

Goldene Stunde

Entspannte Gesichtszüge, ein sanftes Lächeln auf den Lippen, die Augen geschlossen – so liegt eine Frau in einem schicken orangefarbenen Relaxedsessel mitten auf einem grau gepflasterten Platz. Ein Werbespot im Fernsehen. In schwarz-weißen Bildern sieht man Fußgänger mit Aktentaschen hetzen und spielende Kinder an der Frau im orangenen Sessel vorbeirennen. Autos parken am Rand ein und aus. Doch so zurückgelehnt in die weichen Polster scheint die Frau das chaotische Drumherum überhaupt nicht zu wahrzunehmen.

Ein Sehnsuchtsbild. Beneidenswert. Sich ausruhen dürfen vom grauen Alltagstrott, einfach mal nichts tun. Eine Psychologiezeitschrift (1) und eine politische Zeitschrift (2) haben das Thema kürzlich aufgegriffen. „Gegen die Uhr – Die hektische Suche nach einem entschleunigten Leben“ titelt das Politmagazin. Der Umgang mit der Zeit, ja der Kampf gegen die Zeit – er treibt viele um. Deutschland gehört neben Japan, Irland und der Schweiz zu den gehetztesten Nationen der Welt, meinte der Psychologe Robert Levine. (3) Ob in der Putenmast oder in den Lernfabriken, in der Industrie, im Handel oder in der Pflege – wir beschleunigen alle Prozesse, die eigentlich Zeit bräuchten, wenn gute Qualität herauskommen soll.

Immer häufiger diagnostizieren die Ärzte einen Burnout; psychische Erkrankungen nehmen zu; mangelnde Impulskontrolle bei Kindern wird als Krankheit stigmatisiert. Gegen die gibt es dann Medikamente und schon sind die Kinder und Jugendlichen in den Lernbetrieb wieder eingepasst. Bei den Erwachsenen werden die Überstunden im Beruf schlicht vorausgesetzt. Politiker fühlen sich unter Druck, getrieben von Meinungsumfragen. Weshalb der Journalist und Autor Laszlo Trankovits in seinem Buch „Weniger Demokratie wagen“ zu mehr Ruhe und Entschleunigung im Politikbetrieb rät. Denn komplexe Zusammenhänge können wir so kaum mehr erfassen. (4)

Selbst beim Beten wollen wir Zeit sparen mit Kurzandachten und Abstechern in die Autobahnkirchen, lese ich. (5) Als evangelische Pfarrerin bin ich selbst mitten drin in der Beschleunigungsfalle. Mit hohem protestantischem Leistungsanspruch und Disziplin kaufe ich die Zeit aus, um das Evangelium unter die Leute zu bringen. Zum Glück zwingt mich aber eben dieses Evangelium zum Umdenken. „Wachstum und Gedeihen steht in des Himmels Hand“ – heißt es in einem alten Volks- und Kirchenlied zum Erntedank.

Kombiniert mit der weltlichen Lehre vom Zeitmanagement sieht mein Entschleunigungs-Programm dann so aus: Ich nehme mir Zeit für eine „Goldene Stunde“. Eine Stunde am Tag ohne Smartphone und Emails. Tür zu oder am besten gleich ganz raus an die frische Luft gehen – beim Gehen ohne ein festes Ziel bekomme ich ein Gefühl dafür: Es ist Zeit da. Zeit, die nicht gefüllt werden muss. Hier und jetzt. Meine Goldene Stunde beginne ich gern mit einem alten Gebet aus der Bibel: „Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der Herr hat dir Gutes erwiesen.“ (Psalm 116,7 Neue Genfer Übersetzung) Mit allen Sinnen wahrnehmen, was an

Gutem da ist. Einatmen und ausatmen. Ich lebe! Das kostbarste Geschenk.

Wenn so eine Goldene Stunde zu Hause oder im Büro nicht einzurichten ist – in Kirchenräumen gelingt sie manchmal leichter. An einem Vormittag führe ich Schülerinnen und Schüler einer 5. Klasse durch die Stadtkirche. Inbegriffen ist eine Phase der Stille. Ob das wohl klappt? frage ich mich. Mucksmäuschenstill sitzen die Kinder in den Bänken. Von draußen hören wir das Klingeln der Straßenbahn und die Autos an der Kreuzung. Ein paar Fußgänger laufen an der Kirche vorbei und unterhalten sich lautstark. All die Geräusche dringen nur gedämpft durch die dicken Kirchenmauern und Glasfenster. Die Sonnenstrahlen, die durch die bunten Fenster fallen, malen bunte Flecken auf den Fußboden im Altarraum. Lange sitzen wir so. Am Ende unserer Kirchenführung fragen die Kinder: „Kann man hier eigentlich immer rein, wenn man will? Hier kommt man so schön zur Ruhe.“

Literatur:

(1) Anne Otto im Gespräch mit Marc Wittmann: „Wenn man neugierig ist, vergeht die Zeit langsamer“, in: Psychologie heute, September 2014, S. 28-31.

(2) <http://www.spiegel.de/spiegel/print/index-2014-36.html> Jörg Schindler: Der Uhr-Mensch, Spiegel Nr. 36/01.09.2014 S. 114-120.

(3) S. (2) Spiegel Nr. 36/01.09.2014, S. 115. Zitiert nach: 'Eine Landkarte der Zeit' von Robert Levine, erschienen im Piper-Verlag 1998.

(4) S. (1), S. 30/31: „Es gab im Laufe der Geschichte immer wieder Zeiten der Beschleunigung. Schon Goethe äußerte sich kritisch darüber. Und Ende des 19. Jahrhunderts, als die Technisierung in vollem Gang war, gab es noch mal eine Welle, in der es übrigens auch Krankheitsfälle gab, die unserem heutigen Burnoutsyndrom ähnelten. Diese Erkrankungen waren dann einige Jahre später wieder verschwunden. An Beschleunigung kann man sich also gewöhnen und anpassen. Heute kann das beispielsweise gelingen, indem man sich immer wieder auf sich selbst konzentriert. Dann wird einem bewusst, dass man genug Zeit hat.“

(5) S. (2), S. 118: „Der Arbeitsmediziner Michael Kastner nennt das 'Dynaxität', ein Wortbastard aus 'Dynamik' und 'Komplexität'. 'Wir müssen immer schneller immer mehr machen und blicken immer weniger durch', so Kastner.“

Und: Laszlo Trankovits: Weniger Demokratie wagen, Wie Wirtschaft und Politik wieder handlungsfähig werden, Frankfurter Allgemeine Buch, 1. Aufl. 2011. S. (2), S. 116.