

Im Einklang mit der Zeit

... Vergangenheit ... Gegenwart ... Zukunft ...

Der Scheitelpunkt der Pendelbewegung zwischen Vergangenem und Zukünftigem ist das Heute, das Jetzt, der unwiederbringliche Moment.

Und manchmal ist es dieser eine kostbare Moment, in dem sich in uns die Erkenntnis verdichtet, dass es tatsächlich unser einzigartiges Leben ist, das wir Tag für Tag leben.

In seinem regelmäßigen, unbeeinträchtigen Takt bewegt sich das Pendel der Uhr, misst die Zeit und macht uns gegenwärtig, dass ihr Fortschreiten nicht aufzuhalten ist.

*... Sekunden. Minuten. Stunden. Tage.
Wochen. Monate. Jahre ...*

Mit diesen Messgrößen hat der Mensch versucht, die stetig fließende Zeit zu strukturieren, zu portionieren und für sich so detailliert wie möglich einzuteilen. Die regelmäßigen Zyklen, in denen Tag und Nacht und die Jahreszeiten aufeinander folgen, und der damit verbundene Lauf der Gestirne waren ursprünglich die Anhaltspunkte, die in der Natur und am Firmament ein Orientierungsmuster boten.

Schließlich erfand der Mensch als Hilfsmittel den Kalender und die Uhr, damit er planen, die Tageszeit genauer bemessen, Termine und Verabredungen aufeinander abstimmen konnte. Erst vor etwa zweihundert Jahren wurde der Sekundenzeiger entwickelt, und heute werden Geschwindigkeiten jenseits unserer Vorstellungskraft in kleinsten Bruchteilen von Sekunden erfasst.

Und das Gefühl, dass die Zeit immer knapper zu werden scheint, nimmt zu...

Das Pendel der Uhr ist ein viel sagendes Symbol, das uns nahe bringt, was es heißt, im rhythmischen Einklang mit der Zeit zu leben und sich bewusst ihr gegenüber zu verhalten.

Die Kunst eines erfüllten Lebens besteht im Wesentlichen darin, ein harmonisches und respektvolles Verhältnis zur Zeit zu pflegen. Es geht nicht allein darum, die Zeitprobleme äußerlich »in den Griff« zu bekommen und sich oder das Leben besser einzuteilen, sondern darum, im eigenen Inneren eine möglichst natürliche, frei schwingende Pendelbewegung zu verankern, um sich nicht von starren Vorgaben gängeln und blockieren zu lassen.

Die Zeit kann zwar objektiv gemessen werden und bietet allen Menschen jeden Tag aufs Neue die Spanne von 24 Stunden, aber das unterschiedliche Empfinden von ausgedehnter oder gestraffter Zeit kann jeder nur für sich selbst erfahren – und beeinflussen. Im eigenen Erleben verändert sie sich ständig, sie wirkt lang oder kurz, verfliegt im Nu oder scheint still zu stehen.

Ist unsere innere Einstellung zum Verlauf der Zeit wach und dynamisch, also wie ein Pendel in Bewegung, entwickeln wir ein natürliches Bedürfnis nach einem Wechsel zwischen Schnelligkeit und Langsamkeit, zwischen Konzentration auf bestmögliche Leistung und lockerem Laufenlassen und Entspannen, zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen zielgerichtetem Tun und freiem Spiel.

Dieser Wechsel schärft den Zeitsinn und frischt das Lebensgefühl immer wieder auf. Und es spielen sich das jeweils richtige Tempo und der Rhythmus ein, der uns entspricht.

Der Scheitelpunkt der Pendelbewegung steht für ein kurzes Innehalten. Wir können uns sammeln und zu uns selbst kommen, um nicht hinter uns selbst herrennen zu müssen.

»Was ist jetzt das Wichtigste?« Mit dieser Frage besinnen wir uns auf die Prioritäten und stellen uns ein auf das, was auf uns zukommt.

Unter Zeitdruck und mit Effizienz können wir außergewöhnliche Ergebnisse erzielen; ohne Gegengewicht entsteht aber auf Dauer ein



geistiges Vakuum in uns, ein Gefühl, ausgehöhlt zu sein und uns dabei in einer diffusen inneren Getriebenheit selbst zu verlieren.

Den Druck auszuhebeln und einen neuen Impuls gegen die abstumpfende Gewöhnung zu setzen, heißt Freiräume zu schaffen, in denen starre, eingerastete Zeitkoordinaten keine Bedeutung mehr haben.

Das sind zum Beispiel die besonderen Momente, die sich im freundschaftlichen Erleben bündeln. Die Muße, die entsteht, wenn wir ganz bei uns und bei dem anderen sind – aufmerksam und gelassen – und uns und dem anderen Zeit schenken. Mit der Bereitschaft, uns zu öffnen und der Zeit eine Schwingung zu geben.

*... langsam ... schnell ... langsam ... schnell ...
langsam ... schnell ... langsam ...*

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ernten,
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,
eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage und eine
Zeit für den Tanz,
eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum
Steinesammeln,
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, sich zu lösen,
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,
eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Prediger Salomo (3. Jh. v. Chr.)

Der Schmetterling zählt nicht Tage, sondern Augenblicke.
Und hat genug Zeit.

Rabindranath Tagore (1861–1941)

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben,
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen,
ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen,
ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen,
ich würde nicht so gesund leben,
ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken – vergiss nicht den jetzigen!
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt
und weiß, dass ich bald sterben werde.

Nadine Stair (ca. 1892–1988)

Das Kind, das ich war, ist noch in mir.

Lebensweisheit der Tuareg

Man muss in sich selber leben und an das ganze Leben denken,
an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte,
denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.

Rainer Maria Rilke (1875–1926)