Frank Michael Orthey

ZEITZEICHEN

Ein ABC unserer Zeit

Texte und Impulse für gute Zeiten

ORTHEYs

Dank

Ich danke meiner Ehefrau Astrid Orthey und meiner Schwester Andrea Weidenfeller für das mehrfache Durcharbeiten des Manuskriptes und die vielen wichtigen Hinweise zu den Texten. Und für ihre Zeiten.

Inhalt

Vorwort: Ein ABC unserer Zeit

A

Abschluss
Anfang
Augenblick
Auszeit

B

Beschleunigung

C

Chillen

D

Dauer
Dienstplan

E

Eigenzeit
Eile
Ende
Endlichkeit
Entschleunigung
Ewigkeit

F

Fastenzeit

G

Gelassenheit

H

Hektik

Hier-und-Jetzt

K

Knappheit

L

Langeweile

Langsamkeit

M

Melodie

Möglichkeiten

Momentchen mal

Moment

Muße

N

Naturzeit

P

Pause

Q

Qualitätszeit

R

- Rasten
- Reise-Zeit
- Rituale

S

- Schnelligkeit
- Sofortness
- Sommerzeit
- Stau

T

- Takte und Rhythmen
- Trödeln

U

- Uhr
- Uhrumstellung
- Uhrumstellung zur Zeitumstellung
- Unterbrechung
- Unterwegs
- Urlaubszeit

V

- Vergleichzeitigung
- Von Zeit zu Zeit

W

- Warten
- Weihnachtszeit
- Weile

Wiederholung

Z

Zeit
Zeiten auf der „Rückseite der Cloud"
Zeitdimensionen
Zeitfenster
Zeitfresser
Zeitmanagement
Zeitmangel
Zeitmessung
Zeit-Ratgeber
Zeitverlust
Zeitwohlstand
Zeit: zur Sprache gebracht
Zukunft
Zwischen den Jahren
Zwischenzeit

* * *

Literatur

Text-und Bildnachweise

Über den Autor

Zum Weiterlesen

Vorwort: Ein ABC unserer Zeit. Zeit ist eines derjenigen Wörter, die wir am häufigsten verwenden – meistens kombiniert mit einer einschränkenden Angabe. Die Zeit ist knapp, zu wenig, zu schnell oder nicht in ausreichendem Umfang vorhanden: „Tut mir leid, keine Zeit"! Dabei ist ja eigentlich genügend von dem da, was wir Zeit nennen, zumal ja offenbar ständig neue nachkommt. Nichtsdestoweniger beschäftigt sie uns, sie macht uns zu schaffen, wir vermissen sie, wollen sie zurückdrehen, verlangsamen, sie gerne mal anhalten oder manchmal wollen – oder müssen – wir sie auch totschlagen. Die Zeit gibt es genaugenommen nur im Plural. Wie wir die Zeit wahrnehmen und erleben, das ist ganz unterschiedlich. Die Qualität der Zeit hängt von den Umständen der Situation ab, die wir erleben, von unserem Befinden und von unseren Bedürfnissen. Dies und anderes mehr hat oft wenig mit Zeit zu tun, wird aber an der Zeit festgemacht, an ihr abgearbeitet oder in das ewige Nacheinander aller Geschehnisse - die Zeit – hineinprojiziert. Dann rast sie, sie schleppt sich dahin oder bleibt stehen. Beim verliebten Blick vor der ersten Berührung fühlt sich die Zeit anders an als in der alltäglichen Hektik zwischen Termindruck und immer neuen zeitlichen Anforderungen mit Blick auf die heute üblichen smarten Vergleichzeitigungsmaschinchen. Manch eine oder einer geht den heute beliebten Weg der Selbstoptimierung und macht Zeitmanagement oder so was in der Art. Andere hegen und pflegen zeitliche Biotope, entschleunigen Essen, Leben und alles Mögliche, gehen in Klöster oder auf Berge, um die Zeit mal anders zu erleben. Manchen gelingt das erst in der Burn-Out-Klinik. Sie versuchen alle, mit der Zeit besser, anders und für sich selbst stimmiger zurecht zu kommen. Manche/r hat dabei Wege zur persönlichen „Zeitumstellung" und einen guten

Umgang mit der Zeit gefunden (vgl. Orthey 2017). Andere suchen noch. Und immer weiter - selten heiter. Eher meist sehr ernst. Angesichts der mehr oder weniger bewussten Endlichkeit unseres Daseins ist diese Ernsthaftigkeit ja auch verständlich. Letztlich laufen alle diese Formen und Bemühungen, mit der Zeit besser umzugehen, auf Vereinfachung und Selektion hinaus. Notwendigerweise übrigens, denn es ist für uns nicht alles gleichzeitig möglich, sondern wir brauchen es irgendwie dann doch geordnet im zeitlichen Nacheinander - auch wenn unsere medialen Gehilfen uns manchmal anderes suggerieren. Das Leben ist – und bleibt – ein Entscheidungsproblem. Indem wir entscheiden und dabei immer wieder zeitlich unterscheiden, vereinfachen wir. Das macht Sinn, bewahrt es uns doch vor (noch) Schlimmerem als dem ohnehin schon alltäglichen Wahnsinn. Was uns dabei entgeht, das ist die Vielfalt der Zeiten, der perspektivenreiche und facettenvolle Blick auf diejenigen Gestalten, die Zeit annehmen kann, wenn wir sie so oder auch mal ganz anders sehen. Ein solch vielfältiger Blick kann die Zeiten, wie wir sie erleben, lebendig halten. Er kann Aufschluss ermöglichen und Klarheit - und einen öffnenden statt einen verengenden Blick. Und er kann Lust machen auf diese und jene Zeiten, die sind, wie sie sind – aber eben immer auch anders sein könnten. Diese Vielfalt der Zeiten, ihre unterschiedlichen Qualitäten und Formen habe ich in diesem Buch im Blick.

Aber auch ich musste mich entscheiden und auch ich habe vereinfacht – und ich habe geordnet. Der Einfachheit halber alphabetisch. Die ausgewählten Zeitzeichen habe ich als „ABC der Zeiten" strukturiert. So dass Leserinnen und Leser sich zurechtfinden in der Vielfalt der Zeiten – auch wenn sie hinten statt vorne oder mittendrin anfangen oder aufhören die Zeitzeichen zu buchstabieren und für sich neu zu sortieren. Oder wenn Sie sich durch die (→) Verweise durch meine zeitlichen Gedanken, Reflexionen und Impulse leiten und verleiten lassen zu einer ganz eigenen

(zeitlichen) Ordnung beim Lesen. Dabei und dadurch kann dann auch Neues, Anderes und ganz Persönliches entstehen. Soviel Zeit muss sein. Damit wir die Zeichen der Zeit, die Zeitzeichen, erkennen und/oder ganz eigene Vorstellungen davon entwickeln. Bildhafte Vorstellung machen auch die Fotos zugänglich – und steuern damit ganz eigene Zeitzeichen bei, die, meist kontrastierend angelegt, auch etwas von unserer heutigen Zeitkultur zum Ausdruck bringen.

Zu dieser Zeitkultur gehört heutzutage auch das Selbstplagiat, wovon ich in dem Sinne Gebrauch gemacht habe, dass ich kleinere Textpassagen aus meiner „Zeitumstellung" (Orthey 2017) verwendet habe – sowie Beiträge, die ich in unserem Blog (www.ortheys.de) im Netz veröffentlich habe. In den Texten habe ich Wiederholungen zugelassen - nicht nur weil ich die → Wiederholung für eine interessante Zeitform halte, sondern auch um Kerngedanken bei selektiven und ausschnitthaften Lesewegen die Chance zu geben, wahrgenommen zu werden.

Gute und anregende Zeiten bei den Zeitzeichen im ABC der Zeiten.

CAPE AGULHAS
84 km
DURBAN
1219 km
SYDNEY
10 932 km
JOHANNESBURG
1241 km
TOKYO
14 660 km
PORT ELIZABETH
585 km
BEIJING
12 895 km
NEW YORK
12 632km
RIO DE JANEIRO
6135 km

„Das Leben ist und bleibt – ein Entscheidungsproblem."

Abschluss. Erst wer am Ende ist, kann von vorne anfangen!

„Des Schweines Ende, ist der Wurst Anfang"
Wilhelm Busch

„Anfang und Ende reichen einander die Hände". So, dachte ich, fange ich mal an. Sprichwörtliche Weisheit, leichter Reim, könnte gut passen zum Anfangen mit dem Abschluss. „Ende gut, alles gut!" Das spricht dafür, mit dem (Ab-) Schluss anzufangen. Denn: „Es ist in jedem Anbeginn, das Ende nicht mehr weit ..." - wie es in einem Liedtext heißt. Mir fallen nur noch Sprichwörter ein. „Wo ich mich auch hinwende, ich sehe nur das Ende." Wie kann ich das beenden? Denn es hat doch alles ein Ende (nur die Wurst hat zwei). Der Schluss offenbart sich mir sprichwörtlich. In einer Überdosis. Deshalb höre ich jetzt auf zu schreiben, mache Schluss für heute. Nehme mir Zeit dafür, was anderes anzufangen. Ich stecke im Sprichwortmodus fest, kann den Schluss, den ich brauchen würde, nicht machen. Ich habe ihn verpasst, was heute ja keine Seltenheit ist, wie mir scheint. Da rauscht ja so einiges einfach vorbei, ohne → Anfang ohne Ende. Für den Schluss gibt es meist nur eine Möglichkeit. Dann ist es aus und vorbei. Deshalb neide ich der Wurst ihre beiden Enden. Da könnte ich mir ein Ende raussuchen. Und hätte noch eines übrig, wenn mir der Schluss nicht gefällt, oder wenn er nix taugt, um etwas Neues anzufangen. Wobei: Der Wurst haben die beiden Enden auch nichts genutzt, ein Ende reichte aus, um mit ihr Schluss zu machen. Immerhin. Das kommt heute nicht mehr ganz so oft vor. Wir schlittern übergangslos, ohne abzuschließen und ohne bewusst neu anzufangen durchs Leben und Arbeiten. Übergangslos immer weiter, ohne

Zäsuren. Gefangen in Endlosschleifen. Von wegen: „Anfang und Ende reichen einander die Hände." Dafür müsste man sie ja erst mal wahrnehmen. Das Idealbild unserer Gesellschaft wäre wohl die „Dauer-Wurst", als Rundwurst ohne Anfang und ohne Ende, ohne lästige Übergänge. Blöd nur: → Dauer lässt sich nur über das Empfinden von Anfang und Ende erleben: diese Wurst ist nicht nur produktionstechnisch nicht herstellbar, sie wäre - da sie kein Ende zum Reinbeißen hat - auch nicht verwertbar im Sinne ihrer Produktionsabsicht, dem Verzehr. Der Anfang des angestrebten Sättigungs- und Verdauungsprozesses beginnt nun mal mit dem Reinbeißen am Ende der Wurst. Das ist dann zugleich der Einstieg Anfang vom Ende der Wurst, der Anfang ihrer → Endlichkeit.

Abschlüsse haben etwas Notwendiges und etwas Produktives. Denn (ja jetzt kommt wieder ein Sprichwort): „Erst wer am Ende ist, kann von vorne anfangen". Denn angeblich gilt ja: „Jedes Ding will ein Ende haben." Soso. Das Ding wird nur heute gar nicht mehr gefragt. Es wird gar nicht mehr daraufhin beobachtet, dass es einen Abschluss braucht. Es wird einfach achtlos liegengelassen. Schnell vergessen. Und weiter geht's. Doch das derart liegengelassene „Ding" taucht dann doch irgendwann, oft beiläufig oder zufällig, manchmal auch zwangsläufig wieder auf, gerät in den Blick und löst Irritation, Sentimentalität oder gelegentlich auch schlechtes Gewissen aus. „Süßer Anfang, saures Ende." Oder: „Gut angefangen und schlecht geendet, heißt das ganze Werk geschändet." Und gar nicht geendet? Noch schlimmer. Da wird mancher sauer. Zum Beispiel, wenn das „Ding" ein Mensch ist. Denn Menschen haben Gefühle und Bedürfnisse – insbesondere zum Ende hin. Sie empfinden Trauer, es geht um Trennung und um Transfer des Zurückliegenden. Wenn der Schluss durch die heute weit verbreiteten SchlussflüchterInnen weggelassen wird, bleibt ein Durcheinander aus nicht beachteten Gefühlen, nicht befriedigten Bedürfnissen, mitgeschlepptem

Ungesagten und nicht vernünftig Abgeschlossenem übrig. Da blickt dann kaum noch einer durch. Klar ist aber, dass das belastet. Das wird leicht und schnell zum persönlichen Drama ohne Ende. Im antiken Drama der aristotelischen Theorie hingegen wurde großer Wert darauf gelegt, dass Anfang, Mittelteil und Abschluss vorhanden und erkennbar waren. Die heutigen Verwischungen und Vermischungen ohne Ende behindern und verunmöglichen ein neues gutes Anfangen. Ich bin ja noch gar nicht frei vom Alten, habe mich nicht gelöst. „Das Ende bedacht, hat viel Gutes gebracht." Brabbelt es in mir. Hättest Du doch mal ...

Es ist mir nicht gelungen, mich vom Sprichwörtlichen zu lösen. Deshalb komme ich nicht weiter mit dem Thema. Jetzt verdrehe ich sie sogar schon, ersetze Worte und drechsle sie so hin, dass sie zum Text passen. Dabei gibt es doch erstaunlich viele Sprichwörter und Sinnsprüche zum Thema Abschluss und Ende. Auffällig viele irgendwie. Das ist sicher kein Zufall. Das Thema war und ist offenbar derart berührend, dass es mit Sprachblüten verziert und zu Sinnsprüchen zusammengedampft wurde, um seinen Gehalt für kommende Schlussmacher zu konservieren. Nur dass denen von heute die ganzen Sprüche Wurscht sind – und die bewusst gesetzten und gemachten Zäsuren des Anfangens und Endens auch. Es wird einfach Weitergewurstelt – übergangslos. Ohne Sprüche und ohne Sinn und ohne Anfänge und Enden zur Sprache gebracht zu haben. Denn diese Zäsuren machen ja Sinn. Sie sind sinnvoll, weil sie Zeitformen einteilen und unterscheidbar machen. Es sind Sinnzäsuren, die Sinnzusammenhänge rahmen und abgrenzen, die dann erinnert und wiederholt werden können. Ohne Anfänge und Abschlüsse nur Schwach-Sinn, der nirgendwo anfängt und nie endet. Verflüssigte, zusammenhanglose Sinnpartikel. Überall, besonders im übergangslosen Netz. Endlos. Ich wiederhole mich. Und finde kein Ende.

Wie soll das denn bloß enden? Und da höre ich sie schon, die innere Stimme: „Gut ist, was gut endet." Denn: „Das Ende krönt das Werk!" Na ja, so viel Endzeitstimmung ist mir jetzt doch zu dramatisch. „Das Ende muss die Last tragen." Ja, hätte es doch mal. Dann wäre ich jetzt sprichwörtlich „aus der Nummer raus" und könnte was anderes anfangen. Die Sprichwortnummer hat mich nicht losgelassen. Ich habe selbstverständlich gleich auch gegoogelt. Hätte ich mir auch sparen können, sagt mein Verstand. „Wo der Verstand aufhört, da fängt das Glück an." Ja, super. „Wo der Himmel aufhört, da fängt die Hölle an." Jetzt wird's aber wirklich dramatisch. Das ist mir jetzt etwas viel Schlussdynamik hier, ganz am Anfang dieses ABCs der Zeiten. Wie mache ich das jetzt? Ist das „der Anfang vom Ende" (Shakespeare)? Aber ich bin doch erst mittendrin.

Zeitformen und –qualitäten können wir nur erleben, wenn wir sie als solche wahrnehmen, das heißt: wenn wir sie abgrenzen können. Und das heißt, wenn wir ihnen einen Anfang und ein Ende zuordnen oder geben können. Dann können wir Zeiten erleben. Das ist etwas anderes als das flüchtige Gefühl des Vergehens oder ein Hintergrundrauschen des Sich-Änderns. Das ist Zeit zum Er-Leben. Mit Anfängen und mit Abschlüssen. Das wussten nicht nur viele Volksweisheiten, sondern es lassen sich auch zahllose andere Zitatespender finden. „Er ist noch weit vom Schluss entfernt, er hat das Ende nicht gelernt." Hinterlässt uns angeblich Goethe (der muss immer mit dabei sein, klar). Was also tun, um hier heraus zu kommen?

Loslassen!

Denn: „Jedes Loslassen ermöglicht einen neuen Anfang."

„Und nun noch eins zum guten Ende" (Volkslied): Ich lehne mich zurück. Ich gebe mir Zeit. Ich halte inne. Ich blicke zurück, ich lese mir durch, was da so in die Tastatur geflossen ist, gebe mir als Ablösungsritual noch ein Sprichwort mit auf den Weg („Der Kopf ist rund, damit das

Denken seine Richtung wechseln kann."), lasse los - und mache einen Schluss

„Wir stehen an einem Ende,
wir sind ein Anfang. "
Christian Morgenstern

„Anfang und Ende reichen einander die Hände."

Anfang. „Den Anfang bedacht, hat viel Gutes gebracht." So heißt es sprichwörtlich. Andererseits heißt es von Ovid, dass aller Anfang schwer sei. Auch das ist sprichwörtlich geworden. Und dann hören wir wieder: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne." Ja, was nun? Guter Anfang soll zudem halbe Arbeit sein und wir werden aufgefordert: „Erst besinns und dann beginns." Ein Anfangs-Allerlei mit hohem Widerspruchspotenzial. Also erst mal Ordnung und Orientierung schaffen, denn das ist am Anfang angesagt. Dass es diesbezügliche Bedürfnisse nach Orientierung und Ordnung gibt, liegt daran, dass anfangs Geschichte und Geschichten fehlen, also keine Vergangenheitserfahrung da ist, auf die zurückgegriffen werden kann. Und die Zukunft ist auch offen. Das ist ziemlich viel Offenheit für manch einen oder eine. Diese kann Befürchtungen freisetzen oder gar bedrohlich wirken. Intelligenter Weise hilft uns unser Hirn angesichts noch fehlender Realitäten: es schafft sich Phantasien und malt sich eine wünschenswerte Zukunft aus. Das ist nicht nur am Anfang von Liebesbeziehungen so, sondern auch in Lerngruppen oder in neu aufgesetzten Arbeitsprojekten. Orientierung heißt deshalb das stille Thema des Anfangens. Orientierung braucht es, um aus der Ambivalenz herauszukommen. Diese wird befeuert durch hohe Erwartungen und Vorfreude von der einen Seite und von Ungewissheit und Befürchtungen von der anderen Seite aus. Beides gleichzeitig ist ziemlich anstrengend. Denn unsere Emotionalität schwankt zwischen unterschiedlichen Polen. Zwischen denen liegt der Anfang. Und wir sind in einem Dauererregungszustand hin- und hergerissen zwischen (oft nicht angemessenen) Hoffnungen, Wünschen, Erwartungen einerseits und Besorgnis, Ungewissheit und Zweifeln andererseits. Dieser emotionale Zwiespalt des Anfangs kann ein Prickeln auslösen, es kann für neue Er-

und Aufregung sorgen, Unsicherheit und Ängste freisetzen, es kann euphorisch machen und es kann uns gänzlich blockieren. Dann doch lieber den Phantasien folgen und sich eine schöne Zeit nach dem Anfang ausschmücken. Mag sein, dass das für manche/n den Zauber ausmacht. Schließlich ist es ungewiss, was kommt. Im Kölschen Sprachraum gilt: „Et es wie et es" und „Et kütt, wie et kütt". Die Zukunft ist immer offen und sie ist kontingent. Denn es könnte eben immer auch anders kommen. Das Wissen um diese Ungewissheiten wird am Anfang emotional spürbar. Das belastet. Manche/r würde den Anfang auch gerne ganz weglassen, wäre am liebsten schon mitten drin. Geht aber nicht. Gut, dass es Selbstberuhigungsroutinen gibt. In Köln heißt es kollektiv verwurzelt: „Et hätt noch immer jot jejange!" Aber auch jede/r Einzelne hat so seine und ihre bewährten Kompensationsmuster. In neuen Gruppen ist am Anfang beobachtbar, dass vielen Menschen Gegenstände ersten Halt geben, z.B. Kaffeetassen (die zittern), Bücher vom Büchertisch (die verkehrt herum gehalten werden), oder Smartphones (die noch öfters als sonst entsperrt und angestarrt werden). Auch die Frage nach dem Platz („Ist der noch frei?") hat eine hohe Bedeutsamkeit in der allerersten Unsicherheitsreduktion. Derweil sind die Menschen oft mit einem wilden Durcheinander ihrer inneren Stimmen beschäftigt. Wer ist wer? Mit wem könnte ich in Kontakt kommen? Wer ist mir sympathisch, wer nicht? Was wird das wohl werden? Wie komme ich hier wohl wieder mit heiler Haut heraus? Wo waren doch gleich die Toiletten? Hoffentlich gibt es ausreichend Pausen. Und so weiter. Nebst der phantasievoll ausgeschmückten Antworten dazu.

Insofern gilt es Orientierungen zugänglich zu machen, für sich und für andere, denen es ähnlich ergeht. Dafür nehmen sich Gruppenleiter viel Zeit, ermöglichen persönliche Basisorientierungen, bieten niederschwellige Formen an, um in Kontakt zu kommen, um sich kennenzulernen und das Thema grob zu umreisen. Denn die Energie ist anfangs bei

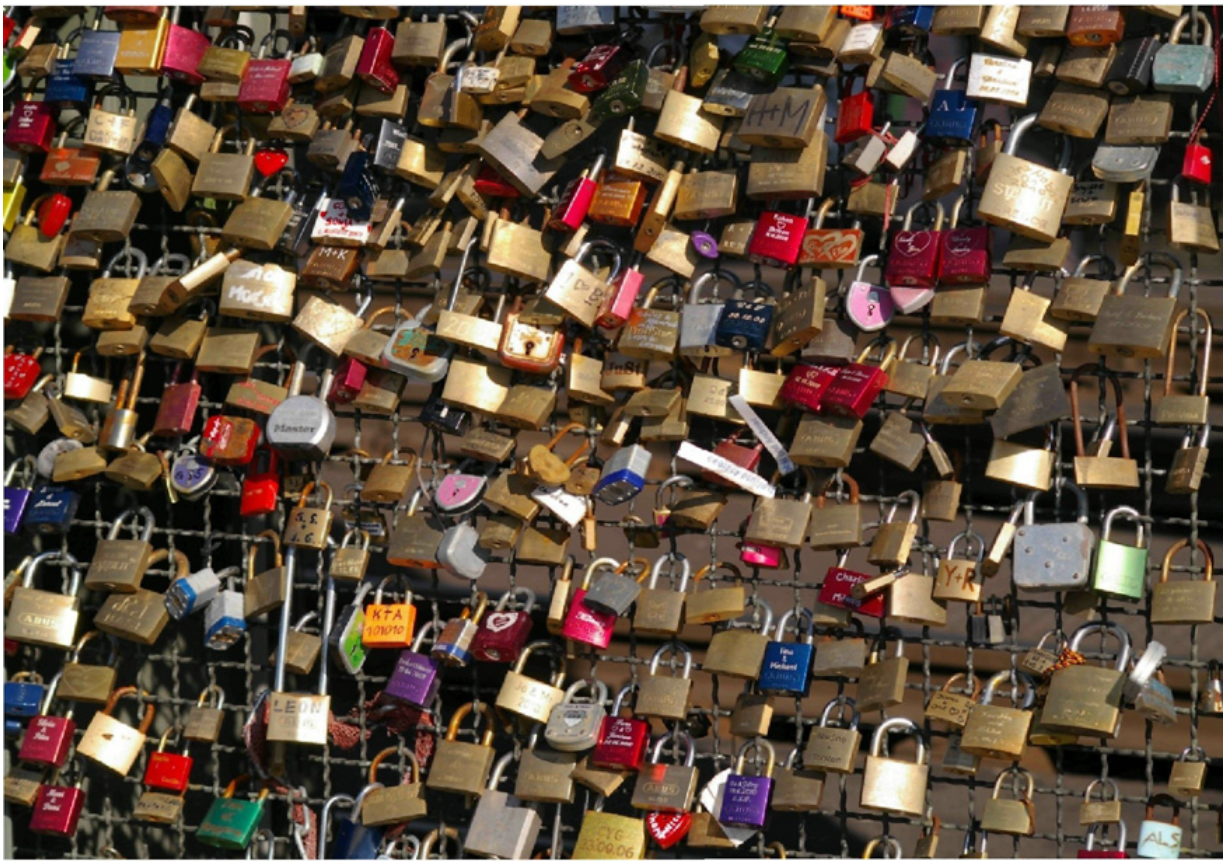
den Grundbedürfnissen und beim Interesse an den anderen. Dann erst kommt das Thema, der Inhalt. Mit dem Thema zu beginnen, das ist ähnlich einzuschätzen wie zu Beginn einer Liebesbeziehung erst mal den Ehevertrag zu entwerfen. Anfangen ist etwas Emotionales. Und insofern braucht es Raum für Emotionen und eine entlastende Struktur, um sie – mit aller noch gebotenen Vorsicht – zu benennen, sich dazu auszutauschen im Kontakt, mit Zeit und ohne Druck. Gruppendynamisch ist es insofern höchst sinnvoll, den Anfang zu bedenken und zu gestalten. Dass dies für manche Menschen auch eine Zumutung ist und sie gelegentlich anmerken, es gehe ihnen zu langsam, hängt damit zusammen, dass Anfangen individuell ganz unterschiedliche Zeitlichkeiten hat. Zudem hängt es auch mit der oben bereits erwähnten Ambivalenz zusammen. Eigentlich wäre man und frau gerne schon viel weiter, mittendrin im Arbeiten, Lernen, in der Beziehung, der Gruppe, im Projekt – in der Nähe. Die Realität am Anfang ist aber von Distanz gekennzeichnet. Manche/r wird deshalb etwas ungeduldig, hätte gerne schon was noch nicht ist, würde die noch nötige Entwicklung gerne „sparen", wäre gerne bereits weiter. Andere arbeiten geduldig darauf hin, schätzen und genießen die Entwicklungen. Manche/r spürt am Anfang auch beide Anteile im Inneren: die Ungeduld einerseits und den Genuss der Anbahnung andererseits. Auch in diesem Zwischenraum schwanken die Gefühle. Das macht Liebesbeziehungen am Anfang so spannend und im positiven Sinne aufregend. Insofern ist die Zeit, die der Anfang notwendigerweise braucht, ein „wertvoller Zeitverlust". Dieser wird übrigens oft - manchmal Jahre - später in den höchsten Tönen sentimental geschönt erinnert.

Ein Anfang, der seine Zeit braucht, ist in einer gesellschaftlichen und organisationalen Dynamik der Übergangslosigkeit heute für manche/n eine Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dem Anfang – ebenso wie dem Abschluss – seine Zeit zu geben. Denn

dann kann sich Neues entwickeln. Wenn Menschen oder Beziehungen beginnen, dann folgt dieser Beginn einer anderen Logik als der binären von Strom an und Strom aus. Es ist eine von widersprüchlichen Emotionen durchsetzte Gemengelage, die erst mal ihre Ordnung finden muss. Dieser Ordnungsvorgang benötigt seine Zeit, die individuell ganz unterschiedlich ausfallen kann. Dem einen kann's nicht schnell genug gehen, die andere braucht etwas länger. Auch das können Liebespaare bestätigen – im Nachhinein oft mit leichtem Augenzwinkern. Wenn gut begonnen wurde und es gibt die nötige emotionale Stabilität und Ordnung, dann kann auch weitergemacht oder gearbeitet werden. Alles andere ist trivial gedacht und mündet in Kaltstarts. Bestenfalls müssen die verdrängten und vergessenen Orientierungen nachgeholt werden – was dann im Nachgang viel mehr Zeit braucht als es sie am Anfang „gekostet" hätte. Schlimmstenfalls sind durch den Kaltstart irreparable Schäden entstanden, die eine Fortsetzung der Beziehung oder der Arbeit unmöglich machen. Dann ist Abbruch und ein Reset angesagt. Auch klassische Verbrennungsmotoren müssen warmgefahren werden. Werden sie ständig kalt gestartet und gleich hochgedreht, zahlen sie es mit einem erhöhten Ölverbrauch und einer massiven Verkürzung der Lebensdauer zurück, weil der Verschleiß unter Kaltstartbedingungen extrem hoch ist. Immer langsam warmgefahrene und auf Temperatur gebrachte Motoren sind kaum kaputt zu bekommen. Sie sind gut eingefahren und eingelaufen. Und belohnen es mit Verschleißarmut und hoher Lebensdauer. Bei nicht-trivialen Systemen, also bei Bewusstseins- und sozialen Systemen ist dies ähnlich. Sie brauchen ihre Zeit, um sich zu erwärmen. Gut erwärmt, zahlen sie es mit Wohlbefinden und hoher Leistungsfähigkeit zurück. Manche/r kennt das auch vom morgendlichen Aufwachen und Aufstehen. Hieran lässt sich ein interessanter Aspekt andocken, den fast jede/r von sich kennt. Es sind die → Rituale. Am Beispiel des Wachwerdens:

wie ich aufstehe, was ich dann in welcher Reihenfolge mache, wann ich Zähne putze und wie, die Zeitung lese, den Kaffee koche und trinke, das Frühstück zu mir nehme usw. Rituale entlasten den Anfang. Spitzensportler, die ihre Leistung an immer wieder anderen Orten abrufen müssen, haben feste und zeitlich hochritualisierte Abläufe und Routinen. Diese erleichtern Orientierung, auch unter immer wieder neuen Bedingungen. Es muss nicht alles neu erfunden werden, die Basisordnungen sind immer wieder gleich. Auch das ist fürs Leben und Arbeiten bisweilen eine gute Idee. Rituale entlasten Anfangssituationen (Geißler 2016) - und sind darüber hinaus „zeitökonomisch" (und das wollen ja heute die meisten gerne haben). Ohne Anfang geht's jedenfalls nicht. Also besinnen wir uns darauf. Damit ihm denn tatsächlich ein Zauber innewohnen kann.

Genießen Sie gute Anfänge!



„Et kütt, wie et kütt. " Die Zukunft ist immer offen und sie ist kontingent.

Augenblick. „Nehmen Sie sich bitte mal einen Augenblick Zeit für den folgenden Gedankengang. Oder ist Ihnen das zu viel? Haben Sie überhaupt einen Blick für das, was der „Augenblick" ist, die kleinste gefühlte und messbare Gegenwart, die wir kennen?

Der Augenblick bezeichnet umgangssprachlich eine Zeitspanne, die unterschiedlich wahrgenommen wird. Damit ist er ein mehr oder meist weniger ausgedehnter Teil der „Dauer". Meist ist der Augenblick wohl von kurzer → Dauer, eher ein → Moment, eine bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen → Hier-und-Jetzt. Es gibt kostbare Augenblicke, solche, in denen man am liebsten sterben möchte und andere, die unvergesslich sind. Es gibt märchenhafte und lichte Augenblicke, wahre, erhabene, erfüllte, wir hoffen auf günstige Augenblicke - und natürlich gibt es auch solche zum Vergessen. Sie verdanken ihre Bezeichnung als „Augenblick" der Verknüpfung einer zeitlichen Dauer mit einem besonderen, emotional wirksamen Erlebnis. Wenn etwas als „Augenblick" erlebt wurde, wird oder werden soll, dann geht es um etwas ganz Besonderes, um etwas, das sich vom üblichen Einerlei der Zeiten unterscheidet. Die Zeitform des Augenblicks mögen wir deshalb, weil sie uns etwas Besonderes vermittelt. Ein Augenblick ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht. Wer erinnert sich nicht an den Augenblick des ersten Kusses oder denjenigen des „ersten Mals"? Wir geben einem Ereignis „unserer Augen Blick" und damit bekommt es einen → Anfang und einen → Abschluss. Das Dazwischen, das ist der Augenblick, den wir genießen, erinnern oder herbeisehnen. Es gibt den Augenblick also als erinnerte vergangene Gegenwart, als erhoffte zukünftige und als faktische aktuelle Gegenwart. Am liebsten natürlich als solche Augenblicke, mit denen wir mit Goethe sagen dürfen:

„Verweile doch, Du bist so schön!" Obwohl jeder Augenblick – wollen wir Leonardo da Vinci folgen – doch zeitlos ist. Was jetzt?

Im Augenblick (des ersten Kusses), dieser ereignisbestimmten Dauer mit Anfang (Blickkontakt) und Ende (Lösen der Lippen voneinander) steht die Zeit still, sobald er ein „Augenblick" wird. Damit bezeichnet der Augenblick *eine bestimmte Zeit, die zeitlos wirkt.* Der Augenblick ist eine *bestimmte Form, die Zeit annimmt, wenn wir sie „Augenblick" nennen.* Pechriggl (1993, S. 36ff) benennt den hiermit umfassten Widerspruch als die „un/er/faßbare Momentanität" des Augenblicks. Der Augenblick macht die widersprüchliche zeitliche Erfahrung von einer bestimmten Ereignisdauer und dem gleichzeitigen Gefühl von Zeitlosigkeit, von → Ewigkeit möglich. Der Augenblick ermöglicht uns damit eine Annäherung an die Paradoxie der Zeit. Sie verstehen das nicht? Denken Sie an ihren ersten Kuss zurück! Im Augenblick fallen also Zeit und Zeitlosigkeit zusammen – gefühlt ist das jedenfalls so. Und da eben dieser Widerspruch den Augenblick offenbar zu besonders wirkungsvollen und nachhaltigen zeitlichen Erfahrungen macht, erscheint es lohnenswert, sich gut mit ihnen zu versorgen – besonders angesichts der Augenblickslosigkeit des ganzen hektischen Getues heutzutage, das eher einem Hintergrundrauschen ohne Rhythmus und → Melodie gleicht. Da lobt man sich die Abwechslung, die unvergessliche Augenblicke bieten. Also mehr davon!

Dieser Sehnsucht folgte eine Welle, hinter der eine ganze Augenblicksindustrie steht. Jeder Urlaub, jeder „Event", jedes Wellnessangebot verspricht sie, die „unvergesslichen" oder besser noch die „unvergleichlichen" Augenblicke. Der Verlust von bewussten Augenblicken durch die postmoderne Anfangs- und Endlosigkeit verstärkt die Sehnsucht – und dies belebt das Geschäft und die augenblickliche Angebotsdynamik. Mangel ist der Antrieb für verstärkte

Nachfrage. Insofern kann die ganze Erlebnisgeschäftigkeit als Ergebnis zu kurz kommender Augenblicklichkeiten gedeutet werden. Wenn ich keine kostbaren Augenblicke mehr habe, dann kaufe ich mir welche beim Jumpen, Biken, Raften oder anderen augenblicksverdächtigen Aktivitäten, die mich mit hoher Wahrscheinlichkeit aus meinem üblichen zeitlichen Erleben herausreisen. Immerhin lautet die Versprechung: Genieße den Augenblick! Ob dabei immer die ersehnten Augenblickserfahrungen heraus kommen, das sei dahin gestellt, aber einen Versuch ist es ja wert.

Wert ist es die Einzigartigkeit von Augenblicken aber allemal, sich mit solchen zeitlichen Erfahrungen gut zu versorgen, besonders dann, wenn sie im Alltags-(er-)leben zu kurz kommen. Denn wenn es gelingt, Zeiterfahrungen als Augenblicke zu beobachten, dann entsteht so etwas, wie eine „erfüllte" Zeit. Zudem wird uns manchen Ortes verheißen: „Wenn wir den Augenblick genießen, merken wir gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht." Diese Kombination macht uns an: Die Kombination von erfüllter Zeitwahrnehmung und der Aussicht, der Flüchtigkeit und Schnelligkeit der Zeit zu entrinnen. Nicht zuletzt deshalb wünschen wir uns viele lichte Augenblicke. Jetzt!

Inbrunst, Zärtlichkeit, Verstand,
Schmeicheleien, Sorgen, Tränen,
Zwingen nicht die Gunst der Schönen,
Schaffen uns nicht ihre Hand:
Nur ein schwacher Augenblick,
Fordert der Verliebten Glück.
Joseph Haydn: Der Augenblick
(Text: Karl Wilhelm Ramler)

Wie lange ein Augenblick dauert ...
„Und alles was ist, dauert drei Sekunden. Eine Sekunde für vorher, eine für nachher, eine für mittendrin." So heißt es im Song „Sonnendeck" von Peter Licht. Die Gehirnforscher

geben ihm Recht, bestimmen eine Wahrnehmungseinheit unseres Gehirns mit 3 Sekunden. Was so lange währt, bleibt im Gedächtnis. Eine Verszeile, ein Händedruck, ein Lächeln.

Im Augenblick fallen also Zeit und Zeitlosigkeit zusammen – gefühlt ist das jedenfalls so.

Auszeit. „Ich brauch' dringend mal eine Auszeit!" So lautet ein häufig gehörter – und gesagter (?) – Satz heutzutage. Aber was ist das bitte, eine Auszeit? Die offenbar oft gewünscht, ersehnt und tatsächlich wohl auch immer öfter genommen wird. Manche dieser Auszeiten enden in Klöstern, bei Exerzitien, in Wellness-Oasen oder in Spa-Tempeln – manchmal im Sabbatical, der XXL-Version der Auszeit. Auszeiten sind bewusst gesetzte *Zäsuren,* also Unterbrechungen der tagesüblichen zeitlichen Routinen und Abläufe. Früh- statt Spätaufstehen – oder umgekehrt, morgens erst mal eine Stunde Meditation statt im täglichen Berufspendlerstau Telefonate abarbeiten, sich an eigenen Rhythmen oder an denjenigen der Natur orientieren statt fremdgesteuert durchgetaktet vor sich hin zu leben und zu arbeiten. Zur Zäsur dazu kommt der *Kontextwechsel* – verstanden als Veränderung des (Denk- und Beobachtungs-) Rahmens: Kontemplation im Andachts- statt Teammeeting im virtuellen Raum, offline-Schweigen statt online-Kommunikationswahnsinn, entspannt in der Natur relaxen statt getrieben im Betrieb rumhexen, sich treiben lassen im Wüstensand statt im Büro To-Do-Listen abarbeiten, gregorianischen Gesängen im Stundengebet lauschen statt stundenlang durchs Office rauschen. Das sind Konkretisierungen des Kontextwechsels in Auszeiten. Der Wechsel oder gar die Umkehrung des Kontextes lässt völlig andere als die üblichen Wirklichkeitskonstruktionen zu – das ist der Charme. Und es ist das Konzept so manchen Witzes. So wie in dem Witz, den ich schon mehrfach von Dirk Baecker abgeschrieben habe. Es ist ein Beobachterwitz: „Ein Blinder kommt in ein Kaufhaus und wirbelt seinen Blindenhund über seinem Kopf herum. Ob dieses tierquälerischen Tuns wird er zur Rede gestellt. Worauf er antwortet: „Man wird sich doch wohl noch mal umsehen