

Ich habe keine Zeit zu hetzen

Von dem Geheimnis der Langsamkeit und der gesunden Gestaltung des Alltags

Unser Hauptthema ist ja: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Herz ist aber wesentlich langsamer als der Kopf. Das Herzorgan, welches das soziale und religiöse Organ ist, hat ganz andere Lebensbedingungen als der Kopf. Dieses Organ braucht vor allem eines: Zeit. Da wir aber heute in der westlichen Zivilisation unter Zeitdruck stehen, bereits unser mittleres Organ und unser Fühlen aus dem Gleichgewicht. Damit wird die Frage nach dem Umgang mit unserer Zeit zu einer Frage, von der nicht nur unsere eigene seelische und körperliche Gesundheit abhängt, sondern auch die soziale Harmonie.

Der östliche Mensch lebt noch ganz anders mit der Zeit. Er erlebt mehr Gegenwart, Wiederholung von Zeitkreisen. Wir aber haben uns Maschinen gebaut, die fortwährend Zeit sparen sollen: das Auto, das Flugzeug, das Telefon, den Computer und viele Maschinen, mit denen wir alles schneller erledigen als früher. Wie die Zeitsparer bei Momo, haben wir uns einfangen lassen von der Technik und wurden Sklaven eines Lebenstempos, das nicht mehr wir selbst bestimmen. Daher erleben wir, dass wir oft unter Zeitdruck sind.

Aus Momo

An Hauswänden und Anschlagssäulen klebten Plakate, auf denen man alle möglichen Bilder des Glücks sah. Dahinter stand in leuchtenden Lettern:

Zeit-Sparern geht es immer besser!

Oder: Zeit-Sparern gehört die Zukunft!

Oder: mach mehr aus deinem Leben-Spare Zeit!

Aber die Wirklichkeit sah ganz anders aus. Zwar waren die Zeit-Sparer besser gekleidet als die Leute die in der Nähe des alten Amphitheaters wohnten. Sie verdienten mehr Geld und konnten auch mehr ausgeben. Aber sie hatten missmutige, müde oder verbitterte Gesichter und unfreundliche Augen. Bei ihnen war die Redensart: „geh doch zu Momo!“ Natürlich unbekannt. Sie hatten niemand, der ihnen so zuhören konnte, dass sie davon gescheit, versöhnlich oder gar froh geworden wären. Aber selbst, wenn es dort so jemand gegeben hätte, es wäre doch höchst zweifelhaft gewesen, ob sie je zu ihm hingegangen wären-es sei denn, man hätte die Sache in 5 Minuten erledigen können. Andernfalls hätten sie es für verlorene Zeit gehalten. Selbst ihre freien Stunden mussten, wie sie meinten, ausgenutzt werden und in aller Eile so viel Vergnügen und Entspannung liefern, wie nur möglich war.

So konnten sie keine richtigen Feste mehr feiern, weder fröhliche noch ernste. Träumen galt bei Ihnen fast als ein Verbrechen. Am allerwenigsten aber konnten sie die Stille ertragen. Denn in der Stille überfiel sie Angst, weil sie ahnten, was in Wirklichkeit mit ihrem Leben geschah. Darum machten sie Lärm, wann immer die Stille drohte. Aber es war natürlich kein fröhlicher Lärm, wie der auf einem Kinderspielplatz. Sondern ein wütender und missmutiger, der die große Stadt von Tag zu Tag lauter erfüllte.

Ob einer seine Arbeit gern oder mit Liebe zur Sache tat, war unwichtig-im Gegenteil. Das hielt nur auf. Wichtig war ganz allein, dass er in möglichst kurzer Zeit möglichst viel arbeitet. Über allen Arbeitsplätzen in den großen Fabriken und Bürohäusern hingen deshalb Schilder, auf denen stand:

Zeit ist kostbar-verliere sie nicht!

Oder: Zeit ist (wie) Geld-darum spare!

Ähnliche Schilder hingen auch über den Schreibtischen der Chefs, über den Sessel der Direktoren, in dem Behandlungszimmer der Ärzte, in den Geschäften, Restaurants und Warenhäusern und sogar in den Schulen

und Kindergärten. Niemand war davon ausgenommen. Und schließlich hatte auch die große Stadt selbst mehr und mehr ihr Aussehen verändert. Die alten Viertel wurden abgerissen und neue Häuser wurden gebaut, bei denen man alles wegließ, was nun für überflüssig galt. Man sparte sich die Mühe, die Häuser so zu bauen, dass sie zu den Menschen passten, die in ihnen wohnten; denn dann hätte man ja lauter verschiedene Häuser bauen müssen. Es war viel billiger und vor allem zeitsparender Häuser alle gleich zu bauen.

*Im Norden der Großstadt breiteten sich schon riesige Neubauviertel aus. Dort erhoben sich in endlosen Reihen vielstöckigen Mietskasernen, die einander so gleich waren wie ein Ei dem anderen. Da alle Häuser , aussa
sahen natürlich auch die Straßen gleich aus. Diese einförmigen Straßen wuchsen und wuchsen und dehnten sich schon schnurgerade bis zum Horizont-eine Wüste der Ordnung! Und genauso verlief auch das Leben der Menschen, die hier wohnten. Schnurgerade bis zum Horizont! Denn hier war alles genau berechnet und geplant, jeder Zentimeter und jeder Augenblick. Niemand schien zu bemerken, dass er, indem er Zeit sparte, in Wirklichkeit etwas ganz anderes sparte. Keiner wollte wahrhaben, dass sein Leben immer ärmer, immer gleichförmiger und immer kälter wurde. Deutlich zu fühlen jedoch bekamen es die Kinder, denn auch für sie hatte nun niemand mehr Zeit. Aber Zeit ist Leben. Das Leben wohnt im Herzen. Und je mehr die Menschen daran sparten, desto weniger hatten sie.*

Zeit haben wir durch die Maschinen gar nicht gespart. Josef Weizenbaum, der amerikanische Computerspezialist sagt sehr deutlich in seinem Buch: „Wer erfindet Computermymthen?: Ein Mythos ist die Aussage, der Computer spare Zeit. Das Gegenteil ist der Fall. Nichts geht schneller, als wenn sie einen Brief von Hand schreiben, zum Beispiel. Dennoch: einzelne Tätigkeiten gehen viel schneller, aber haben wir mehr Zeit? Ganz offensichtlich haben wir weniger Zeit, je mehr wir sie einsparen. Wir haben die Zeit zerstückelt und zerhackt, wir leben nur noch in den Ergebnissen unserer Handlung, gewissermaßen im Ziel, nicht der Weg selber, die Handlung selber ist Ziel und Erlebnis. So sind wir in der westlichen Welt in den meisten Fällen krank. Die Unruhe, die Nicht-Konzentration, die Neurasthenie, ist eine allgemeine Erscheinung, auch wenn viele Menschen nicht bemerken, dass sie schwer erkrankt sind. Es folgen aus dem Problem des Umgangs mit der Zeit die zunehmenden Erschöpfungen und Müdigkeit., Depression, Sinnverlust, Schmerzen. Schon Rudolf Steiner sah voraus, dass Nervosität zu einer Hauptsorge der Zukunft würde. Wir brauchen also heute wieder die Übung der Alltagshygiene, der Seelenhygiene. Wir können ja die Technik nicht einfach wieder abschaffen. Sie muss aber als eine riesige Herausforderung begriffen werden. Niemand kann sich im Ernst dieser Herausforderung entziehen. Die Unruhe, die durch eine Stadt vibriert, erreicht jeden, auch wenn er in seinem stillen Kämmerlein sitzt.

Leben ist eine Kunst. Niemand kann sagen: so oder so musst du leben. Lebensgestaltung Lebensführung ist eine hohe, eine große Kunst. So wie Novalis sagte: „Mensch werden ist eine Kunst“.

So wie ein Musikstück verschiedene Tempi hat, laut und leise, Dur oder Moll, Höhepunkte, Variationen, Endpunkte, Wiederholungen, so ist unser Leben ein Musikstück. Aber eben kein fertiges. Es muss entstehen. Und jeder muss es ganz individuell finden. Jeder hat sein Tempo, seine Lebensstimmung usw. Und es gibt Kompositionsgesetze, es gibt Gesetze der Lebensführung. Und deshalb muss man künstlerischen Sinn entwickeln, wissen, wann was dran ist. So ist das Leben natürlich ein Lernfeld. Man wird oft durch Krankheiten belehrt, wie man anders leben sollte, wie man seine Lebensspur wiederfindet, ins Gleichgewicht kommt.

Wie also gehen wir mit unserer Zeit um? Was heißt Hetze, was ist Stress? Dass unser Lebenstempo zu hoch ist, ist sicher deutlich. Immer mehr Menschen werden aus unserer schnellen Welt ausgeschieden. Wer nicht mitkommt-Pech gehabt. Langsam arbeitende Menschen können wir uns eigentlich nicht mehr leisten, weil Zeit Geld geworden ist. Das ist schmerzlich zu erleben. Menschen, die einfach langsam sind, sagen wir

leicht behindert, können auch in sozialen Einrichtungen nicht mehr mitgetragen werden. Es fehlt das Geld. Die Folge der Verschlechterung des Lebens ist auch die Oberflächlichkeit, die Unmöglichkeit zur Innerlichkeit, zur Religion zukommen. Daher leben wir in einer religionslosen Zeit.

Die Problematik der Hetze geht sehr tief. Es gibt Untersuchungen unserer Sinneswahrnehmungen, die zeigen, wie unsere Wahrnehmungen sich verändern. Die Forscher fanden heraus, dass der moderne Mensch seine Sinneseindrücke nicht mehr so kompliziert vernetzt. D. h. früher ging ein Sehreiz zum Beispiel durch das Geruchszentrum, Gehörzentrum usw., ehe der Reiz im Sehzentrum ankam. Heute gibt es Direktschaltungen. Das bedeutet nach dieser Forschung, dass die Seele nicht beteiligt ist. Deshalb kann ein modernes Gehirn Wahrnehmung von Gewalt haben, ohne dass das irgendwie etwas auslöst in der Seele. D. h., sogar unsere Wahrnehmungen entfalten ein höheres Tempo. Wir müssen unser Lebenstempo verlangsamen, gemäß dem Roman: „die Entdeckung der Langsamkeit“. Verlangsamen heißt nicht weniger leisten! Jeder kennt vielleicht diese Erfahrung, die in dem Spruch liegt: „ich habe keine Zeit zu hetzen“.

Man muss wirklich schnell etwas reparieren, hat aber nur wenig Zeit, weil man gleich weg muss. Denn wenn man nun anfängt hektisch zu werden, dann besteht die Gefahr Fehler zu machen, etwas funktioniert nicht, man braucht viel länger. Wenn man dagegen extra ruhig wird, konzentriert eins nach dem anderen tut, geht es ganz schnell. Das ist ein offenbares Geheimnis. Eine kleine Geschichte verdeutlicht das:

Der verachtete Rat

Man darf nie weniger geschwind tun, wenn etwas geschehen soll, als wenn man auf die Stunde einhalten will. Ein Fußgänger auf der Baseler Straße drehte sich um und sah einen wohlbeladenen Wagen schnell hinter sich her eilen. „Dem muss es nicht aggressiven“, dachte er.-„Kann ich vor Toresschluss noch in die Stadt kommen?“ Fragte ihn der Fuhrmann.-„Schwerlich“, sagte der Fußgänger, „doch wenn ihr recht langsam Fahrt, vielleicht. Ich will auch noch hinein.“-„Wie weit ist’s noch?“-„Noch 2 Stunden.“-„Ei“, dachte der Fuhrmann, „das ist einfältig geantwortet. Was gehts, es ist ein Spaßvogel.“ Wenn ich mit Langsamkeit in 2 Stunden hineinkomme, dachte er, so zwinge ich’s mit Geschwindigkeit in anderthalb und hab’s desto gewisser. Also trieb er die Pferde an, dass die Steine davon flogen und die Pferde die Eisen verloren. Der Leser merkt etwas. „Was gehts“, denkt er, Anführungsstriche unten es fuhr ein Rad vom Wagen?“ Es kommt dem Hausfreund auch nicht darauf an. Eigentlich aber, um die Wahrheit zu sagen, brach die Hinterachse. Kurz, der Fuhrmann musste schon im nächsten Dorf über Nacht bleiben. An Basel war nimmer zu denken der Fußgänger aber, als er nach 1 Stunde durch das Dorf ging und ihn vor der Schmiede erblickte, hob er den Zeigefinger in die Höhe. „Habe ich euch nicht gewarnt“, sagte er, „habe ich nicht gesagt: wenn ihr langsam Fahrt!“

Johann Peter Hebel, aus dem Schatzkästchenline des rheinischen Hausfreundes

Die Zeit selber ist ein großes Rätsel. Was ist denn die Zeit? Rudolf Steiner hat schon in den Einleitungen zu den naturwissenschaftlichen Schriften Goethes diese Frage beantwortet. Die Frage nach Raum und Zeit ist wichtig, denn daran hängt unser materialistisches Weltbild. Was ist der Raum? Er ist eine Idee. Er ist die einfachste Beziehung der gesonderten Dinge zueinander. Der Raum ist keine Wahrnehmung, er ist ein Begriff. Er ist der sinnenfällige Ausdruck für die Tatsache, dass alle Dinge zusammengehören. Der Geist will die Besonderheit überwinden. Die Raumbeziehung ist die einfachste Art. Der Raumbegriff belehrt unsere Sinne in der Kindheit.

Die Zeit ist auch nicht sichtbar. Jedes äußere Messinstrument zeigt ja nur räumliche Beziehung, die wir gedanklich deuten. Das Zeiterleben tritt da auf, wo ein Wesen sich entwickelt. Wir sehen, wie eine Pflanze erst keimt, dann wächst, blüht, fruchtet und verwelkt. Der Zeitbegriff schafft die einfachste Verbindung dieser Elemente der Entwicklung. Er sagt uns, dass alle diese Wahrnehmungen voneinander abhängen. Zeit tritt da auf, wo ein Wesen in die äußere Erscheinung tritt. Die Zeit ist kein leeres Gefäß, in dem sich Dinge

abspielen. Sie entsteht mit der Entwicklung und dem Werden der Dinge. Die Zeit ist ein ideelles Erleben des Menschen.

Das Wesen selber ist zeitlos. Zeit kann man eigentlich nicht sehen, sondern, man muss sie erleben. Unser individuelles Zeiterleben ist nicht unbedingt im Einklang mit der gemessenen Zeit. Es gibt ja auch nur erlebte Zeit. Es gibt gar keine objektive Zeit. Das ist eine Illusion. Zeit erleben wir eigentlich erst dann, wenn wir uns von einer Erscheinung distanzieren, wenn wir uns selbst betrachten, wenn wir dies oder jenes in der Zukunft tun wollen oder erwarten, oder wenn wir uns erinnern. Zeit hat mit unserer Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft zu tun.

Dabei ist unser Zeiterleben sehr individuell. Der eine erlebt ein Gespräch als unendlich lange, der andere ist interessiert und findet es kurz. D. h. unser Zeiterleben hängt auch von unserem individuellen Lebenstempo ab. Mancher ist vom Temperament so gebaut, dass er alles schneller erlebt und braucht, ein anderer ist für ruhige Zeit gebaut. Also muss jeder das Lebenstempo finden, das ihm entspricht. Eines aber ist allen gemeinsam: das Problem der inneren Unruhe und Zeitnotgefühls liegt in unserem Geist, nirgends sonst. Zeitnot ist nur eine Vorstellung, die jeder selbst produziert. Wer immer nur an die Zukunft denkt oder in der Vergangenheit lebt, verfehlt die Ewigkeit, die Zeitlosigkeit. Denn die Ewigkeit ist die erlebte Gegenwärtigkeit. Es ist die Zeitlosigkeit ein Ich-Problem. Da wo wir interessiert sind, ichhaft engagiert, fliegt die Zeit dahin. Wo wir uns langweilen kriecht sie.

Die erste Übung zur Erlangung der inneren Ruhe ist also der Versuch in der Gegenwart zu leben. Wir leben immer mit dem Morgen, mit Zukunftsängsten oder-sorgen. Schon im Evangelium wird dieses Sorgen um die Zukunft gegeißelt. Wir leben in der Zukunft, weil wir unsere Gedanken nicht im Griff haben. Und verfehlen so die Gegenwart und die Freude der Gegenwart. Und dann gibt es noch die Vergangenheit, denn wir schulden vieles anderen. Wir sollten immer unsere Dinge geordnet haben, jeden Tag abgeschlossen, nichts darf uns nach rückwärts ziehen. Wenn der Tag wie ein Leben ist, die Stunden wie ein Tag, dann beginnen wir in der Gegenwart das Glück zu erleben. Als Faust im Augenblick verweilte, da starb er und war in der Ewigkeit.

Wir sollten lernen zu leben, als könnten wir morgen tot sein. Serafin von Sarow hatte seinen Sarg im Flur stehen. Jeder Tag kann der letzte sein. Hat es sich dann gelohnt zu leben?

Es gibt eine kleine Zen -Geschichte die das verdeutlicht:

Tee trinken

Zu einem alten Zen-Meister kam ein junger Zen-Schüler. Der Meister empfing ihn in seiner Klosterzelle und fragte: „warst du früher schon einmal bei mir?“ Der Jüngling verneinte. „Gut“, sprach der Meister, „dann trink erst mal eine Tasse Tee.“ Damit entließ er ihn. Wenig später ließ sich ein zweiter Schüler bei Meister melden. Auch ihm stellte dieser die gleiche Frage wie dem ersten. „Ja“, sagte der Schüler, „vor einem Jahr war ich schon einmal bei euch.“ „Gut“, sprach der Alte, „dann trinkt erst einmal eine Tasse Tee.“

Das beunruhigte den Vorsteher des Klosters. „Meister“, sagte er, „ich verstehe das nicht. Ihr fragt die beiden Novizen, ob sie schon einmal hier gewesen seien. Der eine sagte nein, der andere Ja; doch beide erhielten die gleiche Antwort. Was habt ihr damit gemeint?“

„Klostervorsteher!“ rief der Meister.

„Ja?“ erwiderte der.

„Trinkt erst einmal eine Tasse Tee!“

Unser ganzes Lebensproblem liegt oft in der Aufmerksamkeit als Ich - Tätigkeit. Es kann sein, man versucht zu meditieren. Stundenlang schweift der Geist ab und die äußere Zeit geht schnell vorüber und es ist nichts erlebt. Wenn aber die tiefe Konzentration gelingt, dann meint man, man habe sehr viel Zeit verbraucht. In Wirklichkeit ist kaum Zeit vergangen d. h. wenn wir uns konzentrieren können, dann haben wir mehr Zeit.

Der Geschäftige leistet oft weniger. Er ist auf andere Weise träge als der, der gar nichts tun will oder faul ist. Denn er meidet die Anstrengung und Überwindung der Konzentration. Er tut so, als würde er viel leisten und dann kann er plötzlich nicht mehr. Man kann also selten wissen, ob einer mehr oder weniger arbeitet, nur deshalb weil sie unterschiedlich lange arbeiten.

Angelus Silesius hat das Problem der Zeit schön ausgedrückt:

*Du selber machst die Zeit:
das Uhrwerk sind die Sinnen,
nimmst du die Unruhe nur,
so ist die Zeit von hinten.*

*Viel eher wird dir Gott,
wenn du ganz müßig sitzt,
als wenn du nach ihm laufst,
das Leib und Seele schwitzt.*

Wie also finden wir den Weg in die Ruhe? Wir müssen uns die Stunden der Ruhe eisern erkämpfen. Sie sind nicht Luxus, sie sind unsere Pflicht. Rein praktisch sollte man ein Raum für den Rückzug haben. Und ein Ritual. Ein Ort sollten wir finden, wo wir eine Beziehung aufbauen. Wo Ordnung herrscht. Diesen Ort, den wir gestalten, der spricht dann zu uns, der führt uns einfacher zu Ruhe. Wir müssen ihn lieben, gestalten, beleben, er muss unser eigener Ort werden. Ein Garten, den man pflegt. Sowie man immer zur gleichen Zeit beten und meditieren sollte, so sollte man den gleichen Raum haben. Dann braucht es vielleicht ein Ritual. Einen Tee, Kaffee, ein Buch. Etwas was unseren Geist einstimmen und beruhigt. Dann kann die Stille kommen

Wenn wir so die Stille üben, können wir diese Konzentration und Ruhe in den Alltag tragen, und Aufmerksamkeit bei den alltäglichen Handlungen haben.

Ein weiterer wichtiger Schritt einer gesunden Lebensgestaltung ist der Rhythmus. Rhythmus ist Kraft. Rhythmus ist nicht Takt. Der Takt zerstört. Was also ist ein gesunder Lebensrhythmus? Zu ihm gehört die Wiederholung des Gleichen. Gleiche Zeiten zum Essen, Meditieren. Etwas mit Freuden oder dem Ehepartner unternehmen. Früh aufstehen ist günstig. Man braucht die rhythmisch wiederkehrende Pause. Ein und -Ausatmen, Spannung und Entspannung sind nötig. Man muss lernen sich zu beobachten. Man kann nicht nur einatmen oder nur ausatmen. Die Pause wird heute aus Angst vor Faulheit zu gering geachtet. Sie ist aber die Kraftquelle. Man ist schneller durch Pausen und effektiver. Zum Beispiel in der Sprache. In der Pause verlangsamen wir das Leben und hören die Antwort. Man sollte sich üben, ständig die Pausen zu beachten. Nie zu schnell entscheiden, oder antworten. Nie zu schnell reagieren, nie zu schnell den Begriff auf die Wahrnehmung kleben-dann lassen wir den Zwischenraum für das Herz, für den Kommenden. Das gilt auch für das Gebet: das Sprechen ist nur eine Seite. Wir sollten auch mehr hören.

Sören Kierkegaard:

Als mein Gebet
immer andächtiger
und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger
und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde, was womöglich
noch ein größerer Gegensatz z

um Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst,
Beten sei Reden.
Ich lernte aber,
dass beten nicht bloß
Schweigen ist,
sondern hören.

So ist es:

Beten heißt nicht,
sich selbst reden hören.
Beten heißt still werden
und still sein und warten,
bis der betend Gott hört.

Das Leben zu verlangsamen ist lebenswichtig, um Gefühle zu haben. Man muss merken, wann man sich verausgabt es gibt immer Frühwarnungen des Körpers.

Transzendenz durch Computer, Email, Smartphone. Jenseits von Raum und Zeit. Alles nur quantitativ. Wir brauchen die qualitative Steigerung., Transzendenz im geistigen Sinn.

Haste nie

Raste nie

Dann haste nie

Neurasthenie