



„Zeit ist das, was uns fehlt, wenn sich zu viel ereignet“, so kennzeichnet der Biochemiker und Nobelpreisträger Manfred Eigen unsere heutige Situation. Mag sein, dass Zeit – im Sinne von menschlicher Lebenszeit – in allen historischen Epochen und Kulturen ein knappes Gut war. Aber heute sind viele Bereiche von einer Beschleunigung geprägt, wie es sie so noch nicht gab. Alles entwickelt sich immer schneller, immer Neues taucht auf und auch das Wissen darüber vermehrt sich exponential.

Wenn alles immer schneller abläuft

Die Innovationsrate der technischen und sozialen Entwicklungen wird immer kürzer. Um beruflich mithalten zu können, müssen wir uns kontinuierlich weiterbilden, uns neue Erkenntnisse und Arbeitstechniken aneignen. Dabei erweitern sich unsere Wahrnehmungsräume, wir stellen uns auf neuartige Botschaften, Bilder und Töne, Menschen und Meinungen ein – ob wir es wollen oder nicht. Und wenn wir nicht mehr im Beruf stehen, sondern „nur“ unseren Alltag zu bewältigen haben, so überraschen uns auch dort ständige Neuerungen: Man erwartet von uns, dass wir an einem Bankomaten Geld abheben, im Internet das Bahnticket buchen oder ein Online-Formular für das Bürgeramt ausfüllen können. Ganz abgesehen von der Erwartung, immer neue (meist englische) Wörter zu lernen – wir sollen als „User“ ja „up-to-date“ bleiben. Und wenn wir in die Weltnachrichten schauen, so begegnen uns dort immer neue Spielarten von Konflikten und Problemen. Von Cyberkriegen ist die Rede, von neuen Virus-Epidemien, von unaufhaltbaren Strömen verzweifelter Flüchtlinge. Zur Dynamik und Rastlosigkeit des modernen Lebens kommt das Gefühl von Dramatik hinzu.

Hauptsache cool bleiben

All diese Reize und Botschaften kämpfen um unsere Aufmerksamkeit. Geld kann man vermehren. Aber Aufmerksamkeit ist ein viel knapperes Gut. Wir sind jeden Tag nur etwa 17 Stunden wach – und diese Zeitspanne an Aufmerksamkeit lässt sich nicht vermehren, nur verschieden aufteilen. Manche praktizieren „Multi-tasking“, d.h. sie verarbeiten gleichzeitig mehrere Botschaften. Über kurze Strecken mag das gelingen. Aber auch solche Talente kommen bei der heutigen Reiz- und Informationsflut an ihre Grenzen, wenn sie keine Prioritäten setzen, wenn sie nicht ausblenden, was für sie unwichtig ist, und sich dem zuwenden, was sie für wichtig halten. Man überfordert sich einfach, wenn man allem folgt, was auf einen einströmt. Welche Reaktionen und Tendenzen auf diese Überforderung lassen sich beobachten?

Eine verbreitete Tendenz besteht darin, alles irgendwie wahrzunehmen, aber ohne es verstehen und einordnen zu können bzw. zu wollen – Teilnahmslosigkeit als hilflose Reaktion. Alles scheint diesen Menschen gleich wichtig oder belanglos zu sein, schrecklich oder unterhaltsam, auf jeden Fall verwirrend. Hauptsache, sie bleiben cool. Coolness ist eine Sache, die viele an anderen bewundern und dann von sich selbst verlangen. Aber man ist in Wirklichkeit nur hilflos, wenn man auf bewegende Vorgänge gar nicht mehr reagiert oder seine Betroffenheit und innere Unruhe einfach „wegsteckt“.

Allem unterschiedslos nachhecheln

Eine andere, auch nicht angemessene Reaktionsweise besteht darin, dass man alle Trends mitmacht und sich von ihnen ohne Gegenwehr ergreifen lässt. Für die Arbeit ständig erreichbar zu sein,

auch am Wochenende und im Urlaub – wenigstens am Mobiltelefon –, gehört zu jener 24-Stunden-Gesellschaft, die keine Pausen kennt. Was für die industrielle Produktion, für Notdienste oder öffentliche Dienstleistungen sinnvoll und notwendig sein mag, wirkt sich als durchgängiges Lebensprinzip des Einzelnen schlimm aus: es führt zu einem atemlosen Nachhecheln, ohne Prioritätssetzung und ohne Mut zum Eigenleben. Das gilt auch für den privaten Bereich: Wer glaubt, in seinen sozialen Netzwerken ständig Bilder von sich und seiner Umgebung hochladen oder auf Videos oder Texte reagieren zu müssen, die einem andere mitgeteilt haben – der ist leicht in Gefahr, sich nur dem Lebensstil seiner „Freunde“ anzupassen und deren Vorgaben nachzuhecheln.

Rückzug in die eigene Filterblase

Eine weitere, problematische Reaktionsweise auf das Zuviel an neuen Informationen ist der Rückzug in die Nischen ähnlicher Meinungen und Interessen. Im Internet findet man alles – so viel, dass manche unserer bisherigen Erfahrungen und Betrachtungsweisen in Frage gestellt werden. Weil einen das verunsichert, bleibt man in seiner Meinungsecke und seinem Interessensgebiet; man wählt nur diejenigen Internetportale zu seinen Favoriten, die einem Bekanntes bieten und einen nicht verunsichern. Man befindet sich in einer Filterblase. So bestätigt sich der paradoxe Satz: „Erfahrung macht dumm.“ Ganz extrem ist das bei denen, die „Lügenpresse“ skandieren, wenn von den Medien nicht ihre Sichtweise oder ihre Verschwörungstheorie verbreitet wird. Für die Demokratie ist es ein großes Problem, wenn es an Bereitschaft zum Austausch von Meinungen, an der Fähigkeit zu einem ergebnisoffenen Abwägen von

Argumenten fehlt. Aber auch der Einzelne tut sich keinen Gefallen; er verschließt sich in den Mikrokosmos seiner unverrückbaren Überzeugungen – und wenn wir ehrlich sind, kennen wir diese Reaktion auch von uns. Doch sie ist wie die beiden vorher genannten – Coolness und Nachhecheln – keine hilfreiche Reaktion auf das „Immer-schneller, Immer-Neues, Immer-mehr“ unserer heutigen Situation.

Die Suche nach Gegenpolen zur Turbogesellschaft

Gibt es angemessenere Gegengewichte zum heutigen Schnelligkeitsdruck, zur Informationsflut? Ja, immer mehr Menschen sagen zu sich und anderen: „Nun mal langsam. Stopp, ich muss nachdenken, die Dinge ordnen.“ Um es mit Neo-Anglizismen zu sagen: Sie verordnen sich „Downshifting“, sie gehören zu den „Slobbies“ – zu den „slowly but better working people“. Sie widerstehen auch dem Glückstreben des „Alles. Gleichzeitig. Und zwar sofort“ (Titel eines lesenswerten Buchs von Karlheinz A. Geißler im Herderverlag 2004). Sie setzen auf einen gegensätzlichen Zeitrhythmus zum schnellen Reagieren, sie setzen auf Langsamkeit. Sie sind dabei nicht schläfrig, sondern hellwach, gelassen, aber nicht nachlässig – und beharrlich dran an den Dingen. Sie praktizieren eine „wache, vibrierende Langsamkeit“, wie sie Sten Nadolny in seinem Roman „Die Entdeckung der Langsamkeit“ nennt. Es gibt heute Zeitmanagement-Modelle (z.B. von dem oben genannten Karlheinz A. Geißler), die bewusst solche Auszeiten einplanen helfen. Und ein uns allen bekannter kirchlicher Karikaturist, Tiki Küstenmacher, geht mit seinem Trainingsangebot „simplify your life“ in dieselbe Richtung.

Wachstum braucht seine Zeit

Wer sich um diese Haltung bemüht, tut das aus der Einsicht heraus, dass wesentliche Wachstumsprozesse sich eben nicht beschleunigen lassen, sondern ihre Zeit brauchen. Sie verlangen von uns Geduld. Viele Prozesse in der Natur lassen sich – auch mit Dünger und Genmanipulation – nicht verkürzen. „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Ähnlich ist es mit sozialen Prozessen: das Hineinwachsen in ein Team braucht seine Zeit, die Integration in eine andere Kultur noch mehr. Unvermeidlich langsam sind auch die individuellen Bildungsprozesse, wenn es um die Entwicklung kognitiver Strukturen oder die Veränderung von Einstellungen geht, um das Zurückgewinnen von Beweglichkeit, um das Annehmen eines schmerzlichen Verlustes. Auch kreative Lösungen kommen uns nur in den Sinn, wenn wir entspannt sind, uns mit anderen Dingen beschäftigen – zum Beispiel mit Kollegen am Kaffeeautomaten stehen, wenn wir joggen oder duschen. Je komplexer ein Sachverhalt ist, umso fragwürdiger ist es, unbedingt die rascheste Lösung anzustreben.

Seine Gefühle und seinen Körper wahrnehmen

Um zu einer gelebten Eigenzeit zu finden, genügt es nicht, nur das Denken auf die Langsamkeit einzustellen. Wir bestehen ja auch aus Gefühlen – selbst die abstraktesten Gedanken haben eine emotionale Färbung und verbinden sich über Gefühle miteinander. Daher nutzen viele Menschen Selbsterfahrungs- und Therapieangebote, um ihre – oft nicht zugelassenen – Gefühle wahrzunehmen, als Realität anzuerkennen und aus ihnen Energie

für ein selbstbestimmtes Leben zu gewinnen. Und wir haben einen Körper. Wenn wir ihn spüren, ist er unser Leib, in dem wir sind und der wir sind. Es gibt eine Reihe von Wegen zu diesem Ziel, wobei der Weg schon das Ziel ist: Energievolle Bewegungsübungen wie Yoga oder sanfte mit Feldenkrais, langsames Einschwingen in den Rhythmus der Dinge mit Tai Chi oder sich verwöhnen lassen mit Wellnessangeboten. Auch die Übung der Achtsamkeit (als Stressbewältigung nach Kabal-Zinn oder aus buddhistischer Tradition mit Tich Nhat Hanh) wird heute von immer mehr Menschen praktiziert. Und viele finden dauerhaft zu einem kontemplativen Lebensstil, der sie nicht weniger aktiv sein lässt, sondern einen heilsamen und notwendigen Gegenpol darstellt.

Informationen auswählen und ordnen

Eine letzte Form von Zeitsouveränität ist mir als Medienpädagogin wichtig. Sie zeigt sich in dem Bemühen, die Vielzahl der Informationen, die auf uns einströmt, zu ordnen und zu beurteilen, z.B. ihre Quellen zu erkennen und auf ihre Glaubwürdigkeit zu prüfen. Dazu gehört es auch, wenigstens einige Fragen und Nachrichten zu benennen, die nicht auf der Agenda der Mainstream-Medien vorkommen – oder nach kurzem Auftauchen wieder verschwinden: Umweltanliegen, Gerechtigkeitsfragen, Konflikte im Schatten der allgemeinen Aufmerksamkeit. Unter www.nachrichtenaufklaerung.de finden sich jedes Jahr neu zehn solcher vernachlässigter Nachrichten. Und viele Mitteilungen kommen als Nachrichten daher, sind aber in Wirklichkeit ökonomiegesteuerte Kommunikations- und Konsumangebote, die sich Google (dem auch Facebook und WhatsApp gehören), Apple oder Microsoft aus unseren Daten errechnen.

Es braucht beides: Echtzeit und Auszeit

Man wird der Herausforderung, auf Neues schnell zu reagieren, nicht gerecht, wenn man allein auf das Innehalten, die Verlangsamung setzt. Wir brauchen beides: Wenn wir von der Welle von Neuerungen erfasst werden oder einer Gefahr gegenüberstehen, dann müssen wir möglichst in Echtzeit reagieren, wie man die minimale Zeitverzögerung von Rechenoperationen nennt. Aber dann bietet sich wieder die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen. Echtzeit und Auszeit sind zwei polare Zeitrhythmen, die wir beide beherrschen sollten. Wann welche Zeitform dran ist – um das zu erkennen, braucht es Weisheit oder die Fähigkeit zur Unterscheidung der Geister. Auch müssen wir herausfinden, welche Form des Innehaltens für uns jetzt angemessen ist. Dabei sollte man nicht ständig wechseln, sondern längere Zeit bei einer Praxis bleiben. Es braucht eben Zeit, damit sie ihre heilsame Wirkung entfalten kann, Eigenzeit, Erfahrungszeit. Es bleibt eine Herausforderung, weise zu werden, die verschiedenen Zeitformen zu kennen und zu wählen.

In beiden Zeiten mit Gott verbunden

Ganz gleich, welche der beiden Zeitrhythmen gerade dran sind – wir sollten sie bewusst leben und in beiden versuchen, zu Gott hin zu spüren. Wie eine Boje im Meer mögen wir hin und her geschaukelt werden oder fast still stehen. Mit ihrem Schwert, mit herunterhängenden Ketten oder – im Niedrigwasser – gar mit einem Anker reichen die Bojen in eine Tiefe, die ihnen Halt gibt. Das ist ein Bild für unser Hinspüren zu Gott. Wir können uns fragen: Wie bist Du da in meinem Angefordertsein, in meinem schnellen Reagieren? Beim ruhigen Innehalten

mag uns das auf den ersten Blick leichter fallen. Aber auch da gibt es neben dem angenehmen Gefühl der Ruhe beunruhigende Signale wahrzunehmen: körperliche Verspannungen und Schmerzen, unangenehme Gefühle, lästige Gedanken. Auch hier können wir uns fragen: Wie bist Du da in meinem Leib, meinen Gefühlen, Gedanken? Diese Aufmerksamkeitsübungen sind Schritte zu jenem Ideal des „contemplativus in actione“, zur Ausrichtung auf Gott in beiden Zeitrhythmen.

*Rüdiger Funiok SJ,
geb. 1942, emeritierter Professor für
Kommunikationswissenschaft
und Erwachsenenpädagogik
an der Hochschule für Philosophie München*