

Die liebe Zeit

... und was wir damit anfangen

25. Juli 2018

Wann könnte es passender sein, als über Zeit nachzudenken als inmitten der Ferienzeit? Währenddem eine Menge an alltagsgestressten Mitbürgerinnen und Mitbürgern entnervt das Weite suchen – und damit notabene unverändert im Stressmodus hängen bleiben – sitze ich entspannt da und verfasse diese Zeilen. Ein guter Anfang, um das Thema Zeit zu reflektieren.



Eine kleine unanfechtbare Gerechtigkeit unserer Welt ist, dass wir alle exakt gleich viel Zeit zur Verfügung haben: Nämlich 24 Stunden pro Tag. Das scheint denn aber schon der einzige Garant zu sein. Denn bereits bei erweiterten Gedanken rund um die Zeit gelten nur noch Statistiken und theoretische Gegebenheiten. So erwartet uns zwar ein durchschnittliches Dasein von 81.5 (Männer) und 85.3 (Frauen) Lebensjahren. Was aber nützt das meinem vor wenigen Tagen tödlich verunglückten Freund? Er hat gut die Hälfte seines Kontingents "bezogen". Irgendwer Anderes übernimmt die verbliebenen Lebensjahre. Dem Betroffenen selbst wie auch der Familie und Freunden mag das ein schwacher Trost sein.

Wie oft wünschen wir uns - abends, am Wochenende oder zum Ende des Jahres - noch etwas mehr Zeit verfügbar zu haben? In der Regel geht es dabei immer um Effizienz; oder um die Menge an Aufgaben, die uns der Alltag beschert und die wir nicht bewältigen konnten. Warum nur geht es (fast) nie um uns selbst?

Viel zu selten suchen wir die Zeit für uns. Zu oft verpassen wir Momente und Augenblicke in ihrer geballten Intensität. Zu wenig schenken wir auch kleinen Wundern unsere Aufmerksamkeit. Antje Heimsoeth (Business und Mental Coach) empfiehlt, jeden Abend im eigenen "Dankbarkeitstagebuch" schöne - kleine wie grosse - und besonderen Dinge und Ereignisse des Tages festzuhalten. Mindestens deren drei sollten es sein. Der Fokus wird so auf das Wesentliche und Positive gelenkt. Und wir lernen, auch wieder am kleinen Detail Freude zu finden.

Mit diesem einfachen, simplen Ritual habe ich den Blick fürs Einfache fokussiert. Unsere Zeit ist endlich. Und ich werde sie dazu nutzen, unendlich schöne Momente zu schaffen.

Never get so busy making a living that you forget to make a life