

Auf der Suche nach der erfüllten Zeit¹
Gedanken und Impulse aus religiöser Sicht
Von Jürgen Ziemer

1. Was ist Zeit? Erfahrungen im Alltag und die Sicht der Glaubens

Normalerweise machen wir uns keine Gedanken über die Zeit. Wir überlegen höchstens wie wir Zeit gewinnen können oder Zeit sinnvoll verbringen können. Aber die Zeit selbst ist selten ein Thema. Sie gehört selbstverständlich zu unserem Leben. Sie wird meist erst dann ein Problem, wenn sie knapp wird, wenn das Gefühl über uns kommt, eigentlich nicht – nicht mehr – genug Zeit zu haben. Dann kommen die Fragen in uns hoch: was ist das mit der Zeit? Wo bleibt die verflossene Zeit? Und vor allem: Wie ist das mit der zukünftigen Zeit?

„Was also ist die Zeit?“ fragt einer der größten Denker der abendländischen Geschichte, der Kirchenvater Augustin (354-430), in seinen berühmten autobiographischen Reflektionen, den „Bekenntnissen“: „Was also ist die Zeit? Solange mich niemand danach fragt, ist mir’s als wüsste ich’s; doch fragt man mich und soll ich es erklären, so weiß ich’s nicht.“ Soviel Bescheidenheit eines großen Geistes ist in gewisser Weise tröstlich. Die Zeit ist ein Geheimnis. Augustin sagt, ich erlebe einen Moment der Gegenwart, aber indem ich das wahrnehme, ist er schon vergangen. Die Zeit fließt und das ist ihr Wesen. Wir können sie nicht fassen und doch bestimmt sie unser Leben. Sie ist wesentlich in unserem Bewusstsein da: Was gewesen ist, haben wir in der Form der Erinnerung und Erfahrung, was zukünftig sein wird, ist bei uns als Erwartung oder Hoffnung präsent. So leben wir in der Zeit.

Augustin macht damit deutlich, dass zu unterscheiden ist zwischen der messbaren Zeit und unserem Bewusstsein von der Zeit. Die Uhr zeigt nur die Stunde im Moment an, sie misst nicht was vor einem Jahr war und was im nächsten sein wird. Das kann nur unser Bewusstsein erfassen. In unseren Gedanken, in unseren Plänen, in unserem Wirken und Hoffen ist die Zeit gegenwärtig. Sie ist also im Grunde etwas Subjektives. Der Philosoph Martin Heidegger (1889-1976) formuliert deshalb: „Die Zeit ist nichts.“ Vielmehr muss gesagt werden: „Das Dasein ist die Zeit selbst.“ Anders hat es einmal ein Theologe Rudolf Hermann (1887-1962) ausgedrückt: „Ich bin meine Zeit.“ Also das bedeutet: entscheidend für mein Selbstgefühl ist nicht die Tatsache, dass ich 1937 geboren bin, das ist nur ein Datum. Entscheidend ist, wie ich meine Zeit erlebe, was für mich heute wichtig ist von dem, was war, und wie ich auf das schaue, was kommen wird – sorgenvoll oder zuversichtlich.

Also: Es geht beim Nachdenken über die Zeit nicht so sehr um die Zeit an sich, sondern um meine Zeit, um die Zeit, die ich bin. Es geht also, ganz korrekt gesagt, auch nicht zuerst um die Zeit, die ich habe. Wir sagen zwar so und jeder versteht es. Aber wir „haben“ Zeit nicht so, wie wir ein Auto haben oder eine Wohnung oder ein Bankkonto. Die Zeit steht uns nicht beliebig zur Verfügung wie ein Ding, ein Etwas. Wir können uns nicht einen Vorrat davon anschaffen, den wir dann einsetzen, wenn die Zeit knapp wird.

Denn das ist ja nun unser vorherrschendes Erleben, dass uns die Zeit sehr knapp wird. Das Kind ahnt davon nichts, es sieht vor sich unendliche Zeiträume. Später ist es anders. Das Alter, eine Krankheit verstärken das Gefühl, dass die Zeit kostbar ist. Dazu kommt, dass wir in der Moderne ein Zeitgefühl entwickelt haben, das immer mehr auf Tempo, rasche Abfolge, immer Neues aus ist. „Beschleunigung“ nennt der Soziologe Hartmut Rosa seine Analyse der „Zeitstrukturen in der Moderne“ und dieser Begriff könnte unser ganzes Zeitalter

¹ Vortrag für einen Patiententag der Barmer Leipzig (2006), der dann aber abgesagt wurde.

charakterisieren. Das Paradoxe: „Je mehr Zeit wir sparen, je weniger Zeit haben wir“ (Rosa 43). Wir brauchen bald nur noch eine Stunde mit dem ICE nach Berlin, die Waschmaschine zu Hause erspart die langwierige Prozedur der „großen Wäsche“, die Klinikaufenthalte nach einer Operation etwa werden immer kürzer (man vergleiche nur mit dem, wie wir es noch vor wenigen Jahren in der DDR erlebt haben!) usw. Und doch haben wir das Gefühl: Die Zeit rast dahin. Wir kommen kaum nach. Es bleibt uns immer weniger. Der Druck wächst. Und das erleben schon junge Leute sehr stark. Der wird natürlich verstärkt durch die Forderungen der Ökonomie: Zeit ist Geld! Deshalb prägt unser Leben eine immer stärkere Dynamik von Tempo, Eile und oft auch unerträglicher Hektik. Ich hetze der Zeit hinterher und dabei verliere ich mich selbst. Viele Menschen spüren sich unter dem Druck der Anforderungen nicht mehr, hasten von einem Termin zum anderen, von einem Event zum nächsten und wissen eigentlich gar nicht mehr, wer sie selbst sind. Unsere Zeit wird permanent und immer schneller verbraucht, sie wird aber nicht eigentlich gefüllt, gelebt, genossen. Am Ende von all der Hektik bleibt eine Leere: „war’s das jetzt?“ oder noch ironischer im Jugendjargon: „War das was?“

Das ist die andere Seite, wenn wir uns klar machen, wie sehr die Zeit, die wir erleben, mit unserer Person, unserer Existenz, unserem Dasein zusammenhängt.

Im Grunde ist das, was wir in der Moderne erleben und was in abgestufter Weise die meisten von uns persönlich spüren, eine Pervertierung, ein Missbrauch der Zeit. In der Bibel, also im Grundtext des christlichen Glaubens, wird ja davon ausgegangen, dass die Zeit von Gott gegeben ist als eine Grundbedingung dafür, dass die Menschen und alles Geschaffene leben können. In der bildhaft-mythischen Erzählung von der Schöpfung wird es so ausgedrückt: „Und Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheinen Tag und Nacht und geben Zeichen, Zeiten, Jahre und Tage... Und Gott sah, dass es gut war.“ (1 Mose, 1, 14.18). Die Zeit also ist Bedingung dafür, dass wir leben können, nicht das wir uns darin selbst verlieren.

2. Zwei Zeiten – verrinnende und erfüllte Zeit

Wir kommen unserem Thema vielleicht noch etwas genauer auf die Spur, in dem wir unterscheiden, was wir eigentlich meinen, wenn wir von der Zeit sprechen. Im deutschen kennen wir nur ein Wort dafür, eben: die Zeit. Im Griechischen gibt es zwei Begriffe: Chronos und Kairos: die fließende Zeit und der Augenblick.

Chronos (davon abgeleitet: chronisch), das ist die Dauer, die zerrinnende Zeit. Gern wird sie mit einem Fluss verglichen, der stetig dahin fließt, in den man, wie Heraklit sagt, deshalb nicht zweimal steigen kann. Oder sie gleicht den Sandkörnern, die immer im gleichen Maß durch das Röhrchen der Eieruhr rieseln. Chronos ist die Zeit, die wir messen können: Jahre, Monate, Tage, Stunden. Der Kalender gehört dazu. Seit der Aufklärung zählen wir unsere Jahre als Zeit vor und nach Christus. Es gibt andere Kalender, aber immer handelt es sich um fortlaufende Zählungen (z.B. bis zum 18.Jh. rechnete man die Jahre vor Christi Geburt nach dem jüdischen Kalender als Tage nach dem angenommenen Datum der Welterschaffung). Immer genauer wird im Laufe der Jahre die Zeit gemessen. 1770 gibt es zum ersten Mal eine Turmuhr, die auch einen Sekundenzeiger hat. Heute gibt es viel genauere „Chronometer“ (Zeitmesser) werden Hundertstel und Tausendste einer Sekunde gemessen wie auf der anderen Seite im Kosmos Lichtjahre, unvorstellbare Weiten.

Und dann ist da der Kairos, der erfüllte Augenblick. Er wird nicht nach Dauer gemessen, sondern erhält seine Bedeutung allein durch das, womit er gefüllt ist. Der Kairos ist die Zeit

für etwas: Zeit der Liebe, Zeit der Geburt, Zeit des Gesprächs, Zeit der Arbeit, Zeit des Gebets, auch Zeit des Sterbens. Diese Zeit bestimmt den Rhythmus unseres Lebens, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Jede Phase unseres Lebens hat ihre Qualität, ihre Erfüllung. Nicht geschieht alles auf einmal, im Grunde kann ich im Augenblick nur eines wirklich erfassen. Was gemeint ist, drückt in unvergleichlich einfacher und schöner Weise das Buch Kohelet aus dem Alten Testament aus:

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben im Himmel hat seine Stunde:
geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;
Steine werfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit;
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.“ (Koh. 3, 1-8)

Alles hat seine Zeit, seinen Kairos. Das ist der Augenblick. Der Augenblick ist nicht leer, aber er ist auch nicht voll gestopft. Es ist jeweils eines, was jetzt dran ist, was intensiv erlebt wird und die Zeit ausfüllt.

In etwas anderer Weise spricht Goethe vom „Augenblick“. Er ist für ihn der besondere Moment intensiven Erlebens, die Erfüllung von Hoffnungen, sei es im Erleben der Natur oder der Liebe oder wie im „Faust“ des tätigen Lebens. Da ist etwas Göttliches zur Gegenwart geworden, da berühren sich Zeit und Ewigkeit: „Zum Augenblicke dürft' ich sagen: Verweile doch du bist so schön.“ Ich denke, dass jede und jeder von uns einen ähnlichen Augenblick schon erlebt haben: einen Moment des Glücks, der Liebe, des neu gewonnenen Lebens, wo es so in einem brennt und nach außen strahlt. Dieser Augenblick ist mehr als ein Wimperschlag, ja er kann dem ganzen Leben Kraft und Farbe und Ruhe geben: etwas Bleibendes, Ewiges im Jetzt, im dahin fließenden Strom der Zeit.

Der genannte Augenblick kann auch ein Moment des Glaubens sein. Mir wird zur festen Gewissheit wird, dass Gott da ist und in ihm mein Leben geborgen ist dass mein Suchen an ein Ziel gekommen ist, dass ich in Gott meinen Frieden gefunden habe. Erfüllter Augenblick. Matthias Claudius kann dies auf unvergleichliche Weise zum Ausdruck bringen: „Ich freue mich, ich freue mich, wie' Kind zur Weihnachtsgabe; dass ich bin, bin und dass ich dich, schön menschlich Antlitz habe.“

Bei Goethe ist es vor allem das Besondere (aber für jeden Erreichbare), das einen Zeitpunkt zum „Augenblick der Erfüllung“ werden lässt. Die Worte des Predigers und auch Matthias Claudius beziehen sich eher auf das Alltägliche, das was jeder und jede Tag für Tag erleben kann, wenn er oder sie eben ganz da ist, sich der aktuellen Herausforderung voll hingibt. Pablo Casals, der große Cellist, hat einmal gesagt: „Ich glaube in meinem Leben vergeht kein Tag, an dem ich nicht mit einem neuen entzücken die Wunder der Natur bestaune.“ Das ist ja wohl etwas, das für jeden erreichbar ist.

Goethe ermutigt, immer wieder den Augenblick zu ergreifen:

Drum tu wie ich und schaue, froh-verständig,
Dem Augenblick ins Auge! Kein Verschieben!
Begegn' ihm schnell, wohlwollend wie lebendig
Im Handeln sei' s zur Freude, sei's zum Lieben

Aber warum gelingt es uns so selten? Warum erleben wir oft unsere Tage grau und öde, vielleicht sogar sinnlos, ohne Glück, ohne Freude, ohne Erhebung? Die meisten von uns haben satt zu essen, eine Wohnung, medizinische Versorgung usw. – gewiss alles nicht perfekt, aber mehr als die Generationen vor uns hatten. Und dennoch ist es so: Viele Menschen empfinden ihre Zeit als ewiges Einerlei, als „Hamsterrad“ mit seinen Wiederholungen. Und andere kommen nicht zur Besinnung wegen der dauernden Wechsel, von einem zum anderen, die ihnen zugemutet werden. Wieder andere werden getrieben von der Angst, etwas zu verpassen, und darüber zerrinnt ihnen das Leben.

Was kann helfen auf der Suche nach einer erfüllten Zeit?

3. Wege zur Erfüllung

An guten Ratschlägen für das richtige Leben fehlt es nicht, auch nicht an Empfehlungen für den Umgang mit der Zeit. Das Problem ist immer, das dann auch im praktischen Alltag umzusetzen. Perfekt gelingen wird das nie. Kein Dasein kommt ohne Durststrecken ohne Erfahrungen von vertaner Zeit und verschenktem Leben aus. Einen Abend vor dem Fernseher gesessen und einem öden Programm zugeschaut: das macht Verdruss, und es regt sich der Ärger über sich selbst. Es ist aber wichtig, statt sich deshalb dauernd selbst anzuklagen nach vorn zu schauen und zu sehen, was ich tun kann, um meine Zeit so zu füllen, dass es mich wirklich erfüllt.

Was lässt meine Zeit (Chronos) zur erfüllten Zeit (Kairos) werden?

1. Gegenwärtigkeit, Präsens

Es ist eigentlich gar nicht immer so entscheidend, was ich erlebe, sondern, wie ich etwas erlebe. Ich kann blind und interesselos durch eine wunderschöne Landschaft laufen. Dann habe ich nichts davon. Die Landschaft berührt mich nicht; es könnte auch ein trostloses Industrieareal sein. Ich bin dann gar nicht wirklich da, mein Ich ist woanders. Der Gang durch die Landschaft kostet mich bloß Zeit, Zeit, die ich abschreiben kann. Anders ist es, wenn ich hungrig bin nach der Natur, offenen Auges auf das schaue, was zu blühen beginnt – dann genieße ich es, mache vielleicht noch einen kleinen Umweg an ein paar Gärten vorbei. Das reicht vielleicht für den ganzen Tag.

Was gemeint ist mag eine kleine Geschichte aus dem Zen-Buddhismus in Japan veranschaulichen:

Zu einem Meister des Zen kamen einmal Menschen, beobachteten ihn und sagten dann: „Du strahlst so viel Ruhe und Gelassenheit aus, in all deinem Tun bist du immer gesammelt, wie geht das zu?“ Der Meister antwortete: „Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich...“

Daunterbrachen ihn seine Gäste und sagten: „Das ist keine Neuigkeit, all das tun wir auch. Du musst doch darüber hinaus ein Geheimnis haben.“ Er schaute sie ruhig an und sagte: „wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich ...“ Da wurden seine Zuhörer ärgerlich und riefen: „Das hast du uns doch schon gesagt. All das tun wir doch auch.“ Der Meister sagte: „So kann nur reden, wer sich nicht kennt. Beobachtet euch doch genauer:

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon wieder; wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“ (zitiert nach Otto Betz, Umgang mit der Zeit, 73)
Die Geschichte versteht sich fast von selbst, und wer erkennt sich darin nicht wieder. Wir leben oft vor-datiert. Immer erscheint uns das wichtiger, was gerade nicht ist. Hier ist noch einmal wichtig zu bedenken, was das biblische „Alles hat seine Zeit“ konkret zu bedeuten hat. So ist es wohl bedeutsam, die eigene Krankheit ganz bewusst wahrzunehmen, ihr meine Aufmerksamkeit zu schenken, nicht so zu tun, als ginge sie mich nichts an. Wenn ich das tue, dann ist auch wieder Raum für anderes da. Dann kann ich das Gespräch mit dem Lebenspartner genießen, oder das Buch das ich lese, den Sonnenstrahl, der in mein Zimmer fällt, die Musik, die aus dem Radio kommt. Dann kann ich mich vielleicht auch wieder voll meiner Arbeit, meinen Aufgaben widmen. Alles hat seine Zeit. Alles was ich wach und gegenwärtig, bewusst und zugewandt erlebe, gehört zu mir, bereichert mein Leben und macht meine Zeit zum jeweils erfüllten Augenblick.

2. Liebe, Kommunikation

Leben heißt kommunizieren, mit anderen Menschen zusammen sein. Wir Menschen sind soziale Wesen, keine Einzelgänger. Auch diejenigen, die sich gern selbst so sehen oder so gesehen werden, sind es nicht wirklich. Wer dauerhaft keine Berührung mit anderen Menschen hat, fühlt sich vom Leben abgeschnitten. Ein Tag ohne Gespräch – und sei es ein Gespräch ohne Worte, ein Gespräch der Blicke und der Gesten – ist ein verlorener Tag. Begegnung ist erfüllte Zeit; das gilt selbst dann wenn eine Begegnung konflikthaft verläuft und es auch einmal Streit gibt.

Vor allem aber wird unsere Zeit erfüllt durch die Liebe. Wilhelm Busch fragt uns mit heitren Worten und ernstem Unterton nach dem, was unsere Lebenszeit ausfüllt: „Sag wie wär es, alter Schragen, wenn du deine Brille putzest, endlich einmal nachzuschlagen wie du deine Zeit benutztest“ um dann am Ende zu resümieren: „positiv im Buch des Lebens stehn allein die Stunden, da wir lieben.“ Da haben wir wieder dieses Motiv vom erfüllten Augenblick: Die Stunden der Liebe werden im „Buch des Lebens“ eingeschrieben: d.h. sie haben über den Tag und die Stunde hinaus bleibende Bedeutung. Und das ist ja auch genau das Glücksgefühl, das Liebende vereint: dass ihnen in diesem Moment die Welt gehört und alle Zeit, und nichts ihre Liebe zerstören kann.

Liebe ist kein Privileg der Jugend, auch nicht nur von Menschen, die als Verliebte, als Eheleute oder Lebensgefährten zusammenleben. Jedes Gespräch, jede Kommunikation, in der wir von einem anderen etwas mitgeteilt bekommen und wir uns selbst mitteilen, bedeutet Bereicherung, Leben im vollen Sinne. Im weiteren Sinne gehört dazu alles, was uns positiv verbindet: die gemeinsame Arbeit, das gemeinsame Lösen von Problemen, das gemeinsame Reisen und Erleben.

Ich will nicht verkennen, dass es oft nicht so einfach ist, wirklich in der menschlichen Begegnung erfüllte Zeit zu erleben.

Gelegentlich sind es einfach viel zu viel Menschen, die von einem etwas wollen. Das ist besonders bei denjenigen so, die von Berufs wegen viel mit Menschen zu tun haben: Ärzte, Lehrer, Anwälte, Politiker, Pfarrer ... Da stellt sich dann das Gefühl ein, mit keinem wirklich richtig kommuniziert zu haben. Gerade in den helfenden Berufen leiden oft Menschen darunter, dass sie sich pausenlos überfordern und doch die Befürchtung da ist, man sei den Menschen nicht gerecht geworden. Erschöpfung stellt sich ein, Burnout, wie die Fachleute sagen. Die Zeit ist ausgefüllt bis zum letzten Eichstrich, aber sie ist nicht erfüllt. Da muss an dann erst lernen, wieder Menschen so begegnen zu können, dass man sich und den anderen wirklich wahrnimmt.

Es gibt freilich auch Menschen, die haben den ganzen Tag über kaum einen Menschen, vielleicht nur den Mitarbeiter, der das „Essen auf Rädern“ ins Haus bringt. Gerade bei alten Menschen, aber nicht selten auch bei Langzeitkranken ist oft die Einsamkeit groß und manche

verlernen es im Laufe der Zeit, auf andere zuzugehen und sich ihnen zu öffnen. Hier liegt ein großes Problem für die Gesellschaft, natürlich auch für die sozialen Einrichtungen und nicht zuletzt für die Kirchen. Wer dauerhaft allein ist, erlebt oft schon ein Stück Sterben vor dem Tode.

Begegnung, Liebe, Kommunikation – sie weisen den Weg zur erfüllten Zeit, zum Glück, zum Sinn. Liebe ist etwas, das bleibt, sagt der Apostel Paulus (1 Kor 13), ja sie ist das Größte.

Nichts kann sie zerstören, nicht einmal der Tod.

Der amerikanische Romancier Thornton Wilder hat diese biblische Wahrheit am Ende seines Romans „Die Brücke von San Luis Rey“ so ausgedrückt: „Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten, und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe – das einzig Bleibende, der einzige Sinn.“

3. Selbstbesinnung

Es gibt noch einen anderen Weg zur erfüllten Zeit. Das ist der Weg nach innen, die Besinnung auf mich selbst. Die Psychotherapeutin Ruth Cohn hat für den Fall, dass man das Gefühl hat die Zeit wird jetzt völlig überladen und damit im Grunde vertan, in sich zu gehen und zu fragen: „Was ist jetzt eigentlich das Wesentliche?“ und: „Was will ich eigentlich jetzt in diesem Augenblick?“ Oft genügt schon eine so einfache Frage, um uns zurückzuholen, um uns erkennen zu lassen wie unwichtig viele Fragen sind, die uns beschäftigen und wie überflüssig viele Dinge, an die wir uns im Herz hängen. „Mensch, werde wesentlich“ lässt Angelus Silesius seinen Cherubinischen Wandersmann sagen. Die Unruhe der inneren Gedanken wird so überwunden. Wir können uns entspannen und konzentrieren. Wir treten in Kontakt mit unserem Selbst, mit unserer Seele, mit unserem „inneren Jenseits“, wie Ruth Cohn es ausdrückt.

Freilich, es ist nicht so einfach, gerade in einer unruhigen Situation, den Weg nach innen zu finden, wirklich zur Ruhe zu kommen. Es gibt aber eine Fülle von Hilfen und Methoden um das zu erlangen. Das beginnt bei körperlichen Übungen, dem entspannten, aber konzentrierten „Sitzen“, dem ruhigen, gleichmäßigen tiefen Atmen, vielleicht auch mancher Übung aus dem Yoga etwa oder auch aus dem autogenen Training.

Was sich jetzt anschließt ist das, was wir „Meditation“ nennen oder „Kontemplation“. Das ist vor allem ein unangestregtes Ruhen in sich selber. Das braucht Geduld und Übung. Es gelingt nur, wo man nicht etwas erzwingen will, wo man auch die eigene Angestrengtheit hinter sich lässt.