



Foto: Regula Lanzendörfer

Winter-Traum

Das Telefon läutet - meine Schwester ist dran: «Bist Du flexibel?»

«Nun ja, eigentlich schon - aber, Du weißt ja - warum?»

Meine Schwester nutzt gerade das Angebot eines Reiseveranstalters, eine Woche am Meer zu günstigen Bedingungen, ob ich mit möchte, ein Platz wäre noch frei.

Sicher will ich, eine Woche Entspannung, Faulenzen, lange Strandspaziergänge, Muschelsuchen, Meeressrauschen, dem Tempo der Natur anpassen, Gedanken ziehen lassen, in sich gehen, träumen, sich treiben lassen - wie Treibholz: sich selbst beobachten im Auf und Ab des Lebens, wie auf einem Wellenritt: mit einem lauten Juchzer hoch hinauf und kurz darauf der schnelle Wurf zurück auf den Boden.

Ja, und da bleibe ich vorerst einmal! «Nein, tut mir leid - Du weißt ja, ich kann nicht einfach für eine Woche weg - wer versorgt dann die Kinder, bringt sie zur Schule, und, und, und...»

Aber schön war dieser Augenblick, dieses kurze Innehalten und Träumen, mitten im aufreibenden Alltag...

*Alexa Ofenböck**

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Die mörderische Zeit / Auf der Suche nach der verlorenen Zeit / Zeitrhythmen / Vieldimensionale Zeit / Die magische Zeit / Die rituelle Zeit / Die aperspektivische Zeit

Die mörderische Zeit

Zeit gilt als objektive Grösse, sie kann gemessen, geteilt und zusammengezählt werden. Jenseits solcher quantitativer Faktoren besitzt Zeit nur noch in der Astrologie eine eigene Qualität. Im «normalen» Leben hingegen, wenn wir von einer schönen oder schlechten Zeit sprechen, beziehen wir uns auf unsere subjektive Erfahrung und tendieren in der Regel nicht dazu, Zeitabschnitten ein Eigenleben zuzugestehen, von dessen Qualität unsere Gestimmtheit möglicherweise abhängig sein könnte.

Zeit ist eine tägliche logistische Herausforderung, die erschöpft, unsere Kräfte auszehrt, manchmal krank macht. Es ist vielmehr eine Seuche als eine richtige solide Krankheit, erinnert etwa an Kafkas Figuren, die sich durch unendliche Korridore kämpfen, um am Ende dann doch nicht anzukommen. Die Symptome sind breit gestreut, manchmal als vorübergehende Unpässlichkeit, ein andermal als unerträglich deklariert: Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, inneres Zittern, Panikattacken, Verlangsamung, Depression, schizoide Schübe. Immer geht es im weitesten Sinne um den Verlust eines zuverlässigen Körpergefühls.

«Die Zeit, die Zeit, die Mörderin, die Zeit!» schreit die Schöne im Welttheater von Hofmannsthal. Der Kampf gegen die mörderische Zeit hat sich seit der Habsburger-Monarchie kontinuierlich gesteigert. Nicht nur der Zerfall persönlicher Schönheit ist ein unerbittlicher marketing-unterstützter Kampf von Kosmetik, Tücke und Prothetik gegen die Mordlust der Zeit geworden, ja jeglicher Lebenserfolg wird unter der herrischen Fuchtel der Zeit errungen und hat zudem in der Regel nur beschränkte Haltungsdauer.

Das tiefenpsychologische Menschenbild, die Paradigmenwechsel, ausgelöst durch die Neue Physik, Neuro-Biologie und Hirnforschung, haben das Verständnis von Lebens- und Zeitprozessen revolutioniert - zumindest in der Theorie. Doch was bedeutet die Einsicht, dass jegliche Leistung, jeglicher Fortschritt, ja selbst jeglicher Bewusstseinsprozess in einem Zusammenspiel von sich selbst organisierenden komplexen Systemen funktioniert, in der täglichen Praxis? Vor allem, was hat das mit unserer chronifizierten Panik, dem ständig drohenden Zeitverlust zu tun?

Das gültige «kontrollierbare Zeitmodell» hat erst seit etwa 200 Jahren jene selbstverständliche Wertschätzung erhalten, die wir ihm heute einräumen. Wie sehr unsere Zeitvorstellung von einem komplexen Verständnis entfernt bleibt, lässt sich im Umgang mit dem Wort «Tempo» erläutern. Tempo (Tempus lat. für Zeit) steht heute für Geschwindigkeit, für noch mehr Geschwindigkeit bis hin zur absoluten Geschwindigkeit. Noch im 19. Jahrhundert hatte dieses Wort eine etwas andere Bedeutung: Tempo im Sinne wie wir es heute noch in der Musik benützen, nämlich als angemessene Geschwindigkeit, z.B. Marschtempo oder Walzertempo. Noch zwei Jahrhunderte früher stand dasselbe Wort als Ausdruck dafür, zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Platz das Richtige zu sagen oder zu tun. In diesem Verständnis fallen Zeit als Qualität und Zeit als Quantität noch zusammen.

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Was haben wir mit der Zeit gemacht? Oder besser: was hat die Zeit mit uns gemacht? Bis ins Mittelalter gehörte die Zeit Gott, und Zeit zu sparen oder gar Zeit zu gewinnen war undenkbar, bedeutete es doch nichts anderes, als «aus der Zeit Gottes heraus zu fallen». In unserer Zeit wiederum ist die Fähigkeit, über Zeit zu verfügen, über eigene wie auch über die der anderen, ein Machtfaktor schlechthin geworden. Die Sklaven der Moderne sind diejenigen, die ihre Zeit für Geld verkaufen, «time is money». Ein solcher Machtzuwachs ist nicht umsonst zu bekommen, er geht einher mit einem wachsenden Gefühl der Isolation, der Angst «zu spät zu sein», «nicht anzukommen», «die Zeit zu verpassen», «verlorene Zeit» einholen zu müssen. Die mittelalterliche Drohung, dass wir aus dem Zeitmass Gottes heraus fallen werden, wenn wir die Verfügungsgewalt über die Zeit beanspruchen, hat uns eingeholt.

Zeitrhythmen

Die Chronos-Forschung hat in den letzten Jahren einen kleinen Teil unserer Lebens-Rhythmen erforscht, und wir wissen, dass Missachtung dieser energetischen Matrix auf Dauer zu schwerwiegenden Schäden führen kann. Die mittelalter-

liche Temporegel «das Richtige zur richtigen Zeit zu machen und an seinem richtigen Platz» hat in diesem Zusammenhang wieder Aktualität gewonnen. Ich lese in einem Artikel über den Pädagogen Heinrich Pestalozzi aus dem 16. Jahrhundert, dass dieser betone, bei der Erziehung von Mädchen sei darauf zu achten, dass sie bei einer Arbeit jederzeit bereit seien, diese zu unterbrechen, ohne sich deswegen gestört zu fühlen (im Sinne dass sie später dem Manne eine angenehme Gefährtin würden). Etwas boshaft denke ich, dass selbst im Mittelalter nicht alle Leute über die Temporegel Bescheid wussten und - erschreckender - dass auch heute noch sich viele Frauen gedrängt fühlen, Pestalozzis Vorstellung gerecht zu werden, ohne dass dies ihnen bewusst wird. Jedenfalls macht mich die kleine Notiz aufmerksamer, zu beobachten wie oft Frauen (Ich schliesse mich hier nicht aus), freiwillig oder unfreiwillig, ihren eigenen Arbeits- oder Konzentrationsrhythmus, ihr Versunkensein in ihr momentanes Tun unterbrechen, um sich mit dem einzulassen, was andere von ihnen erwarten. Dies ist sicherlich kein schlechter Charakterzug, doch es führt nicht selten dazu, dass besonders Frauen durch ein «arhythmisches Ein- und Aussteigen» sich chronisch erschöpfen, ohne den Zusammenhang zu erkennen. Der stolpernde Wechsel zwischen beruflichen und privaten Ansprüchen, zwischen Kinder, Haushalt und Weiterbildung, erlaubt es nicht, sich jene Zeit zu nehmen, um die Pflichten des Tages in einem fließenden Rhythmus anzugehen. Die Alarmzeichen einer Erschöpfung und die damit verbundene Depression kommen oft viel zu spät. In diesem Sinne können die Burnout Symptome bei Frauen und Männern auch in Zeiten der Gleichberechtigung sehr verschieden sein. Pestalozzi lässt grüssen.

Vieldimensionale Zeit

Was die vorherrschende lineare Zeitordnung auszeichnet, ist ihr willensbetonter, abstrakter Charakter. Ohne mechanische Uhr lässt sich kaum sagen, was die Zeit geschlagen hat. Es ist diese dominierende Abstrahierung, die uns der «eigenen Zeit» und ihrer Qualität entfremdet. Ihre Bewegung zielt scharf nach vorne, ohne Punkt und ohne gefühlte Verknüpfung zum Vergangenen, zum Hiesigen, zum Jetzt. Wie lässt sich dieser Verlust der sinnlichen Dimension der Zeit stoppen, wie das Gefühl für die Rhythmen des Lebens, wie lässt sich erlebbare Zeit, in dieses lineare Zeitmodell integrieren? Was könnte die galoppierende Auszehrung des Begriffes «Tempo» stoppen?

Ein möglicher Ansatz zu einem Modell einer vieldimensional erlebten Zeit findet sich im Hauptwerk von Jean Gebser (1905 – 1973), dem Schweizer Philosophen. Seine Forschung beschäftigte sich mit der Vielschichtigkeit menschlicher Bewusstseinsformen und ihrer Entfaltung in verschiedenen Zeitepochen. Nun ordnet Gebser diese divergierenden Wahrnehmungs- und Bewusstseinshaltungen nicht einfach nur Zeitepochen zu, sondern versteht sie als Lebensordnungen, an denen auch der moderne Mensch partizipiert. Gebser spricht von: archaischen, magischen, mythischen, mentalen Wahrnehmungsformen und ausserdem der aperspektivischen; letztere sieht Gebser als eine integrierende Form, die sich nicht nur innerhalb eines dominierenden Bewusstseins- und Zeitmusters orientiert, sondern sich im Spannungsfeld verschiedener Wahrnehmungs- und Ausdrucksformen bewegt.

Dass damit auch verschiedene Zeitmodelle einher gehen, hat Gebser nicht explizit erwähnt, doch versteht es sich von selbst. Wenn sich die dominierende lineare Zeitordnung (die mit der mentalen Bewusstseinschicht zusammenfällt) sich vor allem kognitiv ausrichtet, so orientiert sich die mythische Zeitordnung am Gefühl, die magische wiederum an einer Art «hellsichtiger» Wahrnehmung.

Die nachfolgenden Vignetten über den Umgang mit der Zeit verstehe ich nicht als Ausdruck vergangener Zeitepochen, sondern als Erfahrungen, die wir heute ebenso erleben, ohne sie in der Regel angemessen einordnen und nutzen zu können.

Die magische Zeit

Zeit ist ein schillerndes, fließendes Medium; wir brauchen Bilder und andere Erfahrungen, um sich ihr anzunähern. Jede Kultur hat ihren gültigen Mythos, der nicht nur erzählt, wie die Welt entstanden ist, sondern auch, welche Rolle die Zeit dabei spielte. In unserer Kultur ist es die Genesis, die Erzählung von einem Gott, der im Verlaufe von sieben Tagen eine ein- für allemal perfekte Welt erschaffen hat - lineare Zeit.

Die Pyramidentexte aus dem 3. Jahrtausend v.Ch. wiederum erzählen eine andere Entstehungsgeschichte: über eine riesige Wasserausdehnung ohne Anfang und Ende, in der alle Möglichkeiten enthalten sind - magische Zeit. Die Ägypter kannten diesen Platz als Nun. Aus den fließenden und strömenden Wassern des Nun entsprang als erstes Khnum. Sein Erscheinen steht sowohl für eine anfängliche wie auch für eine immer wiederkehrende Möglichkeit, etwas entstehen zu lassen, was

Zwischenwelten

So schnell sind die Welten, die keine sind, verbunden. Die Technik macht's möglich. Ich fahre an Minkner-Klahres Haus vorbei, ohne es zu sehen. Ob sie schon am Feiern sind? Gut möglich, es ist halb drei und Laurin meinte schon gestern, er hätte Geburtstag. Vorbei am Pfahlbauermuseum, so schnell, wie es sich die damaligen BewohnerInnen dieses Landstriches nicht mal im kühnsten Traum denken konnten.

Wie es hier wohl in fünftausend Jahren aussieht? 7007, eine unvorstellbare Zeit für uns. Gibt es die Erde dann noch oder ist sie zerschlagen von Meteoriten? Lebensuntauglich gemacht durch einen Atomkrieg? Zerstört ohne Ressourcen, das kein Lebewesen mehr beherbergt?

Denn mehr als zur Herberge - Auberge de la monde - sind wir nicht geladen. Was sind schon 70/80 Jährchen im Zeitgeschehen?

Im Affenzahn neigt sich der Zug den Seen entlang, während die Besitzer der Jollen, die fast waagrecht auf dem Wasser liegen, deren Höchstgeschwindigkeiten aus den kleinen Jaluppen zwingen wollen. Die kräuselnden Wellen verraten eine gute Bö. Ich spüre den kühlen Gegenwind und die stechende Sonne auf meinem Gesicht, obwohl ich im Neizeug dahinflitze. Eine unbändige Lust, jetzt dort zu sein auf einem dieser Boote, überkommt mich. Völlig den Elementen Wasser, Wind und Sonne ausgesetzt, mich ihnen anheim gebend, und ich als Erdkind mittendrin! Das war schon meine Faszination beim Surfen. Ein Abteil weiter sitzen zwei junge Welsche und trinken Weisswein aus kleinen Gläsern. Er sieht ungepflegt aus mit seinen fettigen Haaren, die wieder einmal einer Wäsche bedürften. Kurz vor dem Aussteigen nimmt er zwei Kartonröllchen aus dem Rucksack und packt die Gläschen sorgfältig ein und verschliesst die Rollen. Beat Kneubühl: Kneuss hiess der Roman oder so ähnlich - lässt grüssen. Das war in den Siebzigerjahren. Aber es gibt immer zeitlose Werke, vielleicht hat der junge Mann das Buch ja gelesen, vom Typ her wäre es denkbar. Ein wehmütiges Schmunzeln bemächtigt sich meiner Mundwinkel...

So holt mich das Zeitübergreifende während dieser Fahrt entlang prähistorischer Erinnerungen immer wieder auf vielfältigste Weise ein....

Barbara Just / Ende Sept. 07

Die tapferen Schneiderinnen

ist die Geschichte von neun Frauen, die sich mit der Frage beschäftigen, was Frau braucht, um in die Welt hinaus zu gehen, sich durchzusetzen, ohne sich dabei selbst auszubeuten. In diesem Moment taucht unangemeldet das Tapfere Schneiderlein auf, mit der Begründung, dass die Frauen es bräuchten. Es entwickelt sich eine Beziehung zwischen der Welt der Frauen und der magischen des Schneiderleins, begleitet von rituellen Geschichten, die die Frauen unterstützen, ihre Erfahrung auf die Reihe zu bringen, um mit dem, was sie gelernt haben, in die Welt hinaus zu gehen.

Der weibliche Ungehorsam

Drei Frauen aus verschiedenen Zeiten und Landschaften. Die Herzogin Orgeluse aus der Frührenaissance, Ada, die Protagonistin aus dem Film «Das Piano» von Jane Campion, und schliesslich Kathrin, eine junge Frau aus der Gegenwart. Was diese Frauen verbindet ist ihre Sprachlosigkeit. In Orgeluses Geschichte sind vierhundert Frauen und vier Königinnen ins Schweigen verbannt. Ada verliert ihre Sprache, um ihre Wahrnehmung der Welt zu schützen. Kathrin wiederum weiss nicht, was sie lähmt und bedrückt, was ihre Bulimie soll und wie sie aus ihrem Teufelskreis herauskommen soll. Was raubt diesen Frauen die Sprache und was bringt sie ihnen zurück?

Der Einbruch des Unerwarteten

Wir brauchen den Einbruch des Unerwarteten, damit das Leben weiter geht. Das Buch beginnt mit dem Zusammenstoss mit einer Sufimeisterin und beschreibt, wie es dieser gelingt, den Verstand ihrer Zuhörer aus der Fassung zu bringen, um freien Raum für das Unerwartete zu schaffen. Der zweite Teil führt in die moderne Psychotherapie und zeigt wie ihre «Chaos-Meister» auf das Falsche hinweisen, damit das Richtige auf seinen Platz kommt. Der letzte Teil nimmt Bezug auf den Spruch der Sufi-Meisterin, dass jeder und jede in seinem Leben einen Guru habe, nämlich das Leben. Geschichten aus der Vita Merlins machen deutlich, dass wir auf die Spontaneität und Wahrnehmungsfähigkeit unserer irrationalen Funktionen angewiesen sind, um Zeiten des Umbruchs zu bestehen.

Die Bücher sind vergriffen und können direkt bei Ega Friedman bezogen werden:

www.ega.ch oder ega@friedman.ch

Ein Buch kostet Fr. 22.00/EURO 14.00 zuzgl. Versandkosten

es zuvor so noch nicht gab. Khnum ist der Anfang, tritt als ein Töpfer auf, der mit seiner Hand aus dem feuchten Sand des Nils auf seiner Töpferscheibe eine Form gestaltet. Der Mythos des Khnum erzählt von einer Welt, die nicht auf einmal, perfekt und für immer, erschaffen wurde. Es gibt immer eine neue Chance, nicht nur einmal, auch zweimal, dreimal und mehr.

In magischer Zeiterfahrung ist jeder Moment der erste, nicht perfekter oder weniger perfekt als jeder andere. Übertragen wir diesen Mythos auf unser persönliches Leben, verändert dies den Fokus unserer Aufmerksamkeit, sowohl nach aussen wie nach innen. Wir gewinnen Distanz zu der kausalen Zwanghaftigkeit unserer biographisch-linearen Geschichte, ihrer missglückten Familienaufstellung, traumatisierenden Kindheit, mangelnden Perfektion. Ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt das sich ständig verändernde Leben selbst, jeder Moment neu und anders, manchmal wunderbar, manchmal schrecklich. Zeit beginnt nicht mehr an einem definierten Ausgangspunkt und marschiert im Taktschritt grade aus, sie trägt nicht mehr den ganzen Packen an persönlicher und kollektiver Geschichte auf ihrem Rücken. Damit verliert zumindest ein Teil unserer narzisstischen Besessenheit ihren Boden. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Zeichen des Lebens. Zeit wird mehr als eine quantitative Formel; jede Zeitspanne enthält ihre eigene Qualität, Veränderungen sind in einem bestimmten Augenblick möglich, im nächsten nicht mehr. Wir erinnern uns an die ursprüngliche Bedeutung des Wortes «Tempo».

Die Offenheit für die magische Zeitqualität wird vor allem in Krisen- und Entscheidungssituationen zur Notwendigkeit. Die gewohnte Schritt-für-Schritt Methode ist blockiert, wir sind irritiert, schauen uns um - und warten auf einen Hinweis. Der Hinweis kommt mit Sicherheit - wenn es uns nur gelingt, die Schallmauer unserer Vorurteile zu durchbrechen. Zufälle nennt man heute einen solchen «magischen Wink». Wie kann das geschehen? In der magischen Zeitdimension bin ich Teil des komplexen sich selbst organisierenden Lebens, Teil der Welt und mit allem ringsum verbunden. Khnum, der Töpfer, holt eine Handvoll Schlamm aus dem Nil und töpfer eine kleine Figur. Aus diesem Zeichen - bemerke ich es - entsteht ein zweites, ein drittes, das Wässrige festigt sich, eine Möglichkeit ergibt sich. Es ist kinderleicht und doch schwierig für mich, wenn ich alles verstehen muss, bevor ich zu handeln beginne.

Es spricht weiterhin nichts dagegen, meinen Einkaufszettel in ordentlich linearer Zeitform, alphabetisch zu ordnen, um unabgelenkt freie Aufmerksamkeit zu haben, die Orange aufzuheben, über die ich zufällig gestolpert bin. Sie könnte von Khnums Töpferscheibe gerollt sein und mich zum gesuchten Schlüssel führen.

Die rituelle Zeit

Wir finden die mythische oder rituelle Zeit in den kollektiven rituellen Jahres- und Lebensfesten; es ist eine Zeitreferenz, die sich in der Regel vor allem von aussen einstellt. Hingegen erfahren wir sie weniger als angemessene innere Haltung in der Bewältigung von Problemen. Rituelle Zeitqualität der individuellen Art leben wir, wenn wir Probleme nicht als etwas angehen, was wir zu bewältigen haben, sondern als etwas, dessen inhärenten Lösungsansatz wir entdecken müssen. Um diese potentielle Lösung zu finden, «umkreisen» wir innerlich die aufgeworfene Problematik, ohne auf ein bestimmtes Ergebnis zu zielen. Wir denken nicht linear, wir «denken» (es ist wohl eher ein Fühlen, Abtasten, Schmecken) kreisend, und nähern uns so dem Zentrum des anstehenden Themas, der schwierigen Beziehung, der Notwendigkeit eines Umzugs etc. Die Lösung, die immer schon da war, bringen wir durch ihr «Umkreisen» in die Welt. Im «Kreisen» gewinnen wir nach und nach die notwendige Einsicht in komplexe und widersprüchliche Zusammenhänge, erkennen Möglichkeiten, erfassen Bedeutung, schaffen neue Verbindungen.

Die rituelle/mythische Zeit entspricht dem polytheistischen Weltbild und der seelischen Anstrengung, die nötig ist, um widersprüchliche Kräfte zu bündeln und dabei keine auszuschliessen. (Der Zorn einer ausgeschlossenen Gottheit hat - wenn wir die Mythen verfolgen - die allerschlimmsten Folgen für die Menschen.) Dieses Round-about rund um den inneren Hexentopf ist ein wachsender Differenzierungsprozess, ein Aushorchen dessen, um was es geht, was sich entfaltet und was loszulassen ist.

In extrovertierter Form erweist sich die kreisende Problembewältigung (z.B. die Wahl eines neuen Wohnortes) der strategischen durchaus ebenbürtig. Besonders in Phasen der Unsicherheit darüber, was möglich, wie viel machbar ist, vermag die Round-about Haltung einen anfänglichen scheinbar undurchführbaren Plan so zu gestalten und umzusetzen, dass es für mich wie für die anderen zu einer optimalen Lösung kommt.

Die aperspektivische Zeit

Die Zeitsuche führt uns unweigerlich zu Marcel Proust (1871 – 1922) und seinem siebenbändigen Werk «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit». Proust beschreibt die Welt mit dem Blick des (erwachsenen) Kindes, das dem Fluss der Ereignisse folgt, mit einer beispiellosen Präzision der Wahrnehmung und der Empfindung, die beobachtet, ohne werten oder deuten zu müssen. Chaotisch-magisch, rituell-mythische und mental-lineare Zeitdimensionen verschmelzen bei Proust zu einer Wirklichkeit; nach Gebser zu der aperspektivischen Erfahrung der Welt. Im stolpernden Gang der Ereignisse des Romans schimmert eine Matrix auf, Sinn und Bedeutung ergeben sich, ohne dass etwas Besonderes geschähe. In diesem erfahrbaren, gefühlten und beobachteten «bedeutungslosen Leben» beginnt sich die Zeit zu dehnen und treibt als ein Ruderboot den Fluss hinunter; man hört die Ruder klatschen, doch es ist der Fluss, der das Boot vorwärts bewegt. Und am Ufer steht das Kind, das ich einmal war, und die Fülle der Zeit tropft ihm wie eine überreife Birne über die Hände.

Ich leugne nicht die Zwänge der linearen Zeit, egal ob diese Zwänge mich von aussen oder von innen zwicken. Wir können dem nicht entgehen; es ist der Preis, den wir dafür zahlen, dass wir Lebewesen sind, die wählen können. Doch der Zwang lässt sich reduzieren, wenn wir unseren Umgang mit der Zeit weiten, unsere Beobachtung schärfen, und uns weder von Menschen noch von Göttern davon abhalten lassen, den magischen Moment wahrzunehmen, die eigenen Zeitrhythmen wachsam zu leben und uns als einen Teil einer komplexen Wirklichkeit zu erfahren.

siehe auch Ausschreibung & Beilageblatt

Ega Friedman*

Die Kunst der Entschleunigung

Staaede Zeit

Die Bezeichnung «staaede Zeit» für die Vorweihnachtszeit (wie man bei uns in Bayern sagt) ist mittlerweile nur mehr ein Hohn. Von «staaed», also Stille und Ruhe, kann keine Rede mehr sein. Der Weihnachtswahnsinn greift um sich, ab Frühherbst sind die ersten Nikoläuse käuflich zu erstehen und die Menschen beginnen (teilweise sogar ab Sommer!) ihren Vorrat an Weihnachtsgeschenken anzulegen, damit sie nachher nicht zu sehr «in Stress» kommen. Und man kann ja schliesslich auch nie genug haben, der Geschenkewettbewerb blüht, als Ersatz für Zeit, die man sich vielleicht auch einfach schenken könnte. Worum es in dieser Zeit und an Weihnachten geht, scheint vollkommen in Vergessenheit geraten zu sein.

Wir befinden uns in einer Zeit des kollektiven Wandels, und es ist nicht nur der Weihnachtswahnsinn, der um sich greift, sondern der ganz normale Lebenswahnsinn. In einer Zeit, in der es bereits Entspannungs-CDs und -Programme für Kinder gibt, die in ein festes Plankorsett eingeschnürt vom Geigenunterricht zum Ballett und anschliessend ins Kinderturnen fallen, das Burnout-Syndrom epidemieartig um sich greift und wir alle mehr oder weniger unter Stress leiden (auch die Senior/innen) sind davon nicht ausgenommen, die Zeiten des «ruhigen Lebensabends» sind vorbei!, erscheint es mir immer wichtiger und geradezu überlebensnotwendig, kleine Entschleunigungen in den Alltag einzubauen.

Es ist wohl eine Illusion zu glauben, dass die Lebens- und Alltagsanforderungen eines schönen Tages weniger werden, frei nach dem Motto: «WENN die Kinder erst mal aus dem Haus sind, wird's ruhiger und ich kann mich mehr auf mich selbst besinnen und tun, was mir Spass macht.» Oder: «WENN ich diesen Auftrag erledigt habe, wird's leichter und ich habe wieder mehr Raum.» Dream on! Denn WENN die WENNS tatsächlich erreicht sind, werden zwischenzeitlich so viele neue Dinge an uns herangetreten sein, dass sich statt einem WENN gleich vier neue WENNS materialisiert haben werden. Gewissermassen wie der Kopf der Hydra: man/frau schlägt einen ab, und es wachsen mindestens wieder zwei neue nach. Wie ein Klient von mir so schön sagte: «Wir sind ja nicht zum Spass hier: das Leben ist ein einziges Trainingslager.» Wir meistern eine Aufgabe und sofort (oder noch während der Bearbeitung der ersten) wird die Latte höher gelegt und neue Herausforderungen und Aufgaben stehen vor der Tür.

Nun stellt sich natürlich die Frage, wie wir unsere innere Ruhe, Gelassenheit und Kraft erreichen und bewahren können. Sich dem Wahnsinn entgegenzustellen wird uns auf die Dauer zermürben, denn die auf uns alle einstürmenden Kräfte sind dazu viel zu machtvoll. Und wie bereits erwähnt, wird es wohl in diesen Zeiten des

Literaturangaben «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit»:

- Gebser Jean: Ursprung und Gegenwart, 1999, Novalis, Schaffhausen
- Brady Bernadette: Astrology a place in chaos, The Wessex Astrologer Ltd. Bournemouth
- Mitchell Waldrop : Inseln im Chaos, 1993, Rowohlt, Reinbek
- Stern Daniel N.: Der Gegenwarts-moment, 2005, Brandes & Apsel, Frankfurt a.M.
- Proust Marcel: Auf der Suche nach der verlorenen Zeit, 2004, Suhrkamp, Frankfurt a.M.

Wir brauchen ein Bild in der Seele, um das Leben in der heutigen Welt zu bestehen, und nur die Vereinigung der inneren und äusseren Welt führt zur Fruchtbarkeit.

Lisa Tetzner

Buchtipps

Für alle, die diesen Klassiker von Michael Ende noch nicht gelesen haben sollten: MOMO ist nicht nur für Kinder.

Zeit sparen? Aber für wen?

In einer Phantasiewelt, die sehr an das Heute erinnert, ist die Gesellschaft der grauen Herren am Werk. Sie versuchen, alle Menschen dazu zu bringen, Zeit zu sparen. In Wahrheit werden die Menschen um ihre Zeit betrogen, während sie Zeit für später sparen, wird ihr Leben ärmer, hastiger und kälter. Denn Zeit kann man nicht sparen, Zeit ist Leben und Leben wohnt im Herzen. Je mehr man versucht, Zeit zu sparen, desto «kürzer» werden die Tage und Wochen.

Als die Welt schon fast den grauen Herren gehört, beschliesst der weise Meister Hora (der geheimnisvolle «Verwalter der Zeit») zu handeln. Er hält die Zeit an, wodurch die ganze Welt zum Stillstand kommt, und schickt seine Schildkröte Kassiopeia mit dem kleinen, strubbligen Mädchen Momo, das eine Stundenblume für eine Stunde Zeit in die Hand bekommt, in den Kampf gegen die übermächtig erscheinenden grauen Herren.

Regula Lanzendörfer