

Wir vernetzen.

ZEIT

Zusammengestellt von Peter Andel



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Desiderata	3
Zeit! Was ist das?	4
Ablaufdatum: Zeit	5
Ende der Illusion Zeit	7
Zeit und Bewusstsein	8
Zeit	10

Desiderata

Die einmalige Chance, Zeit zu gewinnen, ist in dir selbst. Du bekommst Zeit nicht von deiner Umwelt, sie ist weder ein Glücksfall noch ein Zufall und sie wird dir nicht von anderen gegeben. Du hast sie in dir!

Bewusstes NICHTS-Tun, Innehalten, die schöpferische Pause sowie in Ruhe und Stille im Jetzt verweilen, macht dich zeitreich. Gehe daher deinen Weg ohne Eile und Hast. Bedenke dabei die Endlichkeit deiner Lebenszeit. Nimm dir die Zeit für die Gestaltung der Beziehung zu deinen Mitmenschen. Lerne mit Vergebung und Verzicht umzugehen. Investiere Zeit in dich selbst. Wenn du im Hier und Jetzt bist erlebst du Gleich-zeit-igkeit und Zu-(m)-friedenheit. Dadurch bekommt deine Lebensqualität eine neue Dimension.

Die Zeit ist ein Konstrukt unseres Bewusstseins. Für den Einen gibt es sie gar nicht, für den Anderen ist Zeit das Leben schlechthin.

Doch unser Leben ist und war zu allen Zeiten anders, als man es uns weismachen möchte. Das gilt auch für die Jetztzeit. Gehe daher deinen eigenen Weg, und nicht den der großen Verführer, die es zu allen Zeiten gegeben hat.

Zeit! Was ist das?

Was bedeutet der Begriff Zeit?

An dem Versuch Zeit zu definieren, sind im Laufe unserer Zeitrechnung schon viele gescheitert. Die Einen behaupten (darunter auch Philosophen und Wissenschaftler) die Zeit gibt es gar nicht. Sie ist bestenfalls ein Konstrukt unseres Verstandes. Die Anderen meinen, Zeit ist der Stoff, aus dem unser Leben besteht.

Stephen Hawking hat mit seinem fundamentalen Werk „Eine kurze Geschichte der Zeit“ neue Pforten der Erkenntnis geöffnet, doch eine exakte Definition konnte auch er uns nicht liefern.

Soviel steht fest: Um die Zeit mit einer Maßeinheit zu definieren, benötigen wir dazu Zahlen und Symbole. Erst dadurch wird Zeit zu einem Faktor im Leben.

Auch ohne genauere Definition der Zeit wissen wir, dass unser Leben immer nur Jetzt, in diesem Augenblick, stattfindet. Es kann jedoch nur in der Rückschau verstanden werden (aus den Erfahrungen der Vergangenheit lernen). Ebenso kann es nur in der Vorschau gedacht werden (Zukunftsplanung).

Seit Ende des 19. Jahrhunderts haben Wissenschaftler die Zeit mit dem Begriff Raum in Verbindung gesetzt. Dadurch ist ein weiterer abstrakter Begriff aus der Mathematik und Geometrie zum bereits vorhandenen abstrakten Begriff der Zeit hinzugekommen. Das macht den Versuch, eine allgemein gültige Definition der Zeit zu finden, fast unmöglich. Zu der Eindimensionalität der Uhrzeit ist die Mehrdimensionalität des Raumes gekommen. Durch die individuelle Wahrnehmung und die subjektive Intuition können sich die Dimensionen der Zeit in das abstrakt Unendliche steigern.

Bevor wir uns daher weiter mit der Zeit beschäftigen, sollten wir die Hoffnung auf eine allgemein gültige klare Definition der Zeit aufgeben. Jedoch ist es durchaus möglich, Anregungen für den eigenen Zeitgewinn zu bekommen. Doch Achtung: Es besteht dabei die Gefahr der Veränderung! Dazu ist es notwendig, alle angelernten und behindernden Gedanken über Bord zu werfen.



Ablaufdatum: Zeit

„Ich habe keine Zeit!“ ist der oft gebrauchte Satz im Zusammenhang mit der eigenen Zeitplanung. Meist dient er zur Rechtfertigung für die selbst getroffenen Entscheidungen und für die eigenen Prioritäten. Dieser Satz bedeutet, dass uns etwas anderes in dieser Zeit wichtiger (gewesen) ist.

Beim nächsten Mal „keine Zeit haben“, stellen Sie sich zwei einfach Fragen bezüglich des entstehenden Wollens oder Nichtwollens:

Muss ich es tun? Will ich es tun? Bei einer Ja-Antwort tun Sie's gerne, bei einer Nein-Entscheidung sagen Sie einfach „Nein, danke!“.

Jeder Mensch hat gleich viel an Zeit zur Verfügung. Zumindest in der Relation der uns bekannten Zeiteinheiten. Wir müssen aus dieser Zeitreserve die benötigte Menge auswählen. Das bedeutet, ständig eine Entscheidung zu treffen.

Zeit können wir nicht speichern, nicht aufsparen, nicht vermehren, nicht tauschen und auch nicht kaufen. Wir können die Zeit verwenden, investieren und verschenken. Zeit ist daher nicht Geld, sondern Leben. Sie macht uns bewusst, dass unser Leben endlich ist und ein Ablaufdatum hat. Nicht die Zeit verrinnt, vergeht, sondern wir vergehen.

Die frei verfügbare Zeit unseres Lebens ist daher ein wertvoller Schatz, über dessen Gebrauch und Verwendung nur wir selbst zu entscheiden haben. Wenn wir dabei Zeitprobleme erleben, so liegt die Ursache darin, weil wir nicht gelernt haben die richtigen Entscheidungen zu treffen um mit diesem knappen Rohstoff Zeit sinnvoll umzugehen.¹

„Nicht das Leben, das wir empfangen, ist kurz, nein, wir machen es dazu: wir sind nicht zu kurz gekommen; wir sind vielmehr zu verschwenderisch. Wie großer fürstlicher Reichtum in der Hand eines nichtsnutzigen Besitzers, an den er gelangt ist, sich im Augenblick in alle Winde zerstreut, während ein, wenn auch nur mäßiges Vermögen in der Hand eines guten Hüters durch die Art, wie er damit verfährt, sich mehrt, so bietet unser Leben dem, der richtig damit umzugehen weiß, einen weiten Spielraum.“ // Seneca, der Jüngere, ca. 1 bis 65.

Zeitdruck entsteht daher nicht durch den Mangel an Zeit, sondern durch den Mangel an unserer Bereitschaft zu verzichten.

Dadurch entsteht in der Summe der gestressten Tage ein gehetztes Leben. Dann sind wir zwar immer beschäftigt, haben aber nie und für nichts Zeit. Zu den wirklich wichtigen Bedürfnissen kommen ständig neue – von den Medien erweckte – gesellschaftliche Bedürfnisse hinzu. Im gestressten Alltag spüren wir dann weder unsere eigenen noch uns selbst.

¹ Durchschnittliche Lebenserwartung (Ablaufdatum), Umfrage 2009 im EU-Raum: Männer: 77,1 Jahre; Frauen: 82,7 Jahre

Es liegt daher an uns, die Entscheidung für das „Ritual der Langsamkeit“ zu treffen. Dazu müssen wir uns uralter menschlicher Kulturen und Weisheiten besinnen. Diese helfen uns, das Tempo hinunterzufahren. und unser „Standgas“ zu drosseln. Denn allzu oft laufen wir sogar im „Leerlauf“ mit zu hohen Touren.

Dazu müssen wir „Pufferzeiten“ einbauen, statt den Tag bis ins letzte Detail zu verplanen. Wir müssen uns Zeit für uns selbst und unsere wirklichen Bedürfnisse nehmen. Wir sollten bei Stille, Ruhe, Nichtstun und Muße Spaß und Freude erleben, statt aus diesen Situationen zu flüchten.

Sagen Sie in Zukunft zu sich und zu anderen statt „Sitz nicht einfach so herum, sondern tu irgendwas!“ den Satz „Tu nicht irgendetwas, sondern sitz einfach nur da!“.

Es gibt viele Möglichkeiten um „zeitreich“ zu werden. Die meisten davon stecken in uns. Einige Hinweise finden wir in den Zeilen Luis Borges‘:

*Die Zeit ist ein Strom, der dich mitreißt, aber du bist der Strom.
Sie ist ein Tiger, der dich zerfleischt, aber du bist der Tiger.
Sie ist ein Feuer, das dich verzehrt, aber du bist das Feuer.*

Natürlich, nur gute Vorsätze alleine nützen nichts. Wir müssen es Wollen und Tun. Das beste Mittel gegen Zeitverschwendung ist: Die Qualität des Lebens beachten. Das bedeutet ab jetzt mehr Zeitinvestition in:

- Achtsamkeit
- Anerkennung
- Aufmerksamkeit
- Befindlichkeit
- Dankbarkeit
- Empathie
- Fuck it (J. C. Parkin, Ariston, 2011)
- Gelassenheit
- Hinschauen
- Hier
- Jetzt (E. Tolle, Kamphausen, 2008)
- Liebe
- Menschlichkeit
- Natürlichkeit
- Nachhaltigkeit
- Nichts (V. W. Ziegler, Ueberreuter, 2008)
- Verstehen
- Wertschätzung
- Zuhören

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Mit dem Verstand alleine werden wir Zeit nicht begreifen können. Dazu birgt der Begriff zu viele individuelle Emotionen in sich. Daher noch ein kurzer Versuch einer „spirituellen Erhellung“.

Ende der Illusion Zeit

Unser Verstand hält uns in der Zeit gefangen. Wir beschäftigen uns andauernd mit der Erinnerung (= Vergangenheit) und der Erwartung (= Zukunft). Dadurch werden wir ständig von der Gegenwärtigkeit abgelenkt. Das Leben findet jedoch immer nur Jetzt, also im gegenwärtigen Augenblick, statt. Daher müssen wir dem Moment erlauben zu sein. Denn er ist der kostbare Punkt, der außerhalb der Zeit liegt, und den wir verpassen, wenn wir uns mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigen. Das Jetzt ist der Zugang zum zeit- und formlosen ewigen gegenwärtigen Sein.

Zeit lässt sich mit dem Verstand alleine nicht erfassen. Ebenso wie bei Elektrizität begreifen wir höchstens die Auswirkungen, jedoch nicht die Ursache die hinter der Materie steht. Um Zeit – und besser, den individuellen Wert der Zeit - zu begreifen, brauchen wir eine Bewusstseinsveränderung. Diese schaffen wir durch ein neues Ordnungssystem.

Um Zeit für den praktischen Teil des Lebens zu nutzen, nennen wir sie „Uhr-Zeit“. Dies ist die äußere Zeit, oder auch die lineare Zeit. Sie ist für das alltägliche Zusammenleben wichtig. Es ist die manifeste (materielle, physikalische) Zeit. Die Zeit des Denkens (Verstand) und Handelns (Zeitpunkt, Zeitdauer). Die Zeit der Objekte und Subjekte (physische Zeit) in der Welt der Erscheinungsformen.

Den Zeitanteil bestehend aus Vergangenheit und Zukunft nennen wir „psychologische Zeit“. Dies ist die Zeit, die wir mit unserem Verstand konstruieren, eine innere Zeit. Hier findet unser Problemdenken statt. Vergangenheit = Erinnerung in der Gegenwart; Zukunft = Erwartungen in der Gegenwart. Die Flucht in die eigenen Konstrukte der psychologischen Zeit behindert unsere Gegenwärtigkeit. Sie schafft jedoch nicht reale emotionale Zustände.

Die Zeit in der Leben stattfindet ist die „Jetzt-Zeit“. Die einzig bedeutende Zeit, die sowohl Gegenwärtigkeit als auch Gleichzeitigkeit ermöglicht. Die Gegenwart ist die „Bühne“ unseres Bewusstseins, auf der unser Leben stattfindet (Lebenszeit). Die sinnstiftende Erfüllung im Hier und Jetzt versetzt uns in die Dimension der Zeitlosigkeit (das Unmanifeste).

Mit diesem neuen Bewusstsein beenden wir das Streben nach woanders zu sein als da, wo wir gerade sind. Wir finden die sinnstiftende Erfüllung des Lebens im Hier und Jetzt, in diesem Moment. Wir erleben unser Leben im Augenblick komplett und erkennen das unendlich kreative Potential dieses Zustandes. Unsere Probleme, Sorgen, Leiden und unsere Negativität haben ein Ende. Wir erkennen unglaubliche Ressourcen in unserem Leben der Gegenwärtigkeit. Wir nützen die Kraft der Gegenwart.

Zeit und Bewusstsein

Einerseits fühlen wir uns der Zeit ausgeliefert, andererseits wissen wir gar nicht, was Zeit ist. Aurelius Augustinus (354 - 430), der in der Spätantike lebende Gelehrte, formulierte es pointiert: „Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich’s, will ich’s aber einem Fragenden erklären, weiß ich’s nicht.“

Trotzdem unternimmt Augustinus den Versuch, sehr tiefe Gedanken über das Wesen der Zeit zu erwägen. Die Definition Einsteins, Zeit sei das, was man mit einer Uhr messe, hätte ihm ganz und gar nicht gefallen. Schon lange vor Einstein hatten die Philosophen der platonischen Akademie die Zeit ganz im Sinne des großen Physikers an den rhythmischen Bewegungen der Gestirne festzumachen versucht. Aber Augustinus hält dagegen, dass damit keineswegs das Wesen der Zeit getroffen wird: Denn ein Körper bewegt sich nur **in** der Zeit, aber stellt diese selbst nicht dar. Die Zeit ermöglicht zwar Bewegung, aber mit dieser Einsicht wird ihr Wesen nur umrissen, nicht erfasst.

Sodann trennt Augustinus in seinen Überlegungen die uns geläufigen drei Aspekte der Zeit: die Vergangenheit, die Zukunft und die Gegenwart. Wobei ihm alle drei Begriffe bei näherer Betrachtung höchst paradox erscheinen:

Die Vergangenheit – damit meinen die Denker vor Augustinus all jenes, das wir prinzipiell überblicken und auf dessen Geschehen wir keinerlei Einfluss mehr ausüben können. Weil es **vorbei** ist. Aber, so argumentiert Augustinus, wenn es **vorbei** ist, dann ist es ja gar nicht mehr, es kann ihm folglich nicht zugestanden werden, vorhanden zu sein. Mit anderen Worten: Weil all das, was vergangen ist, nicht mehr ist, gibt es das Vergangene eigentlich gar nicht.

Die Zukunft – damit meinen die Denker vor Augustinus all jenes, von dem wir prinzipiell nicht wissen, wie es sich gestaltet und worauf wir Einfluss auszuüben versuchen können. Weil es **noch nicht da** ist. Aber, so argumentiert Augustinus, wenn es noch nicht da ist, dann liegt es ja gar nicht vor, es kann ihm folglich nicht zugestanden werden, vorhanden zu sein. Mit anderen Worten: Weil all das, was zukünftig ist, noch nicht ist, gibt es das Zukünftige eigentlich gar nicht.

Die Gegenwart – scheinbar die Schnittstelle zwischen Vergangenheit und Zukunft. Sie ist wie ein vorbeihuschendes Phantom: Kaum will man das Gegenwärtige festhalten, verschwindet es. Die Gegenwart ist wie ein punktförmiger Schnitt auf der Zeitachse, der ihr entlangwandert und nie zur Ruhe kommt. Mit anderen Worten: Weil all dem, was gegenwärtig ist, keine Dauer in dieser Welt zugesprochen werden kann, gibt es das Gegenwärtige eigentlich gar nicht.

Wie entkommt man der Paradoxie, dass es weder das Vergangene noch das Zukünftige und schon gar nicht das Gegenwärtige gebe? Augustinus sieht die Lösung darin, dass man sich nicht die Zeit als „irgendetwas da draußen in der Welt“ vorstellen darf, sondern dass die Zeit gleichsam „in uns drinnen steckt“. Es gibt keine Zeit ohne Bewusstsein. Den Aspekt des Bewusstseins, der uns den Begriff der Zeit überhaupt bilden lässt, nennt Augustinus **memoria**, was nur unbeholfen mit dem deutschen Wort „Erinnerung“ oder „Gedächtnis“ in Einklang gebracht werden kann.

In den Augen des Augustinus dürfen wir nur dann vom Vorhandensein irgendwelcher Dinge oder Ereignisse sprechen, wenn wir uns diese in der **memoria**, im Bewusstsein, **vergegenwärtigen**. Die Gegenwart ist somit nicht eine flüchtige Schnittstelle im scheinbar objektiven Zeitenlauf zwischen Vergangenheit und Zukunft, dünner als ein Hauch. Einen solchen objektiven Zeitenlauf unabhängig vom Bewusstsein gibt es Augustinus zufolge gar nicht. Die Gegenwart ist vielmehr zu sehen wie eine Bühne im Bewusstsein, auf der all das auftritt, dessen wir uns vergegenwärtigen. Dadurch wird Vergangenheit, die als objektiver Begriff paradox ist, verstehbar und real: Die Vergangenheit ist die Erinnerung in der Gegenwart. Genauso wird die Zukunft, die als objektiver Begriff paradox ist, ebenso verstehbar und real: Die Zukunft ist die Erwartung in der Gegenwart.

Es ist eine auf den ersten Blick sehr eigenwillige Auffassung, die Augustinus von der Zeit entwirft: Das Voranschreiten des Zeigers auf der Uhr erfolgt nur deshalb, weil unser Bewusstsein diesen Prozess wahrnimmt. Weshalb, so stellt sich sofort die Frage, vermeinen wir, dass sich dieser Zeiger gleichsam objektiv, unabhängig von unserer persönlichen Befindlichkeit, vorwärts bewegt? Warum gelingt es dem Bewusstsein, dem nach der Ansicht des Augustinus der Zeitenlauf unterworfen ist, kein Anhalten der Zeit, keine Rückkehr in die Vergangenheit, die uns so manche Fehler, die wir begangen haben, korrigieren ließe? Augustinus weiß darauf keine Antwort, er gesteht, dass ihm aller seiner Überlegungen zum Trotz die Zeit ein Geheimnis bleibt. Und doch dürfen wir vermuten, dass ihm wesentliche Einblicke in ihr Wesen gelungen sind.

(Quelle: „Zahl, Zeit, Zufall“, R. Taschner, Ecowin, 2007)

Zeit

- Wenn schon die eindeutige Definition der Zeit nicht möglich ist, so stellen wir durch die Diversität der kohärenten Möglichkeiten, ein Minimum (= Maximum) an Kongruenz her.
- bestehend aus Anteilen des Verstandes und der Emotion
- versuchen wir „spielerisch“ damit umzugehen

- Begriffserklärung (dient lediglich zur Prüfung der Kompatibilität)
 - physikalische Größenordnung
 - Uhrzeit: Zeitpunkt, Zeitdauer
 - Zeitintervall: Zeitraum
 - stetiger Ablauf von Zeiteinheiten
 - begrenzter Abschnitt innerhalb des Ablaufes von Zeiteinheiten
 - ein bestimmter Punkt im Ablauf von Zeiteinheiten
 - Ablauf von Veränderungen: Philosophie der Zeit
 - erlebte und gedachte Zeit: psychologische Zeit des Individuums
 - Gegenwart: das zeitliche Hier und Jetzt
 - Zt = Abkürzung der Zeit
 - t = physikalisches Symbol der Zeit
 - Tempus: Zeitablauf des Verbs
 - deutsche Wochenzeitung: Die Zeit
- Sprachliche Herkunft
 - zit = althochdeutsch
 - tide = indogermanisch
 - chronos = griechisch
 - ora = lateinisch

- Unterbegriffe:

Abendzeit, Adventzeit, Altsteinzeit, Amtszeit, Anfangszeit, Antwortzeit, Arbeitszeit, Augenblick, Ausbildungszeit, Auszeit, Barockzeit, Bedenkzeit, Beratungszeit, Berichtszeit, Besatzungszeit, Bewährungszeit, Bronzezeit, Brotzeit, Dienstzeit, Eisenzeit, Eiszeit, Endzeit, Entwicklungszeit, Fastenzeit, Ferienzeit, Folgezeit, Freizeit, Frühlingszeit, Frühzeit, Glanzzeit, Gleitzeit, Gründerzeit, Haftzeit, Herbstzeit, Jahreszeit, Jetztzeit, Jugendzeit, Kaiserzeit, Kinderzeit, Kolonialzeit, Kreidezeit, Kriegszeit, Lebenszeit, Lehrzeit, Leidenszeit, Mahlzeit, Mittagszeit, Moment, Morgenzeit, Nachtzeit, Nazizeit, Neuzeit, Nu, Osterzeit, Pionierzeit, Probezeit, Redezeit, Regierungszeit, Reisezeit, Residenzzeit, Römerzeit, Ruhezeit, Rüstzeit, Schlafzeit, Schulzeit, Sprechzeit, Steinzeit, Studienzeit, Tatzeit, Teilzeit, Unterrichtszeit, Urlaubszeit, Urzeit, Verkehrszeit, Vorbereitungszeit, Vorzeit, Wartezeit, Weihnachtszeit, Wendezeit, Winterzeit, Zeitabschnitt, Zeitspanne, Zwischenzeit.

(Eine demonstrative Aufzählung.)

- eine physikalische Größenart mit unumkehrbarer Richtung (der Fluss der Zeit ...)
- philosophische Perspektive; Fortschreiten der Gegenwart, von der Vergangenheit kommend, in die Richtung der Zukunft.
- Relativitätstheorie: Zeit und Raum = vierdimensionale (oder auch mehrdimensionale) Raumzeit ($Energie = Masse \times Lichtgeschwindigkeit^2$)
- Psychologie, Psychotherapie: Zeit ist ein Konstrukt unseres Bewusstseins. Ist daher in der realen Welt eine Illusion. Aktuelle Lehrmeinung (state of art) die Physik und die Philosophie schließen sich dem an.