

## Ablaufdatum: Zeit

„Ich habe keine Zeit!“ ist der oft gebrauchte Satz im Zusammenhang mit der eigenen Zeitplanung. Meist dient er zur Rechtfertigung für die selbst getroffenen Entscheidungen und für die eigenen Prioritäten. Dieser Satz bedeutet, dass uns etwas anderes in dieser Zeit wichtiger (gewesen) ist. Beim nächsten Mal „keine Zeit haben“, stell dir zwei einfache Fragen bezüglich des entstehenden Wollens oder Nichtwollens: Muss ich es tun? Will ich es tun? Bei einer Ja - Antwort tu's Du es gerne, bei einer Nein - Entscheidung sag einfach „Nein, danke!“. Jeder Mensch hat gleich viel an Zeit zur Verfügung. Zumindest in der Relation der uns bekannten Zeiteinheiten. Wir müssen aus dieser Zeitreserve die benötigte Menge auswählen. Das bedeutet, ständig eine Entscheidung zu treffen. Zeit können wir nicht speichern, nicht aufsparen, nicht vermehren, nicht tauschen und auch nicht kaufen. Wir können die Zeit verwenden, investieren und verschenken. Zeit ist daher nicht Geld, sondern Leben. Sie macht uns bewusst, dass unser Leben endlich ist und ein Ablaufdatum hat. Nicht die Zeit verrinnt, vergeht, sondern wir vergehen. Die frei verfügbare Zeit unseres Lebens ist daher ein wertvoller Schatz, über dessen Gebrauch und Verwendung nur wir selbst zu entscheiden haben. Wenn wir dabei Zeitprobleme erleben, so liegt die Ursache darin, weil wir nicht gelernt haben, die richtigen Entscheidungen zu treffen, um mit diesem knappen Rohstoff Zeit sinnvoll umzugehen.

Zeitdruck entsteht daher nicht durch den Mangel an Zeit, sondern durch den Mangel an unserer Bereitschaft zu verzichten. Dadurch entsteht in der Summe der gestressten Tage ein gehetztes Leben. Dann sind wir zwar immer beschäftigt, haben aber nie und für nichts Zeit. Zu den wirklich wichtigen Bedürfnissen kommen ständig neue – von den Medien erweckte – gesellschaftliche Bedürfnisse hinzu. Im gestressten Alltag spüren wir dann weder unsere eigenen noch uns selbst.

Es liegt daher an uns, die Entscheidung für das „Ritual der Langsamkeit“ zu treffen. Dazu müssen wir uns uralter menschlicher Kulturen und Weisheiten besinnen. Diese helfen uns, das Tempo hinunterzufahren und unser „Standgas“ zu drosseln. Denn allzu oft laufen wir sogar im „Leerlauf“ mit zu hohen Touren. Dazu müssen wir „Pufferzeiten“ einbauen, statt den Tag bis ins letzte Detail zu verplanen. Wir müssen uns Zeit für uns selbst und unsere wirklichen Bedürfnisse nehmen. Wir sollten bei Stille, Ruhe, Nichtstun und Muße Spaß und Freude erleben, statt aus diesen Situationen zu flüchten. Sag in Zukunft zu dir und zu anderen statt „Sitz nicht einfach so herum, sondern tu irgendwas!“ den Satz „Tu nicht irgendetwas, sondern sitz einfach nur da!“. Es gibt viele Möglichkeiten um „zeitreich“ zu werden. Die meisten davon stecken in uns, wie Luis Borges sagte:

*„Die Zeit ist ein Strom, der dich mitreißt, aber du bist der Strom.  
Sie ist ein Tiger, der dich zerfleischt, aber du bist der Tiger.  
Sie ist ein Feuer, das dich verzehrt, aber du bist das Feuer.“*