

Vier Wege aus der Tyrannei der Zeit

Das Leben in unserer hochtechnisierten Welt ist spürbar schneller geworden, aber das heißt noch lange nicht, dass wir uns zu Tode hetzen lassen müssen. Als *erstes* sollte man sich daran erinnern, dass die Zeit so, wie wir sie verstehen, ein Konstrukt des Geistes ist. Minuten und Stunden sind nichts weiter als Konventionen, die weder aus sich selbst heraus noch in einer unabhängigen Art und Weise existieren. Zeit ist keine absolute Größe. Man hat sich lediglich auf bestimmte Einteilungen geeinigt, aber man darf nie vergessen, dass dies keine unveränderlichen Realitäten sind.

Wenn man auf einem heißen Ofen sitzt, kann eine Minute zur Ewigkeit werden; wenn man sich aber mit etwas Angenehmem beschäftigt, verfliegt sogar eine Stunde im Nu. Einstein verwendete dieses Beispiel gern, um seine Relativitätstheorie zu veranschaulichen.

Das Prinzip ist klar, und wir alle haben schon oft ähnliche Erfahrungen gemacht. Die Natur ist völlig unparteiisch. Jeder von uns hat vierundzwanzig Stunden pro Tag zur Verfügung. Wie wir damit umgehen, wie wir diese Zeit verwalten, ist ausschlaggebend dafür, ob wir «genügend» oder «zu wenig» Zeit haben. Wir müssen wissen, was wir erreichen wollen, und prüfen, ob wir nicht eventuell einen zu hohen Preis dafür bezahlen.

Der *zweite* Ausweg aus der Tyrannei der Zeit ist die volle Inbesitznahme der Gegenwart. Wir verschwenden eine Unmenge an Zeit mit unnützen Gedanken an Vergangenes und mit Vermutungen über Zukünftiges. Beides sind äußerst unbefriedigende Beschäftigungen, denn das eine hat bereits stattgefunden, und wann oder in welcher Form das andere eintrifft, darüber weiß man nichts Genaues. In der Regel entsteht aus solchen Gedanken einfach nur Angst oder das Gefühl, dass einem die Zeit davonläuft und dass früher alles besser war als heute.

Die Wirkung der Achtsamkeit liegt darin, dass sie uns fest mit dem Jetzt, mit der Gegenwart verbindet, mit der einzigen Zeit, die es wirklich gibt und die wir wirklich haben, um zu leben. Egal, was Sie tun, wenn Sie vom automatischen Seins-Modus zum bewussten Seins-Modus überwechseln, wird es eine vollständigere, reichere Erfahrung sein. Das kann bedeuten, dass Sie sich bewusst dafür entscheiden, während des Essens *nicht* gleichzeitig Zeitung zu lesen oder den Fernsehapparat einzuschalten, sondern wirklich und ausschließlich zu essen, anstatt die Mahlzeit gedankenlos in sich hineinzuschaukeln. Wenn Sie auf die Enkel aufpassen, seien Sie ganz bei der Sache. Widmen Sie sich ihnen aufmerksam, und die Zeit wird aufhören zu existieren. Ob Sie Ihren Kindern nun bei den Hausaufgaben helfen oder ihnen einfach nur zuhören, tun Sie es nicht mit halbem Ohr. Seien Sie *ganz* Ohr, halten Sie Augenkontakt.

Nehmen Sie jeden Augenblick in Besitz. Dann werden Sie nie das Gefühl haben, Zeit zu verschwenden, oder dass andere Menschen Ihnen Zeit stehlen. Und wenn Sie sich erinnern oder Pläne für die Zukunft schmieden wollen, tun Sie es in dem gleichen achtsamen Bewusstsein. Erinnern Sie *sich jetzt*, planen Sie *jetzt*. Wenn Sie sich beeilen müssen, was manchmal unumgänglich ist, beeilen Sie sich achtsam. Verankern Sie das Bewusstsein im Atem, und wenn Sie sich nicht mehr beeilen müssen, entspannen Sie sich ganz bewusst. Wenn Sie feststellen, dass Sie im Geist eine Liste nach der anderen erstellen und sich selbst unter Druck setzen, alle Punkte darauf zu erfüllen, dann lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Körper und die Anspannungen, die der Gedanke an das bevorstehende Pensum hervorruft, und machen Sie sich klar, dass einige der Punkte sicherlich aufgeschoben werden können. Sollten Sie sich einem Zusammenbruch nahe fühlen, halten Sie vollkommen inne, und fragen Sie sich ehrlich, ob der Preis, den zu zahlen Sie bereit sind, gerechtfertigt ist, und wohin Ihr Tun Sie wirklich führt.

Die *dritte* Möglichkeit, der Tyrannei der Zeit zu entkommen, besteht darin, sich täglich genug Zeit zu nehmen, um ganz bewusst einfach nur zu sein, das heißt zu meditieren. Wir müssen die Zeit für die tägliche Meditation wie unseren Augapfel hüten, sonst fällt sie sofort dem

Rotstift zum Opfer, denn aus unserer normalen Sicht ist «Zeit zum Meditieren» echter Luxus. Schließlich tut man nichts, zumindest nichts, was als Tun zu erkennen wäre.

Wenn Sie der Versuchung erliegen und diese kostbare Zeit des Nicht-Tuns zugunsten weiterer hektischer Aktivitäten aufgeben, berauben Sie sich der wertvollsten Zeit nicht nur des Tages, sondern des Lebens, der Zeit nämlich, in der Sie einfach nur sind.

Meditieren heißt die Zeit anhalten und in der entstehenden Stille verweilen, in der grenzenlosen, ewigen Gegenwart. Was nicht bedeutet, dass jeder Augenblick ein zeitloser Augenblick sein muss oder sein wird. Das hängt ganz von dem Grad Ihrer Konzentration ab. Aber schon der Vorsatz des Nicht-Tuns, des Nicht-Greifens oder des Loslassens aller Erwartungen, der Vorsatz des vorurteilsfreien Beobachtens, nährt das Zeitlose in Ihnen. In der täglichen Meditation entwickelt man die Fähigkeit, aus der Klarheit des einfachen So-Seins heraus zu handeln und für den Rest des Tages im Augenblick zu leben, selbst angesichts von Hektik und Stress. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, täglich Zeit für das bloße Sein zu reservieren.

Ein *vierter* Ausweg aus Zeitstress besteht darin, das Leben weitgehend zu vereinfachen. Vor einiger Zeit führten wir einen Kurs speziell für eine Gruppe von Richtern durch, die anerkanntermaßen unter ungewöhnlich hoher Dauerbelastung stehen. Einer der Richter klagte ganz besonders darüber, dass ihm an allen Ecken und Enden Zeit fehle, Zeit für die Familie, Zeit für eine gründliche Auseinandersetzung mit wirklich komplizierten Fällen. Als er sich jedoch einmal wirklich klarmachte, wie er seine Zeit außerhalb des Gerichts verbrachte, zeigte sich, dass er täglich mit beinahe religiösem Eifer drei dicke Zeitungen studierte und sich zusätzlich wenigstens eine Stunde lang die Nachrichten im Fernsehen ansah. Das Lesen der Zeitungen allein beanspruchte bereits eineinhalb Stunden.

Aus irgendeinem Grund war es ihm bislang scheinbar nötig erschienen, täglich zweieinhalb Stunden darauf zu verwenden, sich aus vier verschiedenen Quellen zu informieren, die im großen und ganzen alle das gleiche vermittelten. Als wir darüber sprachen, kam ihm spontan der Gedanke, dass er womöglich mit einer Zeitung auch ausreichend informiert wäre, und er beschloss, die Lektüre der anderen zwei sowie das Hören der Fernsehnachrichten zu streichen. Ohne große Mühe stehen ihm nun täglich zwei Stunden mehr zur Verfügung.

So können bereits kleine Vereinfachungen in unserem Lebensstil große Wirkung haben. Wenn Sie jede Minute verplanen, bleibt Ihnen natürlich keine Zeit übrig, und vermutlich wird Ihnen auch gar nicht auffallen, warum Sie keine Zeit haben. Das Leben zu vereinfachen bedeutet zuallererst, Prioritäten zu setzen: Was *muss* ich tun? Was *will* ich tun? Gleichzeitig treffen Sie eine bewusste Auswahl, welche Aktivitäten überflüssig sind. Vielleicht bedeutet es manchmal ja nur, «nein» zu sagen, wenn man um einen Gefallen gebeten wird, auch wenn man eigentlich gern ja sagen oder helfen möchte. Wenn es aber um die Zeit für das tägliche meditative Nicht-Tun geht, sollte man sich dessen Wert für alle und alles vor Augen führen und ihm den Vorrang geben.

(Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer 2006, S. 268-275)