

Zeit für mich finden

Was tun wir, wenn wir Zeit «haben»?

Haben Sie Zeit für sich? Man stutzt bei der Frage, was soll man darauf sagen? Ja, so ab und zu hab ich schon Zeit für mich – wie viel eigentlich? – jedenfalls sicher weniger als ich gern hätte. Feierabend habe ich Zeit für mich, und am Wochenende, die verbringe ich mit der Familie – aber ist das Zeit für mich? Die Frage nach der Zeit, die man für sich, aber nicht für sich hat, ist banal, aber je mehr man drüber nachdenkt, desto vertrackter wird sie.

Zeit für sich zu haben, das wird gewöhnlich als Regeneration verstanden, als Erholung von Arbeit, von Stress, von unangenehmen Dingen, bei denen man eigentlich nicht das Gefühl hatte, dies sei Zeit für einen selbst gewesen. Zeit für sich wird oft als Freizeit verstanden, als Zeit, welche einem frei zur Verfügung steht; jedoch wir stehen ihr zwiespältig gegenüber. Einerseits bezeichnen wir Urlaub als die kostbarsten Wochen des Jahres, andererseits zieht ein Mensch, der Zeit für sich beansprucht und «faul» ist, unsere Verachtung auf sich.

Und was tun wir, wenn wir die ersehnte «Zeit-für-mich» endlich in Anspruch nehmen? Durchaus möglich, dass wir nach drei Stunden Fernsehen unsicher sind, ob die so verbrachte Zeit wirklich «Zeit-für-mich» war. Viele Menschen wissen offensichtlich gar nicht so genau, was eigentlich «ihre» Zeit ist. Sie stehen in ihrer Freizeit vor einem Zeitloch – ungeplante Zeit, unstrukturierte



Zeit, in der ihnen niemand sagt, was sie tun sollen – und wissen nicht, wie sie dieses Zeitloch «ausfüllen» sollen. Freie Zeit wird offensichtlich wie ein leerer Behälter gesehen, den man füllen soll.

Freie Zeit wird wie ein leerer Behälter gesehen, den man füllen soll.

Und womit wird das Zeitloch, genannt freie Zeit, «gefüllt»? Mit dem, was einem spontan einfällt, was am nächsten liegt, was alter Gewohnheit entspringt und was leicht zu verwirklichen ist: Ein Hobby, welches man schon seit langem ausübt, ein Spaziergang oder der Griff zur Fernbedienung.

Zeit-für-nicht-mich, Entfremdung

Wenn es «Zeit-für-mich» gibt, dann gibt es auch «Zeit-für-nicht-mich». Tatsächlich ist dies ein Umstand, der den Menschen von den Tieren unterscheidet. Ein Tier lebt nur in der «Zeit-für-mich»; die «Zeit-für-nicht-mich», so typisch für den Menschen, kennt es gar nicht.

«Zeit-für-nicht-mich», was ist das? Viele identifizieren diese Zeit mit ihrer Arbeitszeit. Doch die Unterteilung in Arbeit = «Zeit-für-nicht-mich» und Freizeit = «Zeit-für-mich» greift zu kurz. Vielleicht kommen wir dem Ganzen näher, wenn wir ein anderes Wort heranziehen: Entfremdung.

Entfremdung kann heißen, dass ich nicht das tue, was ich eigentlich gerne täte, dafür aber Dinge tun zu müssen glaube, die ich nicht gerne tue. Entfremdung kann heißen, dass ich mich in

einer Verfassung befinde, in der ich mich selbst nicht mehr spüre: Verwirrt, unbehaglich, fremd. In dieser Verfassung weiss ich nicht mehr so genau, wer ich bin und was ich will. Wir alle fühlen uns mal mehr, mal weniger wir selbst – wir alle sind mal mehr, mal weniger wir selbst. Entfremdung kommt zustande, weil wir Fremdeinflüsse auf uns nehmen, Einflüsse, die nicht zu uns passen. Und wenn wir das eine Weile tun, dann verinnerlichen wir diese Fremdeinflüsse; sie werden zu Pflicht, Moral, innerem Zwang, Gehorsam oder was auch immer. Wenn wir Fremdeinflüsse verinnerlicht haben, leben wir nicht mehr in unserem Selbst – statt eines Selbst-Bewusstseins haben wir dann ein Fremd-Bewusstsein.

«Zeit-für-nicht-mich» ist so gesehen entfremdete Zeit, eine Zeit, in der wir uns nicht mehr spüren; und wenn wir etwas tun, dann tun wir es nicht aus dem Herzen, sondern funktionieren so, wie die Gesellschaft oder die Menschen um uns dies erwarten.

In diesem Fremdbewusstsein leben viele. Sie verlassen sich nicht

auf ihr eigenes Urteil, sondern übernehmen Fremdurteile; sie drücken sich nicht aus, sondern passen sich an; sie freuen sich nicht, sondern ärgern sich über andere; sie sind in ihrem Denken nicht liebevoll und tolerant, sondern starr und verurteilend.

Zeit = Seele

Die Frage nach der Zeit ist selten abstrakt, sondern meist sehr konkret die Frage nach *meiner* Zeit. Jedoch wie kann ich wissen, was meine Zeit ist, wenn ich nicht weiss, wer ich bin? Vielleicht tue ich in 90% der Fälle das, was von mir erwartet wird und das, was ich als meine Pflicht ansehe. Und für alles andere – habe ich keine Zeit.

«Ich habe keine Zeit»: Dieser millionenfache Ausspruch des heutigen Menschen ist symptomatisch. Der es sagt, glaubt, er spreche von der Uhrzeit. Wie würde er erschrecken, realisierte er, dass er im gleichen Augenblick auch sagt: «Ich habe keine Seele» und «Ich habe kein Leben»! (Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart)

Dies Zitat erstaunt, ja schockiert fast. Wir sind gewohnt, Zeit

Kompakt

- Wir unterscheiden die Zeit in «Zeit-für-mich» und «Zeit-für-nicht-mich».
- Die «Zeit-für-mich» ist meine «Freizeit», die ich für mich persönlich brauche für meine Selbstverwirklichung
- Über «Zeit-für-nicht-mich» kann ich nicht frei verfügen, weil Verpflichtungen nachgegangen werden muss.

abstrakt zu sehen: Als Uhrzeit: Ein Tag hat 24 Stunden, eine Stunde 60 Minuten. Diese Verrichtung darf 25 Minuten dauern und ein Gang zur Toilette 3 – so wird der Tag «ausgefüllt», und wenn er voll ist mit nützlichen Tätigkeiten, die ein erwünschtes Ergebnis erbracht haben, dann ist er gut. Wenn er leer ist, zum Beispiel, weil wir vor uns hingeträumt haben, dann ist er schlecht.

Im Zitat von Gebser wird Zeit jedoch nicht als Uhrzeit gesehen, die man «ausfüllen» muss, son-

Meine Zeit – das ist meine Seele, mein Leben.

dern als Seelenzeit und als Lebenszeit. Meine Zeit – das ist meine Seele, mein Leben. Wenn ich «keine Zeit» für etwas habe, dann habe ich dafür auch kein «Leben». Dieser Zeitbegriff ist nicht mehr quantitativ-messend, er ist qualitativ. Es ist auch die einzige Zeit, die ein Tier kennt,



Zur Person

Dr. Thomas Deutschbein, geboren in Deutschland, Studium und Promotion im Fach Psychologie in Freiburg/Brsg., langjährige psychotherapeutische Praxis (Verhaltenstherapie). Im Jahr 2008 Übersiedlung in die Schweiz (Bottmingen BL), tätig in eigener Praxis.

Buchveröffentlichung: Freiheit von der Eifersucht – Wege zu einer neuen Partnerschaft. Buch kann beim Verlag bezogen werden. www.thomas-deutschbein.ch

wo die Zeit noch aus biologischen Rhythmen hervorgeht: Es gibt eine Zeit des Ruhens und eine Zeit des Beuteschlagens, eine Zeit des Werbens und eine Zeit der Paarung und Kinderaufzucht – dies ist qualitative Zeit, die nicht abmisst, ob etwas zu lange oder zu kurz dauert, sondern jedem Ding die Zeit lässt, die es braucht. Bei uns Menschen hingegen hat sich der Zeitbegriff unmerklich immer weiter verschoben von der qualitativen Lebenszeit zur Uhrzeit, deren Symbol das hochgereckte linke Handgelenk ist: Keine Zeit!

Innere Wende

Sich da entschlossen rauszunehmen ist nicht immer ganz leicht. Jedoch der Anfang ist nicht schwer: Sich innerlich zurücknehmen, die Augen schliessen und so die Aussenwelt ausschliessen und zu sich leise und in Gedanken sagen:

Ich habe Zeit – unendlich viel Zeit. Ich muss nichts tun, denn alles ist getan. Alles ist gut. Ich habe Zeit.

In dem Moment, in dem man diese Sätze zumindest ansatzweise annehmen kann, geschieht etwas Erstaunliches: Man atmet auf. Ein Gefühl der Befreiung kommt. Man kommt zur Ruhe und man kommt zu sich. Nicht nur der Atem, sondern auch die Seele atmet auf.

Zeit für mich ist Zeit für mein Wesen

Zeit für sich ist weit mehr als die Erholungspause nach einer stressvollen Arbeit, um wieder fit zu werden für neuen Stress. Es ist Zeit für mich, und das kann Verschiedenes bedeuten. «Zeit für mich» kann einmal nur die Ruhepause, aber auch bedeuten, dass ich mir Zeit nehme, um mit meinen Kindern zu spielen, meinem

Partner nahe zu sein, zu tanzen, eine Arbeit zu tun, die mir am Herzen liegt, zu spielen, zu einer Reise aufzubrechen. Wenn wir uns Zeit für uns nehmen, dann ist es nicht wichtig, was wir tun oder nicht tun, sondern ob es einen Bezug zu unserem Wesen hat. Dazu gehört, auf seinen Körper zu achten und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ferner gehören dazu die Selbstachtung und das

Wenn wir uns Zeit für uns nehmen, dann ist es nicht wichtig, was wir tun oder nicht tun, sondern ob es einen Bezug zu unserem Wesen hat.

Wissen um die eigenen positiven Qualitäten. Dazu gehört unsere Fähigkeit, zu geniessen und Lust und Freude zu empfinden. Und dazu gehört unser Verhältnis zur Umwelt, zu den Menschen, die mit uns und um uns sind und unser Verhältnis zu ihnen: Was bedeuten sie uns, was bedeuten wir ihnen und können wir durch unser Sein und Handeln anderen Menschen helfen, weiterzukommen auf ihrem Weg?

Zeit für mich kann einfach nur bedeuten, dass ich versuche, zu erspüren und rauszufinden, wer ich eigentlich bin. Dies ist keine philosophische, sondern eine sehr praktische Frage. Gefragt ist auch keine unabänderliche Wesensbestimmung, sondern eine Leitlinie, die mir sagt, was jetzt, in diesem Moment, in dem ich mir Zeit für mich nehme, wichtig ist, um mich selbst zu leben und weiterzukommen auf meinem Weg.

Der erste Schritt dazu ist die bereits geschilderte Übung. Für diese Übung muss man sich Zeit nehmen, denn zunächst spürt man mit beklemmender Deutlichkeit den ganzen Schrott und Schutt des Fremdbewusstseins: Die Gedanken jagen sich, im Körper kribbelt es, ständig kommen Gedanken, dass man dies oder jenes tun müsste und eigentlich gar nicht so faul rumliegen dürfte usw. usw. Es kann eine ganze Weile dauern, bis die Bühne frei wird und das eigene Wesen, die Seele, zu sprechen beginnt.

Und wenn wir dann den Impulsen, die aus unserem Wesen kommen, Beachtung schenken und sie ernst nehmen, dann wird der relative Anteil von «Zeit-für-nicht-mich» immer kleiner. Der Anteil der Zeit, der für mich ist, wird immer grösser, bis er nicht nur Ruhe, nicht nur Freizeit sondern auch Arbeit und unsere Beziehungen, ja das ganze Leben umfasst.

Thomas Deutschbein



Thomas Deutschbein

FREIHEIT von der Eifersucht

Wege zu einer neuen Partnerschaft

novum pro

Freiheit von der Eifersucht –
Wege zu einer neuen Partnerschaft.

Fr. 22.50

Bestellschein auf Seite 34