

# Zeit erfahren - entdecken - nutzen

## 1. Zeitbetrachtungen aus geschichtlicher, philosophischer und psychologischer Sicht

Gemeinsam mit Schriftstellern, die ich hier zitiere, möchte ich Ihnen das allgegenwärtige Thema Zeit näherbringen und Sie motivieren, sich weiter damit zu befassen.

Gleich zum Einstieg ein Gedanke von Johannes Scheffler dem Lyriker, Theologe und Arzt im 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 nachdenkenswertes 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 unbekannte Zukunft. Er sagte:

*Zitat: „Man braucht nur den Unterschied von Zeit und Ewigkeit zu begreifen. Wer diesen Unterschied richtig erfasst, der erkennt, dass Zeit abhängt, 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.“ Zitat Ende

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. Zitat Ende*

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, den eigener 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 begrüßte 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 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/Sie 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 Frühindustrialisierung begann eine präzise Zeitrechnung. Vorher war es der Glockenschlag der Kirchen, die 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.

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 Grippemittel.

**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 Tausende 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 Kollegen 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 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?

## 2. Zeit und Biografie

Wir müssen lernen, dass Veränderungen nicht Bedrohungen, sondern Chancen sind, die wir nutzen sollten. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen sich die Zeit und werfen einen genauen Blick auf Ihr bisheriges Leben, ähnlich einem Seismografen, der Erlebnisse und Erfahrungen aufspürt. Sie stöbern in längst vergessenen Erinnerungen und überprüfen die Beweggründe Ihres früheren Handelns. Und vielleicht wägen Sie ab, welche Bedeutung Ihre damaligen Entscheidungen für Ihre gegenwärtige Lebenssituation noch gelten.

Nehmen Sie Fotos, Briefe oder andere Aufzeichnungen zur Hand. Betrachten Sie Ihre Vergangenheit und fragen Sie sich, welchen Einfluss sie auf Ihr heutiges Denken und Handeln hat? Denn die Reise in Ihre Vergangenheit ist zugleich der Schlüssel Ihrer „individuellen Wahrheit und Wirklichkeit“.

Adolph Franz Friedrich Ludwig Freiherr Knigge (1752 - 1796) beschrieb es in seinem berühmten Buch: „Umgang mit Menschen“ folgendermaßen:

*„Lerne Dich selbst nicht zu sehr auswendig, sondern sammle aus Büchern und Menschen neue Ideen. Man glaubt es gar nicht, welch ein eintöniges Wesen man wird, wenn man sich immer in dem Zirkel seiner eigenen Lieblingsbegriffe herumdreht, und wie man dann alles wegwirft, was nicht unser Siegel an der Stirne trägt.“*

Mit dem ersten Moment, indem der Mensch das Licht der Welt erblickt, beginnt die Zeit das Leben zu beeinflussen. Zuerst sind es Empfindungen, die das Kind wahrnimmt. Schon früh macht das Kind Erfahrungen z. B. das Warten auf Nahrung, wenn das Hungergefühl zu mächtig wird. Es kostet einige Jahre individueller Entwicklung, bis die Zeit eine Bedeutung bekommt. Beeinflusst durch Eltern und andere Bezugspersonen müssen Verhaltensweisen eingeübt werden z. B. die Zeit fürs Spielen, genaue Essenszeiten oder wenn die Zeit gekommen ist, schlafen zu gehen.



Inzwischen haben sich eine Reihe vielfältiger Verhaltensweisen entwickelt. Einerseits resultieren sie aus den elterlichen Lebensgewohnheiten, andererseits aus den Reaktionen des Kindes auf diese veränderten Lebensbedingungen. Zwei gegenläufige Reaktionen lassen sich erkennen.

1. Anpassung an die elterlichen Gewohnheiten mit der Zeit umzugehen.
2. Konflikte, denn das Kind wehrt sich gegen zeitliche Einschränkungen.

Bereits im Vorschulalter lassen sich bei Kindern Verhaltensweisen beobachten, die in späteren Phasen des Lebens erneut zum Ausdruck kommen. Neben der zeitlichen Wahrnehmung kommt die Sprache als wichtiges Kommunikationsmittel zur Geltung. Die Zeit bekommt nun eine spezielle Bedeutung oder einen Wert in den zwischenmenschlichen Beziehungen. So drücken wir die Zeit aus, indem wir von Sekunden, Minuten und Stunden sprechen. Wir sprechen Zeit in Sätzen aus: „Heute habe ich keine Zeit“, „Können wir uns morgen treffen“, „Nächste Woche fahren wir in Urlaub“ u. v. m.

Unser Zeitempfinden verfeinert sich, indem wir Erlebnisse ausdrücken, anderen mitteilen oder sie in unserer Erinnerung aufbewahren. Denken Sie an eine sinnliche Wahrnehmung in ihrem Leben. Vielleicht an einen bestimmten, angenehmen Geruch, den Sie als Kind wahrgenommen haben. Als Erwachsener werden Sie durch irgendein Ereignis wieder daran erinnert und empfinden das Gleiche aufs Neue. Kurz: Die Vergangenheit wird in Ihnen plötzlich wieder lebendig.

Die zeitliche Erinnerung hält auch Erlebnisse fest, die eine unangenehme Situation in Ihnen wachruft. Dann sprechen wir von Erfahrungen, die einen anderen Teil Ihres bisherigen Lebens ausmachen. Erfahrungen z. B. die heiße Herdplatte, sind Momente, die das Leben auf eine andere Weise prägen. Daraus entwickeln sich zum Beispiel Gewohnheiten, Ängste, Hoffnungen, Mut und Risikobereitschaft, die sich als Erfahrungen tief ins Unterbewusstsein verankern.

Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um?

Die Formulierung weist auf den Umstand hin, dass Menschen ganz unterschiedliche Strategien zur Zeiteinteilung benutzen. Hier knüpfen wir an unsere vorhergehenden Überlegungen an, dass unser Zeitverhalten schon in Kindheitstagen gelernt, geformt und eingesetzt wird. Zum Beispiel wird der Zuspätkommende seine Ausrede vortragen, indem er sich „bemüht hat“ pünktlich zu sein. Oder ein

Vorgesetzter lässt andere gerne auf sich warten. Auf diese Art wird das Zuspätkommen zu einer Machtdemonstration.

Die schnellen und eiligen Zeitgenossen, treten mit dem Anspruch an, dass Sie entweder die Ersten sein wollen oder Sie haben schon früh das Gefühl gelernt, dass der letzte im Bunde zu sein nur Nachteile bringt. Der korrekte Zeittyp will das eigene und das Verhalten anderer kontrollieren. Hinter dieser Fassade steckt meistens die Unsicherheit, etwas übersehen oder versäumt zu haben.

Die Frage an Sie. Was sind Sie für ein Zeittyp?

Zeit besitzt eine weitere Komponente, die unsere Persönlichkeit kennzeichnet. Wir sprechen von Tugenden (wir werden in einem Extrakapitel noch näher darauf eingehen). Heute sprechen wir nach dem Philosophen Josef Pieper (geht auf Thomas von Aquin zurück) folgende Unterteilung. *Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung*. Auf die zeitlichen Betrachtungen übertragen, werden die Tugenden heute überdehnt, indem Sie das Lasterhafte herausstellen. Dabei kommt es viel mehr auf Klugheit (Cleverness) Gerechtigkeit (Rechthaberei), Tapferkeit (Anonymität im Internet) und Mäßigung (Übertreibung durch Selbstoptimierung) an.

Die Beispiele zeigen, dass sich der moderne Mensch neu erfinden möchte. Seine Neigungen, sich an traditionelle Regeln zu halten, überspringt er, indem er neue Rollen findet, die seinen Empfindungen, seinen Intentionen und Rollenerwartungen mehr entsprechen. In der Arbeitswelt macht sich das besonders bemerkbar, denn die technischen Entwicklungen, die Herausforderungen an den Arbeitsplätzen sowie die Leistungserwartungen setzen neue Identitätsmerkmale voraus. (Siehe weiter unten - der gebildete Mensch) .

An dieser Schnittstelle zwischen der Rolle und den Erwartungen anderer entstehen die Schwachstellen, die den Zeitdruck erhöhen und das Selbstwertgefühl sinken lassen. Die Folgen sind psychische Störungen z. B. Depressionen, Angststörungen u. v. m.

***„Wo einer denkt, entsteht ein kleiner Funke,  
wo tausend denken, wird daraus ein Licht.  
Ein Tröpfchen Wasser reicht noch nicht zum Trunke  
und ein Erkenntniskorn genügt noch nicht.  
Erst wenn dieselben Millionen fühlen,  
erst wenn uns allesamt ein Ding bewegt,  
kann unser Handeln jenen Wert erzielen,  
der die Gewähr für unsere Zukunft trägt“. (Unbekannt)***

Unser persönliches Wertesystem ist ins Wanken geraten. Das macht sich im Spiel zwischen gesellschaftlichen Veränderungen und dem Prozess der Persönlichkeitsentwicklung nicht auf einen Schlag bemerkbar und stört kaum unser alltägliches Zeitverhalten. Der äußere Druck, um einige Beispiele zu nennen sind: Trends in allen Lebenslagen, die Promis, darunter Stilikonen, Schauspieler, Sänger oder Sportgrößen. Hinzu kommen politische und kulturelle Einflüsse, die die Wertvorstellungen des Einzelnen beeinflussen. Für eine breite Bevölkerungsschicht scheint der gelebte Augenblick so attraktiv zu sein, dass alles bis ins Letzte möglichst schnell, effizient und mit viel Spaß ausgekostet werden soll. Kurz: Die moderne Welt ist ein großer Amüsierbetrieb.

Unter diesen Vorstellungen von einem scheinbar zufriedenen Leben spielt die Zeit eine bedeutende Rolle. Denn um sich selbst gerecht zu werden sind viele Schritte zur Bewältigung des Alltäglichen erforderlich. An erster Stelle stehen Eile und Hast. Das lässt sich auf den Straßen, in Einkaufszentren, an Kindergärten und Schulen, wo Eltern ihre Kinder täglich hin chauffieren u. v. m. beobachten. Alles läuft darauf hinaus, dass es in erster Linie um genaue Zeitabstimmungen und Zeitkoordinationen geht. Wer sich nicht an seine oder die Regeln von anderen hält, bekommt schnell zu spüren, von was das Leben abhängt. Kurz: Die Menschen sind schon lange Zeit nicht mehr Herr ihrer Zeit, sondern singen gemeinsam im Chor das Lied von der fehlenden Zeit, um glücklich sein zu wollen.

An dieser Stelle 3 weitere Texte, die für den persönlichen biografischen Blick aufschlussreich sind. Zuerst ein Text des römischen Stoikers und Philosophen Lucius Annaeus Seneca. Er war seinerseits ein bedeutender Schriftsteller und Politiker. Und unter anderem war er der Lehrer von Kaiser Nero. Er lebte etwa vom Jahre 1 n. Chr. bis 65 n. Chr. in der Nähe von Rom. Hier nun zwei Texte aus seiner Feder:

### **Aus seiner Schrift: Briefe an Lucilius, Erster Brief**

#### **Wert der Zeit**

*Folge meinem Rat, mein Lucilius, widme dich dir selbst, halte deine Zeit zusammen und hüte sie; du hast sie dir bisher entweder geradezu wegnehmen oder heimlich entwenden oder auch nur entschlüpfen lassen. Glaube mir, es ist so, wie ich schreibe: ein Teil unserer Zeit wird uns offen geraubt, ein Teil uns heimlich entzogen, und ein dritter verflüchtigt sich.*

*Am schimpflichsten aber ist derjenige Verlust, der auf Rechnung der Nachlässigkeit kommt. Gib nur genau acht: der größte Teil des Lebens fließt uns dahin in verwerflicher Tätigkeit, ein großer im Nichtstun, und das ganze Leben in Beschäftigung mit Dingen, die mit dem wahren Leben nichts zu schaffen haben. Zeige mir den, der wirklichen Wert auf die Zeit legt, der den Tag zu schätzen weiß, der ein Einsehen dafür hat, dass er täglich stirbt! Das eben ist die große Selbsttäuschung, der wir uns hingeben, dass wir den Tod in die Zukunft verlegen: zum großen Teil liegt er schon hinter uns, alles vergangene Leben liegt im Bann des Todes.*

*Bleibe also dem in deinem Briefe kundgegebenen Vorsatz treu: Lass keine Stunde ungenützt vorübergehen. Nimm den heutigen Tag voll in Beschlag; dann wirst du weniger von dem folgenden abhängen. Mit dem Aufschieben lassen wir das Leben nur enteilen. Nichts, mein Lucilius, ist unser wahres Eigentum außer der Zeit. Dieses flüchtige und schwer fassbare Gut ist das einzige, dessen Besitz uns die Natur vergönnt hat; und doch verdrängt uns der erste Beste daraus.*

*Ja, so groß ist die Torheit der Menschen, dass, während sonst auch das Kleinste und Unbedeutendste, wenn es nur überhaupt ersetzbar ist, von dem Empfänger als Schuldposten anerkannt wird, niemand sich als Schuldner fühlt dem gegenüber, der ihm seine Zeit gewidmet hat, während doch gerade dies das Einzige ist, was auch der Dankbare nicht wiedererstaten kann. Du fragst vielleicht, wie ich es denn selbst mit mir halte, der ich dir diese Lehre gebe? Ich will ganz rückhaltlos zu dir reden: Ich halte es damit wie ein im vollen Wohlstand lebender, dabei aber gewissenhaft Haushälterischer Mann, ich führe streng Buch. Ich kann nicht sagen, dass ich nicht mancherlei Verluste hätte, doch vermag ich genau Auskunft zu geben über den Betrag und über die Gründe des Verlustes: ich kann Rechenschaft ablegen über die Gründe des Verlustes: ich kann Rechenschaft ablegen über die Ursachen meiner Armut. Doch teile ich das Schicksal so vieler, die ohne ihr Verschulden in Not geraten sind: jedermann verzeiht ihnen, aber niemand hilft ihnen. Wie steht es also? Ich halte den nicht für arm, dem auch der geringe Rest des Seinigen noch genügt. Du aber musst, wenn es nach mir geht, dass Deinige zusammenhalten und damit bei guter Zeit anfangen. Denn, wie unsere Alvorderen meinten: Wer erst spart, wenn es schon zur Neige geht, der hat die Zeit verpasst. Denn was sich unten im Grunde noch findet, ist nicht nur das Wenigste, sondern auch das Schlechteste.*

**Seneca: Von Wert und Verfügbarkeit der Zeit**

*Die Zeit, die dir bisher geraubt oder heimlich gestohlen würde oder auch irgendwie verging, Zeit halt zusammen und gehe mit ihr sparsam um. Am meisten verdienen wir Tadel für den Zeitverlust, den wir unserer Nachlässigkeit zuzuschreiben haben. Wenn du einmal darauf achten wolltest, so wirst du feststellen: Der größte Teil des Lebens geht vorüber, weil man falsch handelt; ein nicht geringer dadurch, dass man nichts tut; ja, das ganze Leben, wenn man etwas anderes tut, als man eigentlich tun sollte.*

*Koste du nur alle Stunden aus. So wirst du dich weniger auf das morgen verlassen, wenn du dir das Heute vornimmst. Wer das Leben nur vor sich herschiebt, dem zerrinnt es. Nichts, lieber Lucilius, gehört uns. Nur die Zeit ist unser. Sie, die so flüchtig und vergänglich ist, hat uns die Natur als einziges Eigentum überlassen. Aus ihm kann uns jeder vertreiben, wenn er es darauf anlegt. Und so groß die Torheit der Menschen, dass Sie sich für alles, was Sie einmal bekommen haben, und sei dies noch so gering und billig, verpflichtet fühlen, so dass Sie sich als Schuldner vorkommen. Niemand aber ist der Meinung, er schulde etwas, wenn er die Zeit erhalten hat, wo doch diese das einzige ist, was er nicht einmal mit Dank zurückerstatten kann.*

*In drei Abschnitte teilt sich das Leben: in die Vergangenheit, die einmal war, in die Gegenwart, die jetzt ist, und in die Zukunft, die noch sein wird. Von diesen ist die Gegenwart, die wir im Augenblickleben, kurz, die Zukunft, die wir noch vor uns haben, steckt voller Ungewissheit. Nur was der Vergangenheit angehört, birgt Gewissheit. Über sie hat das Schicksal keine Macht mehr, hier hat jede Willkür ein Ende. Dieser Zeitabschnitt ist unser. Er ist uns unantastbar und sozusagen geweiht. Er ist erhaben über alle Wechselfälle des menschlichen Daseins – ewiger Besitz, um den man nicht mehr zu bangen braucht.*

Und zuletzt Auszüge aus einem Text des Philosophen **Robert Spaemann** (1927 - 2018).

## **Was ist der gebildete Mensch?**

***Der Gebildete** hat begonnen, die **Wirklichkeit** als Sie selbst wahrzunehmen. Bilden heißt objektive Interessen wecken, sich bilden heißt, „sich objektiv machen“. So schreibt Goethe: „Sich mitteilen ist Natur. Mitgeteiltes auffassen wie es gegeben ist, ist Bildung.“ ...es gibt außer uns noch andere Mittelpunkte der Welt und andere Perspektiven auf sie. Andere sind nicht nur Teil meiner Welt, ich bin auch Teil der ihren.*

*Gebildet ist, wen es interessiert, wie die Welt aus anderen Augen aussieht, und wer gelernt hat, das eigene Blickfeld auf diese Weise zu erweitern.*

***Sein Selbstwertgefühl** leidet nicht darunter, sondern wächst damit zugleich. Der Ungebildete nimmt sich selber sehr ernst und sehr wichtig, aber sein Selbstwertgefühl, seine Selbstachtung ist gleichzeitig häufig gering. Der Gebildete weiß, dass er nur „auch einer“ ist. Er nimmt sich nicht sehr ernst und nicht sehr wichtig. Aber da er sein Selbstwertgefühl nicht aus dem Vergleich mit anderen bezieht, hat er ein ausgeprägtes Gefühl für seinen eigenen Wert. Selbstrelativierung und Selbstachtung sind für ihn kein Widerspruch.*

***Das Wissen** des gebildeten Menschen ist strukturiert. Was er weiß, hängt miteinander zusammen. Und wo es nicht zusammenhängt, da versucht er einen Zusammenhang herzustellen, oder wenigstens zu verstehen, warum das schwer gelingt.*

***Der gebildete Mensch** spricht eine differenzierte, nuancenreiche **Umgangssprache**. Vor allem meidet er den psychologischen Jargon. Psychologie – wie jede Wissenschaft - handelt von Bedingungsbeziehungen.*

***Der gebildete Mensch** zeichnet sich aus durch Genussfähigkeit und **Konsumdistanz**. Schon Epikur wusste, dass beides eng zusammenhängt. Wer sich wirklich freuen kann an dem, was die Wirklichkeit ihm darbietet, braucht nicht viel davon. und wer mit wenigem auskommt, hat die größere Sicherheit, dass es ihm selten an etwas fehlen wird.*

***Der gebildete Mensch** kann sich mit etwas **identifizieren**, ohne naiv und blind zu sein. Er kann sich identifizieren mit Freunden, ohne deren Fehler zu leugnen ... Der Fremde ist ihm eine Bereicherung, ohne die er nicht leben möchte ... Identifikation bedeutet für ihn nicht Abgrenzung, sondern (sich etwas zu eigen machen) - Anwendung.*

***Der gebildete Mensch** kann bewundern, sich begeistern, **ohne Angst**, sich etwas zu vergeben. Insofern ist er das genaue Gegenteil des Ressentiment Typs, von dem Nietzsche spricht, des Typs, der alles klein machen muss, um sich selbst nicht zu klein vorzukommen. Er kann neidlos Vorzüge bewundern und sich*

*an ihnen freuen, die er selbst nicht besitzt. Denn er zieht sein Selbstwertgefühl nicht aus dem Vergleich mit anderen. So fürchtet er auch nicht, durch Dankbarkeit in Abhängigkeit zu geraten.*

***Der gebildete Mensch** scheut sich nicht zu werten, und er hält **Werturteile** für mehr als für den Ausdruck subjektiver Befindlichkeit. Er beansprucht für seine eigenen Werturteile objektive Geltung. Gerade deshalb ist er auch bereit, Sie zu korrigieren ... Der Gebildete hält sich für wahrheitsfähig, aber nicht für unfehlbar ... Gebildete Menschen haben im Umgang mit der Welt genügend Unterscheidungs-vermögen entwickelt, um sich Qualitätsurteile zuzutrauen.*

***Der gebildete Mensch** weiß, dass **Bildung** nicht das Wichtigste ist, denn Bildung schafft eine menschenwürdige Normalität.*

***Der gebildete Mensch** liebt die **Freundschaft**, vor allem die Freundschaft mit anderen gebildeten Menschen.*

Das nächste Kapitel beschäftigt sich mit Zeit und Motivation