

1. Zeitbetrachtungen aus geschichtlicher, philosophischer und psychologischer Sicht

Der moderne Mensch befindet sich offensichtlich in einer Zeitkrise, die ihn belastet, weil die Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen größer sind als die Zeit, die er braucht, um seinen Platz in der Welt bestimmen zu können.

Zum Einstieg ein Gedanke von Johannes Scheffler dem Lyriker, Theologe und Arzt aus dem 17. Jahrhundert: Zitat

*„Ich komme, ich weiß nicht woher,
Ich bin, ich weiß nicht wer,
Ich geh, ich weiß nicht wohin,
Mich wundert's, dass ich so fröhlich bin“.* Zitat Ende

Eine kurze und nachdenkliche Weise, wie der Mensch sein Leben verstehen sollte.

Nach **Aristoteles** - einflussreicher griechischer Philosoph - ist Zeit das Wesen des Menschen. Für ihn bedeutete Zeit auch ein Rückbesinnen, eine Gegenwartserfahrung sowie Vorgriffe auf eine unbekanntere Zukunft. Er sagte:

Zitat: „Man braucht nur den Unterschied von Zeit und Ewigkeit zu begreifen. Wer diesen Unterschied richtig erfasst, der erkennt, dass Zeit abhängig ist von der Wandelbarkeit der Geschöpfe. Der Unterschied liegt darin, dass die Veränderung immer Anderes hervorbringt, dass durch Sie immer etwas weggeht und immer etwas anderes nachkommt, während die Ewigkeit nicht als unvorstellbar lange Dauer, sondern als zugleich Besitz von allem zu definieren ist“. Zitat Ende

Und **Augustinus** (Kirchenlehrer und Philosoph 354 n.Ch.) meinte:

Zitat: *„Wir nehmen Zeit nur wahr, wenn wir wach sind, also nur im Zusammenhang mit innerseelischen Veränderungen. Die Zeit erfahren heißt, ein Früher und Später erfassen. Aber eine solche Abgrenzung gibt es nicht an den Dingen, sondern nur in der Seele“.* Zitat Ende

Was ist nach **Seneca die Zeit?** (ein römischer Philosoph 65 n. Chr. gestorben) er meinte:

Zitat: „Wir sollen ihr Fließen (**die Zeit**) jetzt, im Augenblick erkennen; wir sollen uns erinnern, dass wir sterblich sind. Aus der Erkenntnis unserer Hinfälligkeit erwächst eine sorgfältige Herrschaft über die Zeitgestaltung. Vor allem werden wir erkennen: Das ständige Verschieben des Beschlusses, ein Leben in Muße zu führen, ist eine lächerliche und schädliche Verschwendung des Kostbarsten, nämlich der Zeit. Wir verhalten uns, als werde unser Leben ewig dauern; wer hingegen seine Fragilität (Zerbrechlichkeit) erkannt hat, sucht den Zeitfluss methodisch zu beherrschen“. Zitat Ende

Und eine Lebensregel von **Bernhard von Clairvaux** (um 1050 n. Chr.) lautet:

Zitat: „Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer; ich sage nicht: Tu das oft; aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

Und mit einem Gedicht von **Eugen Roth** werden die Worte von Bernhard von Clairvaux modern gesprochen unterstrichen. Da heißt es:

Zitat:

Ein Mensch sagt - und ist stolz darauf -

Er gehe in seinen Pflichten auf.

Bald aber, nicht mehr ganz so munter,

Geht er in seinen Pflichten unter.

Mit einer Geschichte aus **Sindbad der Seefahrer** möchte ich das Geschehen eines Greisen vortragen. Ich erzähle sie, weil sie ein Licht darauf wirft, was passiert, wenn uns der böse Kobold „Zeit“ gefangen hält. Denn der Geist, das sind wir, die große Lasten tragen, die sich bildlich auf unserem Rücken festsetzen. Erkennbar am suchtkranken „Workaholic“ oder beim Burn-out Erkrankten. Die Worte des Kobolds sind als vorbeugende Maßnahme zu verstehen, bevor Sie im Trubel der Geschäftigkeit der eigene Gnom nicht mehr abschütteln können.

Zur Geschichte

„Als ich ein wenig in das Innere der Insel vordrang, bemerkte ich einen Greis, der am Ufer eines Bächleins saß und mir sehr erschöpft schien. Mein erster Gedanke war, er habe genau wie ich Schiffbruch erlitten. Ich näherte mich ihm und grüßte ihn. Darauf fragte ich, was er da tue, worauf er mir durch ein Zeichen zu verstehen gab, ich solle ihn auf meinen Schultern über das Bächlein tragen, denn er wolle am anderen Ufer Blumen pflücken.

Da er mir wirklich hilfsbedürftig erschien, nahm ich ihn auf meinen Rücken und trug ihn durch das Bächlein. Als wir am anderen Ufer ankamen, neigte ich mich tiefer, damit er bequem absteigen konnte und sprach zu ihm: „**Steig herab!**“

Doch statt, dass er abstieg, schlug der Greis, der mit so schwach erschienen war, sanft seine beiden Beine um meinen Nacken und setzte sich fest auf meine Schultern, wobei er meine Kehle so eng umspannte, als wollte er mich erdrosseln. Todesangst kam über mich, und ich fiel **ohnmächtig** nieder.

Der Greis kümmerte sich nicht um meine Ohnmacht, sondern blieb an meinem Halse hängen. Er gab mir nur ein wenig Luft, damit ich wieder zu mir kommen konnte. Als ich wieder zu atmen begann, drückte er mir einen seiner Füße gegen den Unterleib und stieß mich mit den anderen heftig in die Seite, sodass ich mich beeilte, aufzustehen.

Sobald ich wieder stand, dirigierte er mich unter die Bäume und zwang mich, deren Früchte zu pflücken und so viel davon zu essen wie nur möglich. Weder Tag noch Nacht verließ er meinen Rücken, und wenn ich ausruhen wollte, so legte er sich mit mir auf die Erde nieder, dabei stets die Beine um meinen Nacken geschlagen. Und jeden Morgen stieß er mich heftig an, um mich aufzuwecken. Stellt euch die Gedanken vor, die mich in einer solchen Lage bewegen mussten!“

Zitat Ende

Unser Geschichtsbewusstsein ist ohne Berücksichtigung des kirchlichen Lebens durch Jahrhunderte gar nicht denkbar. Für den mittelalterlichen Menschen bestand weltliches Leben in der Vorstellung, dass der Tod die eigentliche Erlösung bedeutete. Erst mit der Früh-industrialisierung begann eine präzise Zeitrechnung. Vorher war es der Glockenschlag der Kirchen,

der den Menschen den Zeittakt vorgaben. Sie läuteten beim ersten Hahnenschrei zum Gebet, und wenn die Sonne am Himmel den höchsten Stand erreichte, bedeutete es für die Menschen, dass die Mittagszeit zum Essen und Ausruhen ruft.

Erst mit den zunehmenden technisch wissenschaftlichen Erkenntnissen verfeinerte sich das Bewusstsein von der „Zeit“. Besonders Uhrmacher, Künstler und Mathematiker entwickelten immer nützlichere Formen von Chronometern, die mit der Zeit das Glockenläuten ablösten.

Uhren mit Minuten- und Sekundenzeiger waren jetzt die exakten Kontrolleure über das Zeitgeschehen. Damit begann die Herrschaft des Staates und des aufkommenden Großbürgertums. Besonders die Erfindung der Dampfmaschine und des Eisenbahnverkehrs schafften im 19. Jahrhundert die entscheidenden Voraussetzungen für ein **gigantisches** wirtschaftliches Wachstum. Das Resultat dieser rasanten Entwicklung bestand darin, das Tempo laufend zu steigern und damit die Zeit des Einzelnen an den ökonomischen Gesetzen nach dem Motto „*Zeit ist Geld*“ an das vorherrschende System anzupassen. **Kurz:** Die Zeit des Kapitalismus nahm Formen an und sie bedeutet:

- rational orientiertes Denken, andauernde Effizienzsteigerung und auf Profit ausgerichtete optimierte Verwertung aller Ressourcen. Erst in neuerer Zeit spricht man auch von „Nachhaltigkeit“. Allerdings entwickelt sich der Gedanke der Nachhaltigkeit nur langsam. Nach wie vor wird in vielen Teilen der Welt mit dem Wissen großer internationaler Unternehmen Ausbeutung und Zerstörung unter dem Mantel der Verschwiegenheit aufrechterhalten.
- Ethnische Regeln bleiben unberücksichtigt (Beispiel: Kinderarbeit). Der grenzenlose Drang, neue Märkte durch Wettbewerb und Verdrängung zu erobern oder Gewinne durch Handelsbeschränkungen werden als „liberal“ dargestellt. Und bereits Karl Marx meinte: *„Das Kapital produziert seine eigenen Totengräber“*.

Die moderne Zeit zeigt sich ebenso in unseren Lebensweisen. Dazu gehört die **Einnahme von Genussmittel** in allen Formen mit dem Ziel, den Schlaf oder die Müdigkeit bei Tag und Nacht zu beherrschen. Und die Pharmaindustrie lebt prächtig vom Verkauf von Beruhigungsmittel, Schlaf-Wach-Präparaten oder Stärkungsmittel.

Die Esskultur verkümmert immer mehr zur reinen Nahrungsaufnahme. Das Essen - besonders im Alltagsleben - verliert aus diesem Grunde seine Bedeutung als Kommunikationsgelegenheit. Am besten zu erkennen durch Schnellrestaurants, Imbissstuben oder Schnellgerichte, die die Städte oder die Kühltruhen in Supermärkten schmücken. Ein weiteres Kennzeichen unserer modernen Gesellschaft sind **Uhren** an Gebäuden und Plätzen, Handgelenken, Westentaschen, im Fernsehen, als Radiowecker, im Auto, am Handy - überall werden wir daran erinnert „*Zeit nicht zu vergeuden*“.

Anders: Der moderne Mensch glaubt, je wertvoller für ihn die Zeit ist, desto mehr muss er sie planen, damit er ein Optimum daraus erwirtschaftet.

Heute sprechen wir u. a. von persönlichen Beziehungsnetzwerken. *Facebook, Instagram sowie viele anderer Plattformen, die inzwischen Verheerendes anrichten*, sind herausragende Beispiele für eine neue Form des Beziehungskonsums. Die tieferliegenden Motive sind allerdings anders. Der persönliche Erfolg, die Einzigartigkeit der Person, das bewundert werden oder der Spaß im Mittelpunkt zu stehen, sind die Triebfedern zur Selbstdarstellung. Denn vernetzt sein bedeutet, die eigenen Wünsche durch Kontakte und Verbindungen zu verdichten. Das kostet allerdings seinen Preis. Denn die „Durchschaubarkeit“, das Wissen um die Lebensgepflogenheiten der eigenen Netzstruktur hilft zwar einen gewissen Informationsbedarf zu decken, aber Tatsache ist, je mehr sich der Mensch „vernetzt“, desto stärker nehmen Verpflichtungen, Zugeständnisse und psychischer Druck auf das Zeitempfinden zu. Die Folge sind physische und psychische Störungen sowie eine Zunahme von körperlichen Einschränkungen.

Der Alltag besteht aus vielen Facetten. Beispiele: Manches ist vorhersehbar, anderes geschieht ohne Ihr Zutun und vieles kann sich innerhalb von Minuten ändern. Folglich tragen Sie persönlich die Verantwortung, auf welche Weise Sie Ihren Tag organisieren, erleben und für sich nutzen.

Beispiele:

Unangenehmes, indem Sie sich über etwas geärgert haben.

Eingeschränktes, weil Sie sich auf einen Menschen verlassen haben und von ihm enttäuscht worden sind.

Endloses, Sie wollen zu einem wichtigen privaten Termin, aber Ihr Chef hält Sie durch lange Monologe von Ihrer Verabredung ab.

Langweiliges, denn Sie sind verpflichtet, einen Vortrag zu besuchen, das Thema interessiert Sie aber nicht.

Offensichtliches, denn Sie wissen genau, dass ein Kollege Ihnen etwas verschweigt.

Widersprüchliches, denn von Ihnen wird etwas verlangt, wobei Sie genau die Hintergründe kennen, zugleich aber auf die Widersprüche keinen Einfluss haben.

Nicht Erkanntes, denn in einer Besprechung wirft Ihnen jemand vor, dass Sie einen Fehler begangen haben. Sie reagieren allerdings passiv auf seine Äußerungen, denn Sie sind verärgert, weil ihnen erst hinterher die richtigen Argumente einfallen.

Eine besondere Bedrohung durch die Zeit ist der Zwang, dem sich Menschen aussetzen. Dazu einige Beispiele:

- **Großes** Interesse an perfekter Zeiteinteilung mit dem Ziel, alles unter Kontrolle zu halten. Besonders Zeithandbücher mit Checklisten sollen das flüchtige Zeitverhalten bändigen.
Anmerkung: Ein Zeitsystem ja! Aber werden Sie nicht zum Sklaven der Zeit.
- **Versuch**, die Zeit zu beherrschen. Hier können auch andere Motive eine Rolle spielen. So hat mancher in seinem Leben viel Geld verdient, weiß aber wenig Sinnvolles damit anzufangen.
- Wieder ein anderer führt ein völlig durchorganisiertes Leben, allerdings kennt er keine Freude, noch empfindet er Mitleid für andere.
- Für manche Menschen wird die **Vergangenheit** oder das **Zukünftige** zur ständigen Ausrede, denn das gerade „**Jetzt leben**“ ist das Hauptaugenmerk vieler Menschen. Mit den Argumenten: „*Das haben wir schon immer so gemacht!*“ Oder „*Das wird doch nie klappen!*“
Kurz: Wer so denkt, will sich der Gegenwart auf keinen Fall stellen.

Eine andere Untugend besteht darin, eine Sache nie zu Ende zu bringen. Kein Wunder, wenn Unzufriedenheit den Alltag bestimmt. Übrigens: Diese Menschen sind Meister im Erfinden von „**Ausreden**“. Deshalb ist ihnen auch keine Begründung zu schade, einem Problem aus dem Wege zu gehen. Nach dem Lebensmotto: „*Alles auf morgen verschieben!*“. Nichts ist normaler als die Angst. Im Allgemeinen sprechen wir ungern darüber, weil das Leben immer weniger vorhersehbar ist. Diese stetige Zunahme von Vorsicht, Bedenken, Unsicherheit und Hilflosigkeit mit den vielen Unwägbarkeiten des Alltagslebens bedrohen das tägliche Leben immer wieder aufs Neue. Zum Beispiel die Befürchtung, den Arbeitsplatz zu verlieren, ebenso der Verlust der sozialen

Anerkennung. Vor allem gilt die soziale Bindung als wichtigster Faktor, denn sie dient als Schutz vor Stress und Ausgrenzung.

Lange Zeit wurde das Thema „**Angsterkrankungen**“ wenig in der Öffentlichkeit diskutiert. Lieber wurde von **Erschöpfung** gesprochen, mit dem eher nebensächlichen Hinweis, dass Mitarbeiter oder Führungskräfte als „**urlaubsreif**“ gelten. Aber Zahlen und Untersuchungen sprechen eine andere Sprache. Die **Versagensangst** spielt in Unternehmen inzwischen eine große Rolle. **Der Grund**, weil sich „das **Prinzip Verantwortung**“ im Laufe der Jahre zu einer ausgefeilten Gewinnermentalität entwickelt hat. Das hat zweifelsohne Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gerade in den letzten Jahrzehnten haben Begriffe wie Flexibilität, Mobilität, Anpassungsfähigkeit, lebenslanges Lernen, Fit-sein, Leistungsstärke u. v. m. zu einer Dauerbedrohung der eigenen Biografie geführt. **Kurz:** Zeit im psychologischen Sinne zu verstehen bedeutet, einen festen Blick für Ihre persönlichen Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei steht an oberster Stelle Ihre Fähigkeit zur Selbstkritik.

Der moderne Mensch befindet sich offensichtlich in einer Zeitkrise, die ihn belastet, weil die Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen größer sind als die Zeit, die er braucht, um seinen Platz in der Welt bestimmen zu können. Dazu ein Zitat von J. Steinbeck „*Man verliert die meiste Zeit damit, dass man die Zeit gewinnen will.*“ Dazu noch einige Beispiele, um nichts im Leben zu verpassen. Nämlich mehr Zeit für: Aktivitäten, Beziehungen, Hobbys, kreative Aktivitäten, Selbstbestimmung aber weniger Arbeitszeit. Auf jeden Fall gilt die Maxime: Auf keinen Fall etwas verpassen!

Zur Anregung

- Legen Sie einmal für sich genau fest, aus welchen Gründen Sie Zeit noch besser nutzen möchten als bisher.
- Welchen Herausforderungen sind Sie im Alltagsleben ausgesetzt und welche Rolle spielt dabei die Zeit. Was können Sie aus der Geschichte von **Sindbad dem Seefahrer** lernen?
- Welche Bedeutung hat die Angst in Ihrem Zeiterleben?

Anmerkungen

1. Im 2. Teil beschäftigen wir uns mit der Zeit und die persönliche Biografie.
2. Im Oktober 2021 veranstalten wir in einem Kloster ein 3-Tages Seminar:
Zeit-Horizonte. Falls Sie Interesse haben, senden wir Ihnen gerne das Prospekt und nähere Informationen zu.

Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation

Website: www.pfmm.de

E-Mail: info@pfmm.de

Telefon: 06039 45458

Skype: [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Max-Planck-Straße 27a

61184 Karben