir der Ereigniszeit in unserem Leben wieder mehr Raum geben und die Dominanz der Uhrzeit etwas zurückdrängen wollen, gilt es, zwei Dinge zu beachten: Einmal, genau zu bestimmen, wo die Ereigniszeit noch immer eine Rolle spielt, und diese Räume dann auszuweiten. Zum anderen müssen wir ein kulturell-mentales Vorurteil über die Ereigniszeit, das größtenteils unterschwellig vermittelt wird, genauer ansehen und wandeln. Gerade in unserer uhrzeitdominierten Kultur herrscht die Vorstellung vor, dass Ereigniszeit absolut unberechenbar ist, ins Chaos führt und deswegen konsequenterweise ›bekämpft‹ werden muss.

Im Gegensatz zu dieser weitverbreiteten Ansicht ist die Dauer eines Ereignisses, auch wenn man ihm Zeit gibt, sich zu entfalten, keineswegs beliebig. Es gibt bei jedem Ereignis (und damit auch bei der ›Ereigniszeit‹) natürliche Grenzen. Wenn diese Grenzen über- oder unterschritten werden, ist das Ereignis nicht mehr das, was es ist. Hier einige Beispiele: Eine Pause muss wenigstens eine Minute dauern, sonst ist es keine Pause, sondern nur eine Kurzunterbrechung. Wenn jemand die Arbeit am selben Tag nicht mehr aufnimmt, ist es keine Pause mehr – sondern ein vorgezogener Feierabend. Das Gleiche gilt für eine Besprechung, die eine Mindestausdehnung hat, sonst ist es keine Besprechung, und eine Höchstaudehnung, sonst wird es eine Tagung. Diese Gesetzmäßigkeit lässt sich in beliebig vielen Zusammenhängen aufzeigen. Das heißt, auch die Ereigniszeit ist nicht ›unbegrenzt‹, sondern hat eine ihr jeweils innewohnende Struktur. Sie hat eine Obergrenze und eine Untergrenze, aber diese sind im Gegensatz zur starren Uhrzeit nicht fest fixiert, sondern flexibel, dehnbar und verkürzbar, je nach Ereignis und Situation. Eine Liedzeile von Reinhard Mey macht den Qualitätsunterschied von Ereigniszeit und Uhrzeit in unserem Zeiterleben deutlich: »Was ich noch zu sagen hätte, dauert eine Zigarette und ein letztes Glas im Steh'n.«¹⁴⁷ Diese Ereigniszeit (eine Zigarette rauchen kann im Extremfall nur eine Minute dauern und dann wird sie weggeworfen, oder sie kann sich ein Viertelstündchen hinziehen, ebenso das Glas im Stehen) ist nicht nur ›flexibler‹ im Vergleich zur starren Uhrzeit, sie hat vor allem eine andere

emotionale und sinnliche Qualität. Wenn Mey gesungen hätte: »Was ich noch zu sagen hätte, dauert fünf Minuten dreiunddreißig, und dann muss ich gehen«, wäre von dieser Qualität absolut nichts mehr übrig.

Um genau diesen Unterschied in der sinnlich-emotionalen Qualität der Ereigniszeit (im Gegensatz zur mechanischen Uhrzeit) geht es jedoch. Deswegen ist es auch nicht verkehrt, im alltäglichen Leben »Pufferzeiten« einzubauen, damit, wenn die Ereigniszeit mal wieder mit der Uhrzeit kollidiert (eine Arbeit länger dauert, ein Gespräch eingeschoben werden muss, eine unvorhergesehene Schwierigkeit auftaucht), dem entsprechenden Ereignis dennoch Zeit und Raum gegeben werden kann, sich zu entfalten. Und darüber hinaus sollten wir bei allen Zeitvorgaben grundsätzlich misstrauisch sein (uns selbst und anderen gegenüber) und genauer hinsehen, inwieweit sich Ereigniszeit und vorgegebene oder vorgenommene Uhrzeit entsprechen oder völlig ausschließen. Schließlich können wir genauer untersuchen, bei welchen Tätigkeiten, Begegnungen, sozialen Kontakten und Verabredungen welche Genauigkeit und Exaktheit am Beginn und am Ende zwingend nötig ist. Muss etwas wirklich auf die Sekunde, auf die Minute, auf eine Viertelstunde genau beginnen oder beendet werden? Muss etwas auf den Tag, die Woche oder den Monat genau fertiggestellt sein? Die Antwort dürfte in vielen Fällen lauten: nein. Wenn wir der Ereigniszeit in unserem Leben mehr Raum geben, sind wir weniger gestresst, wir gewinnen Reflexions-, Lese- oder Pausenzeiten, und noch dazu können wir so eine Menge für unsere Gesundheit und unser seelisches Gleichgewicht tun.

Balance in der Bewegung

Veränderungsgeschwindigkeit und Achtsamkeitstempo

Veränderungen können aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden: Zum einen verändern sich die Dinge und Zustände um uns herum (und wir verändern uns selbst aufgrund dieser äußeren Einflüsse), zum anderen sind wir selbst ständig Auslöser und Initiatoren von Veränderungen (bei anderen und bei uns selbst). Auf beide Prozesse haben wir einen Einfluss: Wir können uns äußeren Veränderungen durch ein bestimmtes Verhalten entziehen oder sie verlangsamen, und wir können entscheiden, die Veränderungsgeschwindigkeit, die von uns selbst ausgeht, zu senken.

Umgekehrt lässt sich die Veränderungsgeschwindigkeit auch erhöhen: direkt durch unsere Initiative oder indirekt durch das ungefilterte Aufnehmen der von außen an uns herangetragenen Veränderungen. Solange wir uns vorsätzlich für das eine oder das andere entscheiden, ist das kein Problem. Nur gibt es auch hier einige kulturelle Prägungen und Suggestionen, die eher zu ständig schnellerer Veränderung als zu einer zeitlichen Balance von Veränderung und Beständigkeit führen. Robert Levine bemerkt dazu: »Die anglo-amerikanische Kultur ist süchtig nach schnellen und immer wieder neuen Veränderungen, von der Mode über die Unterhaltung bis zu den Wohnungen und Städten, in denen Menschen gern leben möchten.«¹⁴⁸ Einer solchen Sucht, die inzwischen weite Teile der westlichen Welt erfasst hat und einem gewissen Zwang gleichkommt, müssen wir etwas Eigenständiges entgegensetzen, wenn wir ihr nicht verfallen wollen.

Diese Veränderungssucht, mit der Fokussierung auf das Neue, ist natürlich auch eine Auswirkung des schon früher beschriebenen Zusammenhangs von Geschwindigkeit und Vergessen. Aber hinter dieser Sucht lässt sich darüber hinaus auch eine mehr oder minder unbewusste Unzufriedenheit mit der momentanen Situation entdecken. Von außen wird diese Veränderungssucht in Gang gehalten, indem suggeriert wird, dass das veränderte andere (das oft in der Gestalt des Neuen daherkommt) die Lösung für diese verborgene Unzufriedenheit mit sich bringen werde. Das Prinzip ist leicht zu durchschauen, denn es gleicht dem Mechanismus, der auch bei der Ziel- und Zukunftsfixierung sowie bei der Versäumnisangst aktiviert wird. Nur wird diesmal nicht vorgegaukelt, das Glück sei »irgendwo anders« zu finden (in der Zukunft oder an einem Ort, an dem man sich gerade nicht befindet), sondern die Veränderung wird in Form von Gegenständen, Moden, Geräten im gegenwärtigen Moment angeboten, zusammen mit dem Versprechen, dass genau diese Neuerung das bringen würde, was unbewusst gesucht wird. Aber natürlich bringt das Veränderte oder das Neue, das von außen auf uns zukommt, selten das, was eigentlich an Glück, Verbundenheit, Zeit oder Gelassenheit vermisst wurde. Im Gegenteil, es kostet uns häufig unsere innere zeitliche Balance, weil wir damit wieder einer verdeckten Beschleunigung folgen. Der Terror der Abwechslung ist selbst zu einer Ideologie geworden, die uns verheißt, dass das andere schon deshalb besser sei, weil es anders und neu ist.

Diese ständig forcierte Veränderungsgeschwindigkeit ruft zwei entgegengesetzte Phänomene gleichzeitig hervor: auf der einen Seite das Gefühl des Getriebenseins und der Überforderung, auf der anderen Seite ein merkwürdiges Gefühl von Stillstand – denn in der Tat ändert sich ja meistens nur die Benutzeroberfläche,

dahinter aber bleibt fast alles gleich. Vor allem der Zustand, in dem wir uns selbst in Bezug auf unsere Zeit befinden, ist noch immer der gleiche: ein Gefühl von Überforderung und Gehetztsein.

Wenn wir der Ideologie des immer Neuen dennoch aufsitzen, handeln wir uns außerdem eine ganze Reihe zusätzlicher Probleme ein: Die neuesten Geräte kaufen, heißt mehr zu bezahlen (billiger wird es erst später), sich unbezahlt als Versuchsperson zur Verfügung zu stellen (das Produkt ist nicht ausgereift), das Risiko auf sich zu nehmen, von Rückrufaktionen und Nachbesserungen betroffen zu sein. Das wiederum geht mit persönlichen ›Zeitproblemen‹ einher (die Ware muss zurückbeordert werden, man ruft die – wahrscheinlich – kostenpflichtige Hotline an, bringt Pakete zur Post et cetera), und außerdem trägt man dazu bei, die Produktzyklen zu verkürzen und damit der beschleunigten Veränderung Vorschub zu leisten.

Es ist auch ein Fehler, einfach zu glauben, Konsumgüter und Dienstleistungen würden uns entlasten oder seien wenigstens ›zeitneutral‹. Vielmehr gilt: »Sie tragen ihre eingebaute ›Zeit‹ in sich, die an alle, die sie konsumieren wollen, bestimmte zeitliche Anforderungen stellt.«¹⁴⁹ Erst einmal müssen Bedienungsanleitungen und bestimmte Zugangsbedingungen gelesen, verstanden und befolgt werden, und auch auf andere Weise wird die sogenannte ›Freizeit‹ unter der Hand zu einer verdeckten permanenten Weiterarbeit: »Wo die Konsumgüter ihre eingebaute, vorproduzierte und programmierte Komplexität zur Selbstentfaltung des Benützers in sich tragen, wo jede Sportart ihre eigene Bekleidung, Ausrüstungsgegenstände, Ausübungs- und Anfahrzeiten hat, wo jedes Hobby auf Professionalisierung drängt und mit der Freizeit zugleich ein ›Lebensstil‹ und ein ebensolches Gefühl propagiert wird, wird Konsum zur Mimikry der Produktion und kann nicht viel anders, als den vorgegebenen Zeiten zu folgen.«¹⁵⁰

Auch in Bezug auf den Konsum, die Veränderung und das Neue ist also ein Zirkelschluss zu erkennen: Wer nicht das, was im Moment vorhanden ist, in seiner Tiefendimension wahrnimmt, wird süchtig nach Veränderung – wer süchtig ist nach Veränderung, hat keine Zeit, den Moment und das Leben im Augenblick in seiner Tiefendimension wahrzunehmen. Die Frage ist, wie eine ›angemessene Veränderungsgeschwindigkeit‹ unter diesen Umständen überhaupt gefunden werden kann.

Grundsätzlich wäre sie gekennzeichnet durch eine Balance von Beständigkeit und Veränderung – aber diese Balance wird sich nur selten von allein einstellen, solange wir dem Zeitgeist und der Umgebungsgeschwindigkeit folgen. Die für uns richtige Veränderungsgeschwindigkeit müssen wir selbst herausfinden und festlegen, und zwar auf jeder Ebene der eigenen Existenz: in der Familie, in sozialen Zusammenhängen, bei der Arbeit und beim Konsum. Sie ist je nach Situation, Ort und Person unterschiedlich. Ein wichtiges Kennzeichen aber könnte ein sogenanntes ›Achtsamkeitstempo‹ sein: Solange es uns gelingt, unsere Achtsamkeit für den Augenblick, die Situation und uns selbst aufrechtzuerhalten – wir also weder gehetzt und getrieben noch gelangweilt sind –, haben wir die richtige Veränderungsgeschwindigkeit. Gehen Veränderungen zu schnell, gelingt es uns nicht mehr, diese Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, sind Veränderungen zu langsam, gelingt es uns nicht, die Veränderung überhaupt zu bemerken. Auch hier ist es sinnvoll, zuerst mit den sogenannten kleinen Dingen zu experimentieren und auf die Veränderungsgeschwindigkeit beim Essen, beim Zuhören, beim Gehen, beim Lesen und beim Sprechen zu achten.

Was die Sucht nach Veränderung durch neue Dinge angeht, kann auch eine Gegenfrage sehr gut helfen, zu einer verlorengegangenen Balance zurückzufinden: Worauf können wir eigentlich alles verzichten, ohne dass uns etwas fehlt? Im Ergebnis müsste dann weniger Zeit aufgebracht werden: für die Arbeit, das Einkaufen, die -Gebrauchsanweisungen, das Pflegen, das Aufräumen und Instandhalten – und schließlich auch weniger Zeit für das Entsorgen.

Innere Balance

Die Suggestionen in der westlichen Zeitkultur sind darauf angelegt, uns wirklichen Ausgleich und wirkliches Glück immer erst für die ferne Zukunft zu verheißen. Doch Leben ist Bewegung, und diese Bewegung kommt bis zum Tode nie an ein Ende. Insofern ist es wohl eine Illusion, einzelne Handbewegungen, Arbeiten, Projekte und Pläne schnell zu tun und zugleich zu hoffen, ein Leben mit Konzentration, Achtsamkeit und innerer Balance führen zu können. (Das wäre so, als würde man sagen, man will aufhören zu rauchen, aber erst nach der nächsten Zigarette.)

Balance findet in der Gegenwart statt, und erst wenn sie von Augenblick zu Augenblick, von Stunde zu Stunde vorhanden ist, kann auch in unserem Lebenszusammenhang eine wirkliche Balance entstehen.

Es beginnt mit den sogenannten ›kleinen‹ Aktivitäten, Bewegungen und Handgriffen: Sie bewusst und achtsam wahrnehmen zu können, heißt zuerst einmal die kulturell vermittelte Unterteilung in ›Routineangelegenheiten‹ und ›wesentliche‹ Arbeiten oder Tätigkeiten aufzugeben – und das aus ganz pragmatischen Gründen: Wenn wir es nicht tun, entziehen wir automatisch einem großen – wenn nicht sogar dem größten – Bereich unseres Lebens wie ›selbstverständlich‹ jede bewusste Aufmerksamkeit: Aufstehen oder

Hinsetzen, Gehen oder Schreiben, Sprechen oder Essen; in jedem dieser einzelnen Vorgänge ist die Möglichkeit versteckt, sie entweder mit Achtsamkeit und mit Genuss zu tun oder sie eben wie eine Routineangelegenheit, vollkommen unbemerkt, ablaufen zu lassen.

Zur inneren zeitliche Balance gehört darüber hinaus, den beständigen Wechsel von Tun und Lassen, von Handeln und Abwarten, von Anspannung und Entspannung bewusst zu etablieren. Voraussetzung dafür ist, das Nichts-Tun auch als etwas Wertvolles zu betrachten und keineswegs als vergeudete Zeit – wie das schon ausführlicher im Zusammenhang mit der Geschwindigkeitsfixierung beschrieben wurde.

Aus unserer inneren Balance bringen kann uns ziemlich leicht, wenn wir verschiedene Tätigkeiten unbemerkt ineinander übergehen lassen, statt sie klar voneinander abzugrenzen. (Dahinter steht natürlich der Versuch, doch zwei oder mehr Dinge zugleich tun zu wollen.) Auf der strukturellen Ebene bedeutet das zum Beispiel, dass wir jede Tätigkeit wirklich beenden, bevor wir eine neue starten. (Also nicht noch an der E-Mail weiterformulieren, derweil wir schon den Hörer abnehmen, und nicht während des Gesprächs weiter über die E-Mail nachdenken. Umgekehrt: Wenn wir den Hörer aufgelegt haben, nicht noch an das Gespräch denken und schon versuchen, an der E-Mail weiterzuschreiben.) Ein konsequentes Vorgehen zentriert die eigene Energie und hält uns selbst im größten Chaos in der Balance. Noch dazu entsteht nach dem Ende der einen und vor dem Beginn der anderen Tätigkeit immer eine winzige Pause, in der neu entschieden werden kann, was der nächste wesentliche Schritt ist.

Um die innere Balance aufrechtzuerhalten, ist es ebenfalls wichtig, nicht unendlich viele ›offene Vorgänge‹ parallel im Kopf zu haben. Durch das ständige ›Vorwärts, Vorwärts‹ können im täglichen Leben viele Dinge von uns nicht sofort zu einem Abschluss gebracht werden. Halbangefangen, belasten diese unfertigen oder abgebrochenen Vorgänge das Bewusstsein und unsere Wahrnehmungen. (Eines Tages – irgendwann einmal – alle diese Dinge zu beenden und vervollständigen zu können, bleibt ohnehin eine schöne Illusion.)

Die Kunst, in der zeitlichen Balance zu bleiben, besteht darin, die Dinge strukturell jeweils so zu einem Abschluss zu bringen, dass sie für unser Bewusstsein ›vollständig‹ sind, selbst wenn sie noch ›unfertig‹ sind. Wenn zum Beispiel in der Küche schmutziges Geschirr steht, ist die Aufgabe, Geschirr zu spülen, sowohl ›unfertig‹ als auch ›unvollständig‹. Wenn die gleiche Menge Geschirr in einem Geschirrspüler steht, ist die Aufgabe zwar immer noch unfertig, aber die Situation zugleich vollständig. (Es muss erst wieder gehandelt werden, wenn der Geschirrspüler voll ist). Es gilt also genau solche Strukturen zu schaffen, die selbst bei unfertigen Dingen ein Gefühl – vorläufiger – Vollständigkeit schaffen: übersichtliche Hefter, ein Regal für ungelesene Bücher, eine Hängeregistratur, aus der nur der Vorgang herausgenommen wird, der jeweils bearbeitet wird, und so weiter. So können wir, derweil wir uns auf etwas konzentrieren, nicht durch unfertige Dinge aus der inneren Balance gebracht werden.

Neben diesen mentalen Konzepten, die uns unterstützen können, unsere Balance zu bewahren, gibt es auch eine sehr einfache Möglichkeit, schnell und effektiv die innere Balance wiederzufinden, indem wir die Ebene wechseln und uns auf unsere Atmung konzentrieren. Seit mehr als viertausend Jahren beschäftigen sich verschiedene Hochkulturen nachweislich mit der Erforschung des menschlichen Atems.¹⁵¹ Der Atem ist deshalb so interessant, weil er zugleich mehrere Verbindungsfunktionen wahrnimmt: Einmal verbindet er uns mit unserer Außenwelt (der Umgebungsluft, dem Sauerstoff der Bäume), und zugleich verbindet er uns (unser Denken und Fühlen) mit unserem Körper.

Der Atem nimmt auch noch in anderer Hinsicht eine Sonderstellung ein. Während andere körperliche Prozesse entweder rein willentlich gesteuert sind (Stehen, Gehen, Laufen) oder überhaupt nicht willentlich beeinflusst werden können (Blutdruck), ist der Atem einerseits spontan (unabhängig von unserer Aufmerksamkeit und unserem Willen), andererseits können wir unseren Atem aber auch willentlich lenken. Sind wir aufgeregt, geht der Atem schneller, sind wir dagegen entspannt, geht der Atem ruhig und gleichmäßig. Umgekehrt können wir durch die bewusste Beeinflussung unseres Atems Prozesse im Körper beeinflussen (Sauerstoffversorgung der Zellen, Herzschlag), und wir können durch tiefes und verlangsamtes Atmen Aufregungen und Angst vermindern oder zurückdrängen. Deswegen wurde schon in der griechischen Kultur der Atem mit der Psyche gleichgesetzt, indem für beide das gleiche Wort *psyche*¹⁵² benutzt wurde.

In Bezug auf unsere innere zeitliche Balance kann uns die Rückbesinnung auf unseren Atem effektiv helfen, die eigene Zentriertheit wiederzufinden. Wenn wir uns auf den eigenen Atem konzentrieren, kommen wir sofort in der Gegenwart an, und wir nehmen darüber hinaus den eigenen Körper wahr. Der eigene Atem ist ein Anzeiger für den eigenen mentalen und emotionalen Zustand, und er gibt uns zugleich die Möglichkeit, diesen zu beeinflussen. Der Atem erinnert uns daran, dass das Leben gerade hier und jetzt stattfindet, und insofern beeinflusst er auch nachhaltig unser momentanes Zeitempfinden.

Unbeständigkeit

Wenn wir eine innere zeitliche Balance auf einer tieferen Ebene erreichen wollen, geht das allerdings auch über

den momentanen Augenblick hinaus. Hier wirkt (einmal mehr) ein mentales zeitliches Konzept, das ebenfalls aufgedeckt werden muss, um Balance in einem lebenszeitlichen Zusammenhang möglich zu machen: das vielfach suggerierte, aber irreführende Konzept von der ›Beständigkeit‹.

Gedanken und Ansichten, Gefühle und Beziehungen, Gegenstände und Städte, Situationen und Gesellschaften – und nicht zuletzt die eigene Existenz – sind in einem ständigen Wandel begriffen. Wird diese Einsicht verleugnet oder verdrängt, hat das zweierlei zur Folge: Zum einen wird der momentane Augenblick des Lebens in seiner Unwiederbringlichkeit und Unwiederholbarkeit nicht erfasst und wertgeschätzt, und auf der anderen Seite beeinflusst diese Angst vor der Unbeständigkeit die eigene Existenz und treibt den Einzelnen und ganze Gesellschaften dazu, Sicherheits- und Absicherungsvorkehrungen ins schier Unermessliche wachsen zu lassen – meistens ohne Aussicht auf Erfolg. Es gibt keinen Schutz vor der Unbeständigkeit: Wer versucht, so zu tun, als ob er immer jung bliebe, bemerkt dennoch, dass er älter wird. Wer glaubt, dass er sich an die Dinge, die er einmal gelernt hat, immer erinnern werde, stellt fest, dass er vieles vergisst. Wer hofft, dass er das, was er gekauft hat, für immer behalten könne, registriert, dass Dinge verloren- oder kaputtgehen. Wer zuversichtlich ist, dass er das, was er gespart hat, noch wird ausgeben können, wird plötzlich krank und stirbt.

Aber nicht nur auf der individuellen, auch auf der gesellschaftlichen Ebene wird die Herstellung von Beständigkeit oft als ein ›letztes‹ großes Ziel suggeriert. Es soll die perfekte Sicherheit geschaffen, das ultimative Produkt gegen irgendetwas hergestellt oder das ständige Wachstum endgültig erreicht werden und dergleichen mehr. Was damit einhergeht, ist oft eine bestimmte Form von Überidentifikation mit bestimmten Zuständen, Zielen oder Unternehmungen, mit bestimmten Produktionsformen, Positionen, Tätigkeiten oder Haltungen. Eben diese Überidentifikation ist in jedem Fall ein untrügliches Zeichen der Verdrängung der Einsicht, dass sich alles wandelt und vergänglich ist.

Die Unbeständigkeit wird nun (in der individuellen und in der kulturellen Deutung) oft ›der Zeit‹ angelastet. Die Zeit verändere und zerstöre, sie verhindere Beständigkeit und mache alt und krank. Schon deswegen müsse der Kampf gegen die Zeit aufgenommen werden. Natürlich ›macht‹ die Zeit gar nichts: Es gehört zum Wesen der Dinge, dass sie unbeständig sind; diese Unbeständigkeit kann mit der Uhrzeit oder mit dem Kalender quantifiziert und verglichen werden, aber die Zeit selbst ist doch wohl nicht die Ursache von Veränderung.

In diesem ewigen Kampf gegen die Unbeständigkeit werden allerdings – unter der Hand – viele Dinge und Handlungen (und oft auch das Leben des Einzelnen und ganzer Kulturen) zu einem Mittel zum Zweck. Immer weniger Dinge, Abläufe oder Tätigkeiten haben ihren Sinn noch in sich selbst; das ganze Leben wird zu einem ›Mittel-Universum‹, wie Günter Anders das nannte. Wir leben in einer Welt, in der es *»keine Akte oder Gegenstände mehr gibt, die nicht Mittel wären, die nicht Mittel sein sollen, deren Zweck nicht darin bestünde, die Produktion oder Wartung weiterer Mittel zu gewährleisten, weiterer Mittel, deren Zweck wiederum darin besteht, weitere Mittel zu erzeugen oder erforderlich zu machen usw.«*¹⁵³ Was hier als Gesellschaftsanalyse formuliert wird, gilt auch für jeden Einzelnen: Mittel und Zwecke führen nicht zu Sinn, Glück und schon gar nicht zu einer inneren zeitlichen Balance. Der Kampf um die Beständigkeit ist weder ein sinnvolles Ziel, noch führt er zum Glück, weil er immer schon verloren ist. Aussichtsreicher ist es hingegen, in allen Bereichen des eigenen Lebens den Sinn wieder in den Tätigkeiten selbst zu suchen und zu finden und nicht in den scheinbaren Zwecken, für die sie getan werden sollen. Wenn etwas aus sich selbst heraus sinnvoll ist, muss es weder beschleunigt noch konserviert werden.

Die Kunst der inneren Balance und der heiteren Gelassenheit – die ja in ihrem Wortstamm etwas mit dem ›Lassen‹ zu tun hat (mit dem Loslassen und dem Gehenlassen) – besteht also ›nur‹ darin, die Unbeständigkeit wirklich wahrzunehmen und dennoch in der Balance zu bleiben, glücklich zu sein und den gegenwärtigen Augenblick zu genießen. Doch wie kann das gelingen?

Einmal hilft dabei eine mentale Haltung der ›Dankbarkeit für das, was im Moment gerade da ist‹. Man richtet die Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte dessen, was vorhanden ist, statt auf die Aspekte von Abwesenheit oder Mangel. (Denn selbst das, was im Moment alles da ist, müsste ja nicht da sein.) Man stellt nicht erst bestimmte Ansprüche an das Leben, die erfüllt sein müssen, bevor man sich selbst erlaubt, glücklich zu sein (und man hat auch keine Wünsche, die absolut unerfüllbar sind, wie zum Beispiel den Wunsch nach Beständigkeit). Diese Dankbarkeithaltung anstelle einer Anspruchshaltung führt außerdem dazu, im Zweifelsfall Dinge, Situationen oder Beziehungen leichter loslassen zu können.

Ein anderes mentales Modell, auf positive Weise mit der Unbeständigkeit umzugehen, ist die Haltung des ›Haben-als-hätte-man-nicht‹. Man benutzt bestimmte Dinge oder bekleidet bestimmte Positionen ohnehin nur für eine gewisse Zeit – also identifiziert man sich besser nicht zu sehr mit ihnen. Womit wir uns nicht identifizieren, das können wir gegebenenfalls auch leichter loslassen. ›Haben-als-hätte-man-nicht‹ heißt also, in einer Grundhaltung der Gelassenheit und des dankbaren Genießens zu sein und gleichzeitig Distanz sowohl zu den Dingen als auch zu bestimmten Positionen und Rollen zu halten.

Für das Glücklichein und die innere Balance angesichts der Unbeständigkeit des Lebens ist auch eine

Haltung unterstützend, die man ›Achtsamkeit statt Sentimentalität‹ nennen könnte. Sie hängt mit der Beobachtung zusammen, dass Zeiten, Situationen, Menschen und Dinge leichter losgelassen werden können, wenn sie wahrgenommen, genossen, erlebt und integriert wurden. Das Gegenteil wäre eine Haltung, alles so lange als selbstverständlich und nicht beachtenswert hinzunehmen, solange es da ist, und den eigentlichen Wert, die Intensität und Schönheit erst dann zu empfinden, wenn alles verschwunden, vergangen oder verloren ist – um dann sentimental zu werden.

Schließlich ist ein weiteres gangbares mentales Modell die Fokussierung auf ›Sinn und Vollständigkeit statt auf Ausdehnung‹. In fast allen Kontexten des Lebens geht es letztlich darum, Dinge, Beziehungen, Situationen zu erfüllen und zu vervollständigen, und nicht darum, sie unendlich auszudehnen, zu fixieren oder zu konservieren. Die Frage lautet nicht, wie lange ein Vorgang dauert, sondern wie sinnstiftend und erfüllend er für uns ist. Das gilt für Kindererziehung, Beziehungen und Feste ebenso wie für Projekte und die ganz großen Lebensaufgaben.