

Mach langsam! Zeitnehmen als Lebenskunst

Der kleine grüne Kasten am Straßenrand mahnt mich: Mach langsam! Wenn ich ihn sehe, bin ich morgens mit dem Auto auf dem Weg nach Homberg, wo mein Arbeitszimmer ist. In der Ortsdurchfahrt von Spangenberg wird die Geschwindigkeit gemessen. Fünfzig. Meistens muss ich etwas Gas wegnehmen oder sogar abbremsen. Ein wenig ärgert er mich, der grüne Kasten, weil ich lieber etwas schneller unterwegs wäre. Aber nun habe ich ihn mir dazu erkoren, meinem Leben den Impuls zu geben, nichts zu überstürzen. Er dient mir zum kurzen Innehalten, zum Nachdenken: Was braucht Zeit? Wo ist das Langsame angebracht und nicht die Schnelligkeit?

Viele Menschen beklagen sich, dass sie keine Zeit haben. Dass zu viel zu schnell erledigt werden muss. Dass das Langsame, das Durchatmen auf der Strecke bleibt. Der Stress geht um. Dagegen gibt es Antistressseminare, Kurse für das richtige Zeitmanagement, Wohlfühlwochenenden sind gefragt und Bücher als Ratgeber für ein entspanntes Leben sollen helfen. Mich erinnert der Kasten an der Straße: Mach langsam! Dann nehme ich mir zum Beispiel vor, mich bei der Sitzung am Vormittag nicht zu vorschnellen Beschlüssen drängen zu lassen. Ich werde meine Einwände äußern, auch wenn ich mich als Bedenkenträgerin unbeliebt mache. Ich will darauf hinwirken, dass Entscheidungen reifen können.

Bin ich mit dem Auto zu schnell unterwegs, muss ich Strafe zahlen. Übertragen auf das Leben hat das ‚zu schnell‘ auch Konsequenzen. Ich bezahle auf jeden Fall mit weniger Lebensqualität. Zu viel Stress kann sogar lebensgefährlich werden. Das kann nicht gut sein. Das hat Gott auch nicht gewollt: Dass wir vor lauter Terminen und Ereignissen nicht mehr zur Ruhe kommen. Dass wir unser Leben aufs Spiel setzen, nur weil wir nichts verpassen wollen. Diese Situation, vor zu viel Arbeit, vor

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Margret Artzt, Pfarrerin
Homberg (Efze)

03.08.2008

lauter Anforderungen und Aufgaben nicht mehr zu wissen, was zuerst gemacht werden soll, betrifft viele Menschen.

Es kommt darauf an, herauszufinden, wo Schnelligkeit verdirbt. Es geht dann auch darum, nicht an einzelnen Symptomen herumzulaborieren, sondern eine vernünftige Haltung zu finden. Das ist am Ende der Sommerferien für manche eine besondere Herausforderung.

Musik

Martin geht mit guten Vorsätzen in das neue Schuljahr. Er ist Lehrer und erlebt jetzt wieder den Wechsel von der Ferienzeit zur Schulzeit. Er nimmt sich vor: Ich will die Zeit gut einteilen und darauf achten, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Er möchte etwas vom Leben auf Amrum mitnehmen, wo er und seine Frau zwei Wochen Urlaub gemacht haben. Erstmals ohne die Kinder, nur zu zweit, nach zwanzig Jahren. Sie haben es ruhig angehen lassen. Weite Spaziergänge, langsames Leben, es war ein intensives gemeinsames Erleben. Sie haben viel miteinander geredet, Bücher gelesen, abends zusammen gekocht und das Essen ausgiebig genossen. Manchmal war es wie früher, und doch auch wieder ganz anders. Die Langsamkeit in den Ferien hat gut getan. Gut erholt möchte Martin von dieser Zeit noch eine Weile zehren.

Ab morgen wird ein anderes Tempo nötig sein. Die Familie, die Schule, die Freizeit – alles wird wieder unter den Vorzeichen ‚Alltag‘ stehen. Früh aufstehen. Der Stundenplan bestimmt die Woche. Die Termine häufen sich, es bleibt nicht viel frei verfügbare Zeit. Martin hat die Erfahrung gemacht, dass sich der Urlaub noch eine Weile positiv auswirkt. Die Zeit lässt sich anfangs noch ganz gut einteilen. Danach wird es darauf ankommen, sich auch weiterhin regelmäßig Ruhepunkte zu erhalten.

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Margret Artzt, Pfarrerin
Homburg (Efze)

03.08.2008

Es sind vor allem die Sonntage, die ihm helfen, lange von der Erholung zu zehren. Der Sonntag ist eine Zeit, Beziehungen zu pflegen. Was Martin und seine Frau im Urlaub besonders genossen haben, das Zeit haben füreinander, das zeigt: Ob als Paar, ob als Familie, ob als Freunde – Beziehungen brauchen Zeit. Es kommt nicht darauf an, dass ein Ereignis das andere jagt. Das Leben in der Zweierbeziehung oder in der Familie hängt nicht daran, sich möglichst viel vorzunehmen. An manchen Sonntagen hilft ihm der Gottesdienst, innerlich anzuhalten und durchzuatmen. Sich Zeit zu nehmen ist die Kunst. Lebensqualität ist, dass man auch einmal auf die Bremse tritt und den Augenblick genießt. Und dann kann man auch wieder Gas geben.

Gott hat das Leben so angelegt, dass der Wechsel möglich ist: Arbeit und Ruhen, Unterwegs sein und Pause machen. Hat er selbst so gemacht, wie die Bibel erzählt (Altes Testament, 1. Buch Mose Kapitel 1+2). Sechs Tage hat er gearbeitet. Am siebten Tag hat er geruht.

Das tut auch Menschen gut. Dieses Fundament kann Martin helfen, nicht in die Mühle zu geraten, aus der es kein Entrinnen gibt. Arbeiten und Ruhen, Alltag und Festtag – diesen lebenswichtigen Rhythmus möchten die Kirchen bewahren, wenn sie sich dafür einsetzen, dass der Sonntag das bleibt, wozu er geschaffen ist: Ein Ruhetag. Ein Tag zum Durchatmen und Kraftschöpfen.

Musik

Mach langsam, sage ich mir. Immer wieder das Tempo zurücknehmen. Neu erfinden muss ich das nicht. Die Lebenskunst, sich Zeit zu nehmen und langsam zu machen, muss nur wieder entdeckt werden.

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Margret Artzt, Pfarrerin
Homberg (Efze)

03.08.2008

Dazu gehört das Pilgern. Eine ganz alte Form, auf die Bremse zu treten. Sich auf Langsamkeit einzulassen. Letztes Jahr bin ich mit einer Pilgergruppe einen Tag auf dem Elisabethpfad mitgegangen; das war nicht viel. Wer über viele Tage mitgeht, hat die Chance auf noch viel tiefere Eindrücke. Aber ich erinnere mich vor allem an das Tempo beim Gehen. Es war auf die Bedürfnisse der Gruppe zugeschnitten und richtete sich natürlich nach den Langsamsten. Die Gruppe bestand aus Menschen mit unterschiedlicher Kondition. Schüler aus einer Förderschule waren es nicht gewohnt, längere Strecken zu laufen. Und einige Frauen und Männer, manche schon über 80, konnten nur bei langsamem Tempo Schritt halten. Zwischendurch gingen die, die schneller unterwegs sein konnten, zügig voran. Auch das war nötig: Bergauf mal die Grenzen testen, sehen, wie viel Energie und Kraft ich habe, das tat gut. Aber dann hieß es: Pause machen. Warten, bis die anderen nachkommen. Und denen dann noch Zeit geben, sich ebenfalls auszuruhen. In einer Gruppe unterwegs sein bedeutet, Acht zu geben auf die anderen. Acht zu geben vor allem auf die, die nicht so stark sind und so schnell sein können. Das lehrt mich mein Glaube: Achtsam sein. Den eigenen Weg mit Blick auf die anderen gehen.

Diese Erfahrung lässt sich gut übertragen: Der Alltag - ein Pilgerweg. Schritt für Schritt. Manchmal euphorisch und voller Energie, manchmal müde und abgekämpft. Pausen machen beim Laufen, Ruhen auf der Reise, das ist überlebensnotwendig, damit die Kraftreserven nicht verbraucht sind. Um in diesem Bild zu bleiben: Ich bestehe selbst aus den Menschen mit unterschiedlichen Kräften, die eine Pilgergruppe ausmacht. Das spüre ich zu den verschiedenen Zeiten. Nach dem Urlaub gehöre ich zu denen, die zügig und mit Energie voran gehen. Nach Zeiten mit vielen Terminen, mit anstrengenden Gesprächen oder mit Konflikten komme ich mir selbst vor wie eine alte Pilgerin, die nur langsam weitergehen kann. Zeitnehmen ist die Abkehr von Rastlosigkeit. Das Unterbrechen von pausenlosem Einsatz und der Hetze von einem Termin zum anderen. Das geht nicht immer

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Margret Artzt, Pfarrerin
Homberg (Efze)

03.08.2008

perfekt. Und darum werde ich mich von dem grünen Kasten ermahnen lassen, die
Langsamkeit immer wieder zu entdecken.