

# *Inhalt*

Einführung	7
Lob des Anfangens	11
Lob des Wartens	21
Lob des Umwegs	35
Lob der Pause	55
Lob des Augenblicks	67
Lob der Mahlzeit	87
Lob des Sonntags	101
Lob des Aufhörens	115
Lob der Ewigkeit	129

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit / pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit / töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit / abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit / weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit / klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit / Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit / Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit / suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit / behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit / zerreißen hat seine Zeit, zunähren hat seine Zeit / schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit / lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit / Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

# *Einführung*

--- Haben Sie einen Augenblick Zeit? Sicher, sonst hätten Sie ja dieses Buch nicht zur Hand genommen. Im Übrigen aber teilen Sie wahrscheinlich mit mir die Überzeugung, dass die Zeit drängt. Zeit ist ein knappes Gut. Wie schön wäre es, man könnte dem Versprechen dieses Buches trauen und fände Wege und Mittel, um endlich Zeit zu haben.

--- Seltsam, wie die Zeit vergeht, sagen wir. Oder auch: Alles hat seine Zeit. Und manchmal: Zeit ist Geld. In solchen Sätzen spiegelt sich unsere Zeiterfahrung. Sobald wir aber genauer nachzudenken beginnen, wird unklar, was Zeit eigentlich ist.

--- Denn offensichtlich existiert nicht nur die eine Zeit, die für alle Menschen gilt. Es gibt viele Zeitformen. Die Zeit, die ich auf dem Zifferblatt meiner Uhr ablesen kann oder auf meinem Terminkalender, ist eine andere Zeit als die, die ich mit einem geliebten Menschen verbringe. Die Zeit, die ich im Spiel, im Theater, in Geselligkeit verbringe, ist eine andere als die im Stau oder im Wartezimmer eines Arztes.

--- Ich erlebe die Zeit in verschiedenen Lebenssituationen unterschiedlich. Eingetaucht in den Fluss der Zeit, kommt dieser mir zuweilen wie ein träge dahingleitender Strom vor, unerträglich langsam und langweilig. Ein andermal aber wie ein eilig über Stock und Stein dahinspringender Bach, munter und quirlig, den ich am liebsten aufhalten möchte.

--- Was also ist die Zeit? Das fragte sich schon Aurelius Augustinus, der große christliche Philosoph des fünften Jahrhunderts. Und er antwortete: »Wenn mich niemand fragt, weiß ich es. Wenn ich es aber einem, der mich fragt, erklären möchte, weiß ich's nicht. Dennoch sage ich zuversichtlich, ich wisse, wenn nichts verginge, gäbe es keine Vergangenheit, und wenn nichts herkäme, gäbe es keine Zukunft, und wenn nichts wäre, gäbe es keine Gegenwart.«

--- Da aber durchaus etwas geschieht in unserem Leben und auf dieser Welt, und weil wir selbst mittendrin sind im Fluss dieses Geschehens, darum, so Augustinus, gibt es auch die Zeit. Selbst wenn wir nicht genau wissen, was sie ist, können wir, ja müssen wir versuchen, uns in ein sinnvolles Verhältnis zu ihr zu setzen.

--- Es genügt nicht, bei unserer Ratlosigkeit stehenzubleiben. Denn im Flusse des Geschehens zwischen den Zeiten, die vergangen sind, und den künftigen Zeiten gibt es durchaus eine Stelle, wo wir einigermaßen festen Boden unter den Füßen haben, eine Zeitinsel. Das ist die Gegenwart.

--- Auf der Zeitinsel Gegenwart bewegen wir uns relativ sicher. Dort leben wir zusammen mit anderen Menschen, planen unser Leben und treffen Entscheidungen. Auch wenn uns die Gegenwart immer wieder entschwindet, weil sie zur Vergangenheit wird – manchmal schneller als uns lieb ist –, bleibt sie der Ort, wo wir unser Leben führen und gestalten.

--- Kluge Denker aller Zeiten haben gewusst: Auch wenn wir keine abschließende Antwort darauf bekommen, was die Zeit letztendlich ist, müssen wir mit dem umgehen, was uns von ihr

als Gegenwart begegnet. Verlangsamung und Entschleunigung helfen uns dabei, vor allem, wenn wir unter Druck stehen oder gestresst sind. Sie sind uns eigentlich längst bekannt, wir haben sie nur wie altmodisches Mobiliar eines Tages entsorgt und dann vergessen. Dazu gehören: das Warten und die Pausen, die Mahlzeiten und die Feiertage, die Umwege und die Augenblicke.

--- Um die Kunst des Zeithabens wieder zu erlernen, müssen wir uns dieses Mobiliars erinnern, es entstauben und in unseren Alltag zurückholen. Es sind Zeitformen, mit denen wir dem Druck und dem Drängen der Zeitknappheit ein Schnippchen schlagen und die uns daran erinnern, dass Zeit in erster Linie nicht unser Projekt, sondern ein Geschenk ist.

--- Es geht also nicht darum, die Gefäße unserer Lebenszeit durch höhere Effizienz und intensiveres Zeitmanagement noch mehr anzufüllen oder gar zu vergrößern. Vielmehr müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Zeitformen richten, die aus unserem Leben verschwunden sind, die wir uns jedoch neu vertraut machen können. Ich bin überzeugt, dass sich dann herausstellen wird, dass in Wirklichkeit viel mehr Zeit da ist, als wir glauben. Von solchen Zeitformen ist auf den folgenden Seiten die Rede: vom Lob des Wartens genauso wie von den Chancen des Umweges, von der Kunst der Pause wie von den Überraschungen des Augenblicks, von der Fülle der Mahlzeit wie von der Zeitoase eines Feiertags. Auch das Anfangen und das Aufhören haben ihre eigene Zeitstruktur und laden zum Innehalten ein. Und schließlich ist die Ewigkeit die Zeit, in der Zeitdruck und alle Hektik aufgehoben sein werden.

## *Lob des Anfangens*

*Anfänge markieren einen Übergang. Etwas hört auf und liegt hinter mir. Etwas Neues beginnt.*

*»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben«, schreibt Hermann Hesse treffend.*

*Anfänge sind gute Gelegenheiten zum Innehalten. Bevor ich neu durchstarte, entschleunige ich das normale Lebenstempo. Ich schaue zurück und blicke nach vorn. Vielleicht spüre ich, dass die Zeit, die vor mir liegt, noch die Frische einer unbegangenen Wiese, die Unschuld eines unberührten Schneefeldes hat. Ich frage mich: Wo will ich hin? Was sind meine Hoffnungen? Wer oder was begleitet mich? Welchen Segen nehme ich mit? Jeder Anfang ist eine Zeit des Innehaltens. Darum lobe ich den Anfang.*

## Morgenwonne

--- Jeder Morgen vermittelt mir das Gefühl des Anfangs. Darüber dichtet Joachim Ringelnatz seine Verse: »Ich bin so knallvernügt erwacht. / Ich klatsche meine Hüften. / Das Wasser lockt. Die Seife lacht. / Es dürstet mich nach Lüften. / Aus meiner tiefsten Seele zieht / mit Nasenflügelbeben / ein ungeheurer Appetit / nach Frühstück und nach Leben.«

--- Das kleine Gedicht trägt die Überschrift »Morgenwonne«. Ich spüre in diesen Gedichtzeilen etwas vom Glück, am Leben zu sein. Da saugt jemand das Leben in vollen Zügen in sich ein. Da ist der Wunsch, sich zu recken und zu strecken, den Körper zu spüren nach durchschlafener Nacht. Das Verlangen nach frischem Wasser für die Haut und guter Luft zum Atmen. Der Duft von frischem Kaffee und die Lust auf ein gutes Frühstück. Der ganze Lebensappetit auf einen neuen Tag mit allen Überraschungen, die er vielleicht bringt.

--- Ich finde, dass der Anbruch eines neuen Tages besonders geeignet ist, dieses Lebensglück zu spüren. Der Zeittakt des Alltags ist noch nicht in Kraft gesetzt. Die Gesichter schauen noch frisch und unverbraucht in die Welt. Die Worte des Tages sind noch nicht abgenutzt und voller Bedeutung.

--- Solche Inseln im Fluss der Zeit sind etwas Kostbares. So wie es Biotope gibt, in denen die Natur unter besonderen Schutz gestellt ist, brauchen wir geschützte Zeiträume, in denen wir wieder zu uns selbst finden. Oasen zum Auftanken, Pausen zum Atemholen.