

Petra Altmann • Anselm Grün

# Alles hat seine Stunde

Vom Geschenk der Zeit



FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

## *Vorwort*

### Die Bedeutung der Zeit

- Das Unfassbare fassbar machen: Was ist Zeit? 16
- Jeder hat eine andere Zeitvorstellung 18
- Zeitgeist – was ist das eigentlich? 20
- Im täglichen Wettlauf mit der Uhr 22
- Ein Hamsterrad sieht von innen wie eine Karriereleiter aus 24
- Leben bedeutet nicht, dauernd in Aktion zu sein 26
- Multitasking ist nicht immer eine Kunst 28

### Sich Zeit nehmen

- Besser innehalten, als der Zeit hinterherrennen 30
- Stillstand ist keine verlorene Zeit 32
- Zeitgefühl 34
- Manchmal sinnvoll: die Zeit vergessen 36
- Zeit heilt Wunden 38
- Manches regelt sich mit der Zeit 40
- Zeitfenster fürs Nichtstun 42

## Achtsamer Umgang mit der Zeit

- Die Zeit totschiagen – schade darum 44
- Zeit ist zu kostbar, um sie zu vergeuden 46
- Die größten Zeitdiebe entdecken 48
- Sich nicht zum Sklaven der Zeit machen 50
- Anderen keine Zeit stehlen, sondern Zeit schenken 52
- Alles braucht seine Zeit – durchdachte Zeitvorgaben 54

## Die Zeit schätzen

- Alles hat seine Stunde 56
- So unterschiedlich tickt die Uhr 58
- Welcher Zeittyp sind Sie? 60
- Lernen, Nein zu sagen 62
- Sinnvoll delegieren 64
- Welcher Zeitrhythmus passt zu mir? 66
- Ein Perspektivwechsel bringt neue Sichtweisen 68
- Die Bedeutung der Intuition 70

## Die Zeit nutzen

- Die Kunst, den rechten Augenblick zu erkennen 72
- Die innere Uhr nicht aus den Augen verlieren 74
- Auszeit – sich selbst Gutes tun 76
- Warten lernen 78
- Prioritäten setzen 80
- Realistische Zielvorgaben entwickeln 82
- Rituale im Jahreslauf 84
- Kleine Veränderungen schaffen neue Perspektiven 86

## Die Zeit als Geschenk erkennen

- Die Entdeckung der Langsamkeit 88
- Eine Stunde nur für mich – zur Ruhe kommen 90
- Öfter einmal innehalten 92
- Aktiv, aber nicht hyperaktiv sein 94
- Den eigenen Rhythmus finden 96
- Wer schnell ans Ziel will, sollte langsam gehen 98
- Manchmal ist es besser, weniger zu tun 100

## Was die Zeit uns bringt

- Nicht immer nur nach vorne: 102  
den Blick auf das Erreichte richten
- Die Suche nach dem, was in mir 104  
ist – achtsam mit sich selbst sein
- Die anderen nicht aus den Augen 106  
verlieren – Achtsamkeit im  
Umgang mit den Mitmenschen
- Anderen Zeit schenken 108
- Resilienz – Krisen bewältigen 110  
durch Lebenserfahrung

## Die Zeit genießen

- Der Weg ist das Ziel 112
- Carpe diem – den Augenblick 114  
genießen
- Let it flow – Zeit im Fluss 116
- Zeit, die bleibt 118
- Wie man zum Meister der 120  
Zeit werden kann
- Zeit für andere 122
- Zeit für das, was mir wichtig ist 124

*Über Petra Altmann* 126

*Über Pater Anselm Grün* 127

# Vorwort

Wenn wir an Zeit denken, kommt uns nicht sogleich das Bild vom Geschenk der Zeit in den Sinn. Viele beklagen, dass sie keine Zeit haben, dass die Zeiger der Uhr sich immer schneller drehen, dass sie sich vom Zeitdruck bedrängt fühlen. In der Pandemie haben viele Menschen die Erfahrung gemacht, dass die Zeit scheinbar nicht vergehen wollte. Ohne Ablenkung von außen wussten sie nichts mit sich anzufangen und haben diese Zeit als verloren betrachtet.

Das vorliegende Buch möchte Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dazu einladen, die Zeit, die jedem von uns gegeben ist, als geschenkte Zeit zu erleben. Doch wie soll das gehen?

Die erste Predigt Jesu beginnt mit den Worten: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe.“ (Mk 1,15) Die angenehme Zeit ist die Zeit, in der ich als gläubiger Mensch Gott begegne, in der das Reich Gottes in mir ist.

Die Mystiker – z. B. Meister Eckhart – haben die erfüllte Zeit, von der Jesus spricht, so verstanden, dass Zeit und Ewigkeit zusammenfallen. Es ist die Zeit, die von Gott erfüllt ist.

Für uns Christen hat die Zeit eine andere Qualität bekommen, da Gott selbst in Jesus in unsere Zeit gekommen ist. Die Zeit ist jetzt nicht mehr das knappe Gut, das wir möglichst effektiv ausnutzen müssen, sondern der Augenblick, in dem wir eins werden können mit Gott. Manchmal können wir mitten in der Zeit

schon so einen Augenblick erfahren, in dem wir ganz präsent sind, reine Gegenwart. Wir denken nicht an den nächsten Augenblick. Wir kommentieren diesen Augenblick nicht. Wir stehen nicht unter dem Druck, uns rechtfertigen zu müssen, dass wir uns jetzt Zeit nehmen. Wir sind einfach da. Dieses reine Sein atmet etwas von Zeit und Ewigkeit.

In der frühen Kirche war es vor allem der heilige Augustinus, der sich viele Gedanken über die Zeit gemacht hat. Und er beschreibt da durchaus unser heutiges Zeitgefühl, indem er sagte: „In dieser Welt aber rollen die Tage dahin, die einen gehen, die anderen kommen, keiner bleibt. Auch die Augenblicke, da wir reden, verdrängen einander, und es bleibt die erste Silbe nicht stehen, damit die zweite erklingen kann. Seitdem wir reden, sind wir

etwas älter geworden, und ohne Zweifel bin ich jetzt älter als heute Morgen. So steht nichts still, nichts bleibt fest in der Zeit. Darum müssen wir den, durch den die Zeiten geworden sind, lieben, um von der Zeit befreit und in der Ewigkeit befestigt zu werden, wo es keine Veränderlichkeit der Zeit mehr gibt.“

In diesem Text zeigt uns Augustinus, wie wir die Zeit als Geschenk erfahren dürfen. Man spürt in sich die Sehnsucht, ganz im Augenblick zu sein. Wenn ich mit meiner Sehnsucht in Berührung bin, dann fühle ich mich der Zeit gegenüber frei. Ich bin nicht mehr Sklave der vielen Termine, die ich zwar nach wie vor habe. Aber in mir ist etwas, was all diese Zeitvorgaben relativiert. In mir ist etwas, was durch den Termindruck von außen nicht beeinträchtigt oder berührt werden kann.

Ein anderer Weg, mitten in der Zeit Ewigkeit zu erfahren, führt mich in den inneren Raum der Stille. Die Mystiker sagen uns, dass in jedem von uns ein Ort ist, in dem es ganz still ist und in dem kein Mensch über uns zu herrschen vermag. In diesem inneren Raum der Stille hat auch die Zeit keine Macht über uns. Da erleben wir einen zeitlosen Raum, einen Raum, in dem wir aufatmen können. Hier bin ich frei von Sorgen und Grübeleien. Da mache ich mir über die Zeit keine Gedanken. Ich bin einfach im Augenblick.

Eine andere Möglichkeit, die Zeit als geschenkte Zeit zu erfahren, ist, sich frei zu machen vom eigenen Ego. Das Ego will immer etwas. Es macht uns unruhig. In der Kontemplation oder auch in der Meditation üben wir dagegen eine Haltung ein, in der wir uns selbst und

das, was wir tun, nicht bewerten oder beurteilen. Wir vergessen uns selbst, weil wir ganz und gar berührt sind von etwas Größerem. Jeder kennt diese Erfahrung: Wenn ich fasziniert bin von einem schönen Sonnenuntergang, dann bin ich ganz im Schauen. Und ich vergesse mich selbst dabei. Aber gerade dadurch bin ich ganz präsent. Sich selbst vergessen heißt: alle Kommentare loszulassen, auch mal die Frage loszulassen: Wie fühle ich mich jetzt? Was macht das nun mit mir? Heute gibt es ja eine regelrechte Sucht, alle spirituellen Erfahrungen sofort zu kommentieren. Das eigentliche Erlebnis ist: frei zu sein von allen Kommentaren, frei zu sein von der Herrschaft des Ego, das sogar noch die Spiritualität benutzen möchte, um mit besonderen Erfahrungen punkten zu können. Reine Gegenwart ist immer Freisein vom eigenen Ego.



Das Geschenk der Zeit hängt also mit der Fähigkeit zusammen, einfach nur da zu sein, das reine Sein zu genießen. Ich sitze dann da und schaue. Entweder schaue ich mein Zimmer an und genieße den Frieden, der davon ausgeht. Oder ich sitze auf einer Bank und betrachte die Landschaft. Dann fühle ich mich geborgen. Ich gehöre genauso zu dieser Landschaft wie die Wiese und der Wald. Ich bin Teil der Schöpfung. Im Schauen vergesse ich mich selbst. Dann nutze ich die Zeit, nachzudenken über diese Erfahrung. Während der langen Monate der Lockdowns hatte man die Chance, über das eigene Dasein nachzudenken. Und konnte spüren: Als Teil der Schöpfung, die mich umgibt, habe ich auch Teil am Rhythmus der Natur. In der Natur herrscht das Gesetz von Werden und Vergehen. Ich bin geworden. Aber ich vergehe auch. Ich gehe auf das

Sterben zu. Aber wenn ich mich mitten in der Natur geborgen fühle, verliert der Gedanke an das Sterben jeden Schrecken. Manchmal dauert ein Termin kürzer als geplant. Oder man ist unterwegs zu einer Veranstaltung und die Fahrt verläuft ohne Stau. So kommt man eine Stunde früher an und hat auf einmal Zeit übrig. Diese Zeit erlebt man dann als Geschenk. In dieser Situation kann man es einfach genießen, allein im Zimmer zu sitzen und Zeit für sich zu haben. Man muss nichts erledigen. Jeder von uns macht solche Erfahrungen, dass uns trotz aller Anforderungen von außen immer wieder auch Zeit geschenkt wird. Wir sollten diese nutzen, aber nicht in dem Sinn, dass wir jetzt noch schnell etwas erledigen, noch mal aufs Smartphone sehen, ob irgendwelche Nachrichten da sind. Nein, wir sollten diese Zeit als Geschenk anneh-

men. Ich brauche jetzt gar nichts zu tun. Dieses Gefühl tut gut: Ich habe Zeit, die jetzt allein mir gehört, ich brauche nichts zu erledigen, an nichts zu denken. Ich bin einfach nur da.

Auch ein Ritual kann Zeit schenken. Rituale schaffen eine heilige Zeit, so sagten die Griechen. Heilig ist, was der Welt entzogen ist, worüber die Welt keine Macht hat. Die heilige Zeit gehört mir. Darüber kann niemand verfügen. Die heilige Zeit des Rituals ist immer auch eine heilsame Zeit für mich. Wenn ich jeden Morgen mit einem Ritual beginne und jeden Abend mit einem Ritual beschließe, dann erlebe ich täglich eine heilige Zeit. Und diese heilige Zeit am Abend und am Morgen wird auch die übrige Zeit des Tages verwandeln. Wenn ich jeden Tag eine heilige Zeit allein für mich habe, dann kann

ich mich auch auf die Termine einlassen, die von außen auf mich einströmen. Aber sie entfremden mich nicht von mir selbst. Es gibt etwas Heiliges in mir, über das die Welt nicht verfügen kann.

Es ist ein Paradox: Firmen, die sich dem Diktat des Chronometers unterwerfen und deswegen Rituale abgeschafft haben, weil sie ja Zeit kosten, sind weniger erfolgreich als Firmen, die gute Rituale pflegen. Denn Rituale schaffen mitten in den Anforderungen der Arbeitswelt Freiräume, in denen die Menschen aufatmen können. Dann können sie sich mit neuer Energie ihrer Arbeit widmen. Manche Unternehmen haben die Zeit der Pandemie genutzt, um Online-Rituale einzuführen, mit deren Hilfe sich die Mitarbeiter nicht aus den Augen verloren und miteinander in Verbindung bleiben

konnten. Beispielsweise den virtuellen Morgentreff oder den gemeinsamen Abendtrunk. Rituale vertiefen Beziehungen, denn sie schaffen einen Ort, an dem Gefühle geäußert werden können, die sonst nicht zum Ausdruck kommen. Und wenn die Beziehungen stimmen, dann erleben wir die Zeit, die wir miteinander verbringen, auch als geschenkte Zeit. Wir freuen uns über die Begegnungen mit den anderen, über die Zusammenarbeit. Wenn ich in die Arbeit gehe mit dem Gefühl, in einen Raubtierkäfig zu gehen, dann werde ich die Zeit als etwas Grausames erleben. Ich muss die Zeit überstehen oder dort, wo die Arbeit sinnlos ist, die Zeit absitzen. Ich erlebe sie nicht als angenehme, als geschenkte Zeit.

Welche Qualität die einzelnen Stunden für uns haben, liegt daran, wie wir die

Zeit erleben. Es braucht die Haltung der Achtsamkeit, die Haltung der Kontemplation, aber auch die Haltung des Wohlwollens den Menschen gegenüber, mit denen ich meine Zeit verbringe. Und ich muss dieser Zeit einen Sinn zuschreiben, damit ich sie als geschenkte Zeit erlebe. Eine sinnlos verbrachte Zeit kann zur Qual werden. Ich kann meine Zeit zur sinnvollen Arbeit nutzen, zum sinnvollen Gespräch, zu einer Begegnung, die mich berührt und verwandelt. Oder ich kann der Zeit einen Sinn geben, indem ich einfach nur da bin und den Augenblick genieße.

Es gibt eine gute Übung, mitten im Alltag zu spüren, wie die Zeit vergeht, wie alte verbrauchte Zeit vorübergeht. Und dann wahrzunehmen, wie unverbrauchte neue Zeit entsteht. Zeit, die noch nicht von

Ärger oder Enttäuschung geprägt ist, die rein ist und unbefleckt und die den Reiz des Neuen, Unberührten in sich birgt. Ich setze mich hin und spüre, wie die Zeit vergeht, wie Sekunde um Sekunde verstreicht. Und ich kann mit der Zeit Vergangenes loslassen. Und dann nehme ich die neue Zeit wahr, die jeden Moment entsteht, die auch die Chance eines Neuanfangs bietet, nicht festgelegt durch die Vergangenheit. Dann erlebe ich jeden Augenblick als ein Geschenk. Dieses Buch möchte Ihnen zahlreiche Anregungen geben, wie Sie die Zeit sinnvoll für sich nutzen und als Geschenk annehmen können.

In diesem Band haben wir für Sie zahlreiche Impulse, Übungen und Meditationen beschrieben, die wir durch Symbole gekennzeichnet haben.

Die Sonne  steht für einen Impuls,

der Stift  für eine Übung

und die Lotusblüte  für eine Meditation.

Wichtig war uns vor allem eines: Ihnen zahlreiche Anregungen zu geben, wie Sie die Zeit sinnvoll für sich nutzen und als Geschenk annehmen können.

Petra Altmann  
Anselm Grün



# Das Unfassbare fassbar machen: Was ist Zeit?



Zeit ist ein Begriff, den wir ständig benutzen. Manchmal ist es so, dass wir zu viel Zeit haben, häufig aber fehlt sie uns für gewisse Vorhaben oder sie reicht nicht aus. Manchmal stehlen wir uns sogar Zeit, hin und wieder verschenken wir sie. Gelegentlich rennen wir der Zeit hinterher, dann vertreiben wir sie uns. Der Redewendungen gibt es viele, sehr oft führen wir den Begriff Zeit im Mund. Doch was bedeutet Zeit eigentlich? Es ist nicht ganz einfach, eine konkrete Beschreibung für diesen abstrakten Begriff zu finden. Zeit kann man umschreiben als Ablauf von Ereignissen. Doch das ist eigentlich eine zu eng gefasste Definition.

Zeit ist etwas Fließendes und Unwiederbringliches, sie lässt sich nicht anhalten oder zurückdrehen. Zeit ist die Grundlage unseres Lebens, jeder von uns hat seine Lebenszeit. Deshalb ist sie für uns enorm wertvoll. Die Zeit eröffnet uns Chancen und gibt uns Gestaltungsmöglichkeiten. Daher ist sie ein großes Geschenk für jeden Einzelnen. Wenn wir uns dies immer wieder einmal vor Augen halten, wird uns klar, wie kostbar die Zeit für uns ist. Zu wertvoll, um sie zu missachten. Zu bedeutsam, um sie zu vergeuden.





„Immer habe ich den Wunsch,  
Zeit zum Lesen zu haben.“

TERESA VON ÁVILA

# Jeder hat eine andere Zeitvorstellung



Europäische Ordensleute, die in Afrika als Missionare arbeiten, erzählen oft von der unterschiedlichen Zeitvorstellung, die auf dem jeweiligen Kontinent vorherrschend ist. Speziell im deutschen Sprachraum soll alles pünktlich vonstattengehen. Wenn wir einen Termin vereinbaren, dann sollen alle auf die Minute erscheinen. Pünktlichkeit – so sagt ein Sprichwort – ist die Höflichkeit der Könige. Ich lasse den anderen nicht warten.

Wenn in Afrika ein Termin ausgemacht wird, ist zur vereinbarten Uhrzeit kaum jemand da. Im Laufe der Zeit kommen aber dann doch alle zusammen. Und keiner ist gehetzt oder ärgert sich. Derjenige, der früher da ist, freut sich über jeden,

der ankommt, und tauscht sich schon einmal mit ihm aus. Man scheint alle Zeit der Welt zu haben. In Europa schauen die Menschen stattdessen ungeduldig auf die Uhr, weil sie schon den nächsten Termin vereinbart haben. Es geht nicht darum, die beiden Zeitvorstellungen zu bewerten. Pünktlichkeit hat auch ihre guten Seiten. Aber das Genießen der Zeit, sie weniger wichtig zu nehmen, könnte uns manchmal guttun. Jetzt ist der Augenblick. Jetzt verbringen wir Zeit miteinander. Alles andere ist nicht wichtig.