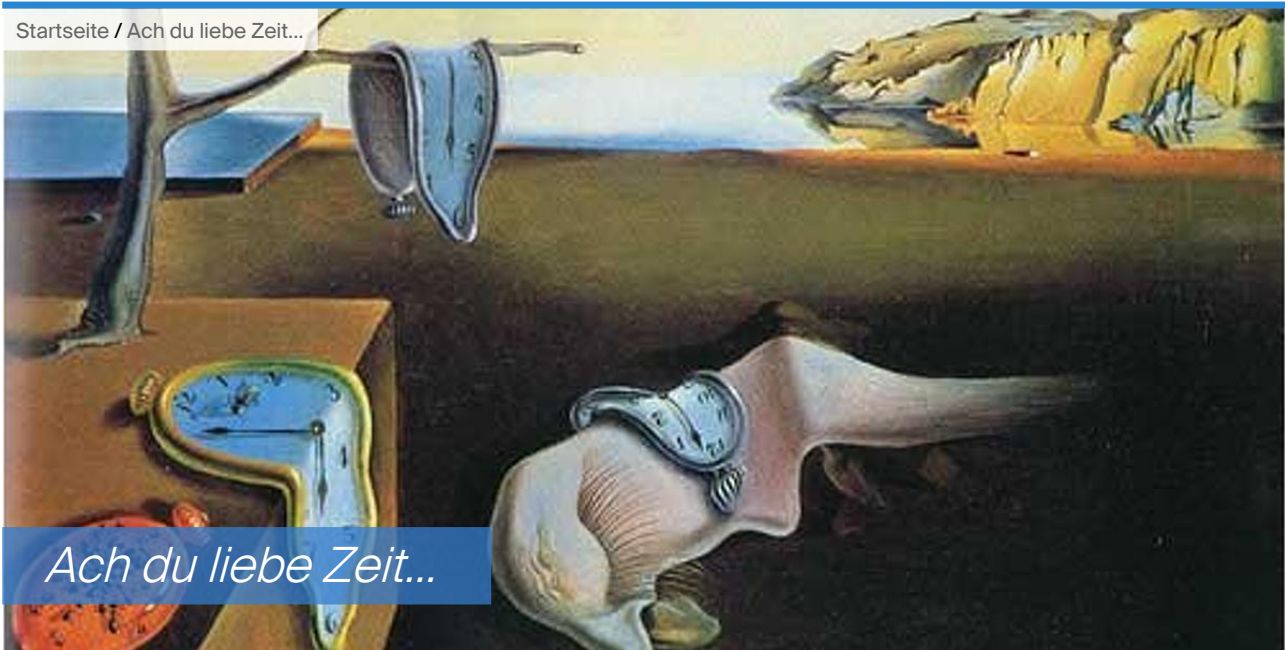




Startseite / Ach du liebe Zeit...



„Meine Zeit steht in deinen Händen“ schrieb der Psalmist bereits vor vielen Jahrhunderten (Psalm 31, 16) und machte dadurch seine Erkenntnis deutlich, dass letztlich nur Gott allein über die Länge des Lebensfadens befindet, der, wenn auch unterschiedlich lang, vom Ende her betrachtet Vergänglichkeit bedeuten muss.

„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe,“ so heißt es an einer anderen Stelle im 90. Psalm, der die Schnelllebigkeit des Menschen und die etwas pessimistisch klingende Quintessenz der Existenz nochmals beleuchtet und etwas später von Gott einfordert: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Glücklicherweise endet der Psalm optimistischer. Am Ende dieses alttestamentlichen Gebetes steht die Bitte, Gott möge das Werk unserer Hände fördern. Da also, wo Gott zu unserem Tun seinen Segen gibt, wird es aus der Nichtigkeit durch den Herrn vor Sinnlosigkeit bewahrt.

Da, wo wir in der hektischen, eilenden Zeit zu uns selbst, zu unseren Wurzeln, zu Gott und damit zum Kern, der letztendlichen Bestimmung unserer Existenz vordringen, da verliert die Zeit ihren beängstigenden Charakter und wird zur Lebenschance.

Wenn es nur nicht immer so wäre, dass Zeit „zu wenig“ erscheint. Von früh bis spät rinnen die Minuten dahin, sorgen für ein unwiederbringliches Zuschlagen der Türen von Kammern, die wir gerade durchschritten haben. "Mein einziger Feind ist die Zeit!" sagte Charlie Chaplin hierzu einmal treffend.

Heute bestimmt Hektik und Stress das Leben, Faktoren, die uns erfahren lassen, dass wir zu Sklaven eines Terminkalenders und aller in ihn von vielen Arbeitgebern, Familienmitgliedern, Vereinen, Kunden und Bittstellern vorgegebenen Termine werden. Da, wo noch eine kleine Lücke in diesem Kalender offen ist, weiß sich sicher noch ein Mensch mit einem "ganz wichtigen Anliegen" anzusiedeln.

Hilfe verspricht die eine und andere Buchhandlung: Dort stehen ganze Regale bereit, angefüllt mit Werken, die dem Leser beibringen wollen, wie Zeit gemanagt werden kann. Man nehme ei-

nen Stift, ein Blatt Papier, erstelle Dringlichkeitslisten, ordne sein Leben und den dafür erforderlichen Zeitbedarf und kontrolliere am Ende des Tages, ob per Saldo Zeit gespart werden konnte.

Leider verschweigen die Ratgeber, dass der organisatorische Aufwand für das Zeitmanagement, das Führen von to-do-Listen, ebenfalls Zeit kostet, so dass Organisationspsychologen vernichtend feststellen: Zeitmanagement ist nutzlos. Es steigert weder die Arbeitsleistung, noch führt es zu größerer Gelassenheit. Und schon gar nicht taugt es dazu, Zeit „zu sparen“.

Das Paradoxe daran ist letztlich, dass wir heute nicht weniger, sondern mehr Zeit zur freien Verfügung haben als die Menschen je zuvor. Arbeitstage von zwölf oder mehr Stunden gehören im Regelfalle der Vergangenheit an. Spülmaschine, Mikrowelle, Waschmaschine und vieles mehr nehmen uns Arbeit ab. Und: Während der letzten einhundert Jahre hat sich die Lebenserwartung beinahe verdoppelt! An sich müssten das Signale sein, die uns entspannt werden lassen.

Ein Trugschluss, der darin liegt, dass nicht die Anzahl freier Minuten das Vorliegen von Zeitnot oder „Freizeit“ bestimmt, sondern die Belastung unserer Psyche. Wir fühlen uns unter Zeitdruck, wenn so viele Informationen auf uns einprasseln, dass der Kopf nicht mehr in der Lage ist, eine Auswahl zu treffen darüber, was gerade am wichtigsten ist. Wir wissen dann nicht mehr, „wo uns der Kopf steht“. Wir sind also nicht gestresst, weil wir keine Zeit haben. Es ist umgekehrt: Wir haben keine Zeit, weil wir gestresst sind.

Die Inschrift einer Glocke verdeutlicht dies vielsagend:

"Als Kind ins Glück und Leid schlich langsam mir die Zeit. Als Jüngling stolz und kühn spazierte sie dahin. Als reifer Mann zuweilen sah ich sie furchtbar eilen."

Die Seele des Menschen scheint diese sich ständig steigende Geschwindigkeit nicht mehr auszuhalten. Viele leiden an Beschwerden ohne erkennbare organische Ursachen. Wissenschaftler der Fachhochschule Köln berechneten den Schaden durch (Zeit-)Stress für die deutsche Wirtschaft mit 50 Milliarden Euro jährlich.

Abhilfe kann letztlich nur eine neue Kultur der Zeit schaffen.

Wie können wir mit dem vorhandenen Zeitvorrat richtig umgehen, ohne ein Knecht der Uhr und unserer Termine zu werden?

Zu dieser Frage mögen nachfolgende Impulse zu einer Antwort führen, die sich letztlich jeder selbst geben muss:

1. Mehr Souveränität im Umgang mit der Zeit mindert die Stressbelastung. Wer sich den scheinbar starren Regeln der Zeit ein Stück weit entziehen kann, wird freier und lockerer.
2. In einer von Informationen überfluteten Welt ist es wichtig, die eigenen „Filter“ zu stärken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. „Ewigkeit, in die Zeit leuchte hell hinein, dass uns werde klein das Kleine, und das Große groß erscheine“ singen wir in einem Lied. Treffender kann das Setzen von Filtern nicht beschrieben werden.
3. Eine neue Kultur der Zeit schafft Zonen des Ausgleichs, in denen wir uns bewusst von den Reizen und Anforderungen der Umgebung zurückziehen können.
4. Wir müssen lernen, mit der Zeit gelassen umzugehen und sie nicht als Diktator zu empfinden, der uns wie ein Galeerensklave befiehlt. Als Jesus zu seiner Mutter bei der Hochzeit in Kana sagte, "seine Stunde" sei noch nicht gekommen (Johannes 2, 4), da hat er angedeutet, dass es mehr und Höheres gibt als die mit der Uhr messbare und vergängliche Zeit. Er blieb gelassen. Wir können daraus lernen: Bei dem Gelassenen verliert der Terminkalender seinen Charakter

als versklavender Diktator unseres Lebens. Er wird zur Chance, Gott selbst im Nächsten oder auch in seinem Wort und im Gebet direkt zu begegnen.

5. Es gibt Augenblicke in unserem Leben, in denen Gott uns etwas Besonderes sagen oder erleben lassen will. Es gibt Augenblicke in unserem Leben, in denen Gott uns mehr als je zuvor nahe kommt. Diese Augenblicke gilt es zu entdecken und zu nutzen. In solchen Augenblicken ist Hören wichtiger als Reden, Innehalten wichtiger als Handeln, sich berühren lassen wichtiger als aktiv sein. In solchen Augenblicken muss die Zeit für uns ein Stück weit still stehen.

6. Dem "Zeitgeist" können wir uns auch als Christen nicht völlig verweigern. Darum wäre es auch Illusion anzunehmen, als Christen könnten wir total der Hektik und dem Stress unserer Zeit entfliehen und uns auf eine "Insel der Seligen" retten. Aber als Christen haben wir die Chance, aus dem Blickwinkel des Glaubens heraus Pausen im Lebenslauf nicht als sinnloses Nichtstun anzusehen, sondern als Gewinn einer kreativen Distanz zu all unserem Tun. Wenn Gott selbst es sich leistete, am siebten Schöpfungstag zu ruhen, lädt er auch uns dazu ein, regelmäßig schöpferisches Pausen zu suchen und zu nutzen, um nicht im Stress der Arbeit auf- und damit unterzugehen.

7. Am Ende unserer Lebenszeit steht nicht das Nichts, sondern das Sein bei Gott, der uns liebt. Durch die Suche nach seiner Gegenwart wird unsere vergehende Lebenszeit verwandelt, nämlich in einen Ausschnitt der Ewigkeit - und das trotz unserer immer geringer werdenden und am Ende aufgebrauchten Lebenszeit.

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde“ (Prediger 3, 1) Dieser Erfahrung ist letztlich nichts mehr hinzuzufügen. Die Spanne unserer Zeit liegt, wie eingangs gesagt, in der Hand Gottes. Zwischen Anfang und Ende verbleibt uns selbst aber genug Spielraum, der Zeitfalle zu entkommen und ihre Rätsel aufzulösen.

10. Dezember 2007

Text: Andreas Hebestreit

