



KEINE ZEIT, UM ZEIT ZU HABEN

Oft fehlt es uns im Alltag an Muße und Stille.
Was hilft, uns wieder mehr darauf zu besinnen?

VON SANDRA BRAUER

Wir haben Anfang Dezember. Ich erhielt vor ein paar Tagen eine Einladung zu einer Advents-Foto-Challenge. Ich fotografiere äußerst gern und freute mich grundsätzlich über die Einladung. Panisch versendete ich jedoch eine Sprachnachricht an den Einladenden und lehnte eine Teilnahme ab. Das würde nur zusätzlichen Stress bedeuten. Ich habe aktuell, gerade zum Ende des Jahres, KEINE Zeit mehr. In den letzten Monaten ertappte ich mich dabei, dass ich öfter Verabredungen, beruflich und privat, im Vor-

hinein bereits begrenzte, um entweder im Anschluss noch genug Wegezeit zum nächsten Termin zu haben oder einen Funken Zeit für mich und Stille freizuschaukeln. So schade, da ich persönlich unheimlich gern die Zeit vergesse, mich treiben lasse, im Moment bin – gerade im Kontakt mit anderen Menschen.

Raum für Genuss und Resonanz

So sehr ich auch in diesem „Keine-Zeit-haben“ drinstecke, so sehr sehne ich mich nach Sonntagen, frühen Morgen in unserer Stadt. Diese Momente, wenn ich von mir zu Fuß, ohne auf die

Uhr zu schauen, in Stille in Richtung Alster gehe. Am vergangenen Wochenende war es so weit. Ich hatte einen halben Sonntag zur freien Verfügung. Ich raste ausnahmsweise mal nicht mit dem Fahrrad durch die Gegend, sondern wählte den entschleunigenden Spaziergang in Richtung meines aktuellen Lieblingscafés. Dort blieb noch ein Moment zum Plaudern, wie so oft übrigens. Ich liebe diese Momente, ungetrieben, spontan mit Menschen ins Gespräch zu gehen. Raum für Genuss zu lassen. Schwingungen des Miteinanders zu erleben, sich anrufen lassen zu können und darauf zu reagieren. Genau das ist es, was Hartmut Rosa

unter Resonanz versteht. Geht es im Leben nicht genau darum?

Rosas Rezept für das gelingende Leben ist das Erleben von Resonanz. Er sagt wiederum auch, dass es in der Natur des Menschen zu liegen scheint, uns ständig selbst zu optimieren, aus der Zeit noch mehr herauszuholen, sie und alles bestmöglich zu nutzen. Nur – und diese Frage stelle ich mir immer öfter – wozu?

Kurz bevor ich anfang, diese Zeilen hier zu schreiben, kreiste ich in meinem Gedankenkarussell. Mein Leben besteht aktuell, jetzt vor allem zum Ende des Jahres, aus zahlreichen Todos. Meine elektronischen Selbstmanagement-Tools stehen kurz vor dem imaginären Überlaufen. Ich ignoriere sie für einen Moment und tauche ein in die Welt der Worte. Wenn ich schreibe, kann ich nur schreiben. Vor allem bin ich im Moment, und das tut gut.

Die systemische Frage: Wozu ist das gut?

Wie oft habe ich mir die Frage gestellt, wo dieser Trend des „Keine-Zeit-habens“ hinführen soll? Für mich persönlich, aber vor allem in Bezug auf unser gesellschaftliches Getriebensein. „Wozu ist es gut?“ würden wir als Systemiker:in fragen.

Ich würde hier unterteilen zwischen der Fragestellung in Richtung unserer Gesellschaft und in Richtung unserer jeweiligen Person. Wir leben in einer Welt, in der wir über zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, der weltweiten Verbindungen und der technologischen Unterstützung verfügen. Wie wunderbar, oder nicht? Es gibt beinahe nichts, was nicht möglich ist. Wenn, dann müssten wir uns aktiv dagegen entscheiden. Ist es einfach nur der Strauß der Möglichkeiten, aus dem es unendlich schwer ist, auszuwählen? Oder geht es doch um mehr? Geht es um Fülle und „keine Zeit haben“ als Statussymbol? Habe ich keine Zeit, bin ich dann wichtig? Habe ich keine Zeit, führe ich dann ein interessantes Leben? Ist es also – mal wieder – das Bedürfnis nach Anerkennung, nach

Relevanz, nach Gesehenwerden, also eben nach Bedeutsamkeit? Was könnten Motive der Einzelnen sein? Geht es ihnen nicht nur um Leistung und Anerkennung, sondern vielleicht auch darum, Glücksmomente durch Aktivität zu mehren? Liegt der Ursprung der Betriebsamkeit darin, etwas auszugleichen, was unserer Familie nie möglich war und das wir aktuell genießen und erleben können? Müssen wir uns belohnen für den stetigen Fleiß und die Strebsamkeit durch Freizeitaktivität, Urlaube, Massagen und erleben dadurch noch mehr Fülle? Wenn wir nicht verfügbar sind, wenn wir Verabredungen ablehnen „müssen“, sind wir dann nicht etwas Besonderes?

Was wäre, wenn es diese Fülle nicht mehr gäbe? Wir hätten plötzlich mehr Zeit: Was würde an die freigewordene Stelle treten? Ist es nur angenehm, was dann entstehen könnte, oder schützen wir uns durch unsere Umtriebigkeit auch vor unliebsamen Emotionen?

Wie können wir konkret Freiheit und Zeit gewinnen?

Führen wir wirklich das Leben, das wir leben wollen? Worauf wollen wir am Ende unseres Lebens zurückblicken? Ich liebe es, diese Fragen in Coachings, Vorträgen und Trainings auszusenden. Indem ich sie mir selbst stelle, kann ich mich manchmal bremsen und versuchen, zu Dingen Nein zu sagen. Ein „Nein“ zu anderen oder anderem ist dann oftmals ein „Ja“ zu mir selbst. Das „Ja“ zu Pause und Ruhe, zur Erholung, zu Freiräumen und Spontaneität.

Eine schöne Übung dazu:



Wie wäre es, wenn jedes Warten eine kleine Pause für uns darstellt?

Zum Jahresende übe ich mich immer noch einmal mehr in Selbstreflexion. Ich schätze es sehr, dass Dinge zu Ende gehen und mit dem Start in das neue Jahr das Leben neu kalibriert werden kann. Etwas, das mir hilft, um fokussiert zu bleiben und zu einigen Dingen und Themen „Ja“ zu sagen und einige auf „Pause“ zu setzen, ist mein Fokus-Board. Ich schreibe darauf intuitiv Wünsche, Ziele und Themen, die mich über das kommende Jahr begleiten dürfen. Meist hängt es gut sichtbar in meinem Arbeitsraum, sodass ich mich leicht daran erinnere. Was mir dabei zusätzlich hilft, zu einigen Themen temporär „Nein“ zu sagen und sie auf eine „Not-to-do“-Liste zu setzen. So gehen Ideen und Interessen nicht verloren, sondern werden dort geparkt. Dies gilt für mich in Bezug auf private Themen wie auch berufliche Projekte. Eine schöne Übung, die mir dazu einfällt, ist zudem die „Ja-Nein-Medaille“ von Virginia Satir.



Wir tragen temporär eine selbst gebastelte Medaille: Auf der Vorderseite steht „Ja“, auf der Rückseite steht „Nein“. Haben wir nun fest vor, uns im Neinsagen zu üben und uns damit Freiraum zu schaffen, tragen wir eine Weile die Medaille mit „Nein“, um uns immer wieder an unser Vorhaben zu erinnern.

Trotz all dieser Anregungen mag es vielleicht dennoch nicht gelingen, Raum und damit Zeit zu schaffen, vielleicht Leere und Stille hervorzu-rufen. Wie kommt's? Vielleicht liegt es daran, dass viele Menschen in unserem Umfeld (noch) nicht dieses

Habe ich keine Zeit, bin ich dann wichtig? Habe ich keine Zeit, führe ich dann ein interessantes Leben?

Vorhaben geplant haben, sondern wir als Exot:in hervorstechen. Wir sind anders, wir verhalten uns anders. Vielleicht stellen wir fest, dass wir plötzlich nicht mehr die Vielzahl an Kontakten pflegen und vielen Interessen nachgehen können. Wir müssten anderen gegenüber ein „Nein“ ausdrücken, sie gegebenenfalls zurückweisen und uns entscheiden, mit wem und mit welchen Dingen wir wie häufig Zeit verbringen möchten. Mit den Reaktionen unseres Umfelds müssen wir einen Umgang finden. So könnten sich mit der Entscheidung, mehr persönliche Zeit haben zu wollen, auch unsere Beziehungen verändern, was nicht für alle Beteiligten angenehm ist.

Vielleicht hilft auch an dieser Stelle die Frage aus einer Perspektive von weiter oben: Auf welches Leben möchte ich am Ende zurückblicken? Was für ein Mensch möchte ich gewesen sein? Für mich sind diese Fragen der erste Schritt in Richtung eines Lebens, das wir wirklich wollen. Sich freier machen von den Anforderungen des Außen und den sozialen Normen hin zu (m)einem gelingenden Leben – mit Raum für Spontaneität und Resonanzerleben.

Am zweiten Dezember habe ich mich dann doch entschieden, bei der Advents-Foto-Challenge mitzumachen und jeden Tag ein Foto nach vorgegebenem Motto in der Gruppe mit den anderen zu teilen. Zum Glück ist dadurch nicht noch mehr Stress entstanden, sondern kleine Momente des Innehaltens auf der Suche nach dem passenden Motiv. Also eine Investition meiner verfügbaren Zeit, die sich absolut gelohnt hat. ■

© privat



Sandra Brauer

Diplom-Kauffrau (FH),
Systemische Beraterin
(DGSF-zertifiziert), Stress-
management-Trainerin,
Prozessbegleiterin in der

digitalen Transformation, Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg; Gründerin des Systemischen Netzwerks. Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen.

<https://sandrabrauer.de>

LITERATURHINWEISE

Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp, Berlin 2019

Hartmut Rosa: Unverfügbarkeit. Suhrkamp, Berlin 2020

Hartmut Rosa: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Suhrkamp, Berlin 2005



Sandra Brauer
Werte-Karten-Set
Reflexion – Klärung – Veränderung
Junfermann, Paderborn 2021



Sandra Brauer
Der Werte-Kompass
Finde Deinen Weg und sei endlich Du selbst
www.sinnsucher.de