

## **Lehrerinnen und Lehrer (VPL) und die Zeit! Referent: Alfred Noser**

19. Mai 2016, 14. 30 Uhr

**«Zeit haben, Zeit geben, Zeit schenken»**

### **Nimm dir Zeit**

Nimm dir Zeit,  
den Duft der Rosen zu genießen.  
Nimm dir Zeit  
zum Denken, es ist die Quelle der Kraft.  
Nimm dir Zeit  
für die Arbeit, denn dies ist der Preis des Erfolges.  
Nimm dir Zeit  
zum Spielen, dies ist das Geheimnis der Jugend.  
Nimm dir Zeit  
zum Lesen, dies ist die Grundlage des Wissens.  
Nimm dir Zeit  
zum Träumen, dies ist der Weg zu den Sternen.  
Nimm dir Zeit  
zum Lachen, das hilft, die Bürden des Lebens zu tragen.  
Nimm Dir Zeit  
zu geniessen, es ist die Belohnung Deines Tuns.  
Nimm dir Zeit  
für die Liebe, sie ist der wahre Reichtum des Lebens.  
Nimm dir Zeit,  
dich umzuschauen, der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.  
Nimm dir Zeit  
für die Andacht, das wäscht den irdischen Staub von deinen Augen.  
Nimm dir Zeit,  
um mit Freunden zusammen zu sein und ihnen zu helfen, dies ist  
die Quelle des Glücks.  
Nimm Dir Zeit  
zu planen, dann hast Du Zeit für die oben aufgeführten  
Dinge des Lebens.

### **Gestalten Sie Ihr Leben abwechslungsreich: Anregungen von Karlheinz A. Geissler und Alfred Noser**

#### **Leben Sie nicht eine, leben Sie viele Zeiten**

Die Zeit, die wir leben und erleben, ist nicht die Zeit, die wir an der Uhr ablesen. Wir erfahren die Zeiten durch Veränderungen, Veränderungen bei uns selbst, Veränderungen unserer natürlichen Um- und Mitwelt. Wir erleben unser Älterwerden, sehen den Wechsel der Jahreszeiten, den Wandel des technischen Fortschritts und das Entstehen und den Niedergang von sozialen und politischen Verhältnissen. Wir erleben nicht Zeit, wir erleben Zeiten. Wäre die Zeit far-

big, dann ähnelte sie einem Regenbogen. Die Welt hat erheblich mehr Zeitqualitäten als unsere Tempogesellschaft zulässt. Im Garten der Zeit wachsen und gedeihen viele unterschiedliche Zeitblumen, markante, auffallende, prächtige und weniger prächtige, hübsche und nicht ganz so hübsche. Eine Barocktreppe hat eine andere Zeit als eine Betontreppe. Die Barocktreppe fordert zu einem gemessenen, eher würdevollen Schreiten heraus, eine Treppe aus Beton motiviert zu zügigem, raschen Auf- oder Abstieg.

### **Das Schnelle ist nicht immer gut, das Langsame nicht immer schlecht**

Nimmt man die vielen Klagen über fehlende Zeiten, die Beschwerden über die grösser werdende Hetze und den ständig steigenden Stress wirklich ernst, dann ist es erstaunlich und verwunderlich, wie viel Zeit wir mit Dingen wie Computern, Mobiltelefonen und Fernsehern zubringen, die wir gar nicht nötig hätten, um zeitreich und zeitzufrieden leben zu können. Der Zeitgeist jedoch prämiert die Schnellen, die Fixen und die Mobilen und bewundert jene Gegenstände, die für ein hohes Alltagsstempo sorgen. Der Zeitgeist belohnt, was sich der olympischen Dreiheit des „Höher – weiter – schneller“ verschreibt. Wer rastet, der rostet! Da ist es kein Wunder, dass z.B. die Langsamkeit die Flucht ergriffen und sich ins Unterholz unzugänglicher Gebiete verkrochen hat. Nur mehr selten lässt sie sich blicken. Niemand würde etwas einwenden, wenn die Langsamkeit möglichst bald aussterben würde. Doch Vorsicht! Geduld und Langsamkeit führen dort weiter, wo es um langfristige Perspektiven, um dauerhafte Erfolge geht, so beispielsweise bei der Entwicklung und der Pflege weitsichtiger Beziehungen, ausdauernden Freundschaften, Gemeinschaften, Organisationen, Kundenbindungen. Wenn es um Qualität statt um Quantität geht, dann ist ganz klar das Langsame gefragt. Auch zu Sinnen kommt man nur langsam und das „Eile mit Weile“ bewährt sich auch in der heutigen Zeit. Wieviel von den Schnellen werden postwendend vom Leben selbst bestraft? Darum heisst das Motto: „Langsam, aber sicher“.

### **Warten kann sich lohnen**

Warten ist, entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil, keine „verlorene“ Zeit. Warten ist auch kein „Zeitdiebstahl“ und auch kein Planungsfehler. Warten sollte eher als das verstanden werden was wir mit unseren Autos machen, wenn wir sie „warten“. Dann pflegen, versorgen wir sie, dann kümmern wir uns, richten unser Augenmerk auf sie. Warten ist keine tote, sondern lebendige Zeit, ist ein Geschenk der Zeit. Denn nur diejenigen, die warten können, können auch etwas erwarten. Warten gehört zum Leben. Warten ist Leben. Wartet der Paukspieler im Orchester nicht auf seinen Einsatz, wird die Musik zum Lärm. Sowohl der Bauer wie der Gärtner wissen, was warten ist. Eltern, Erzieher und Lehrer müssen warten, bis die Kinder das verstehen können, was man ihnen sagt und was sie lernen sollen. Selbst in der Welt der Wirtschaft geht's nicht ohne Warten vor- und aufwärts. Wer dort nicht wartet, bis der Markt und die Menschen bereit sind, ein neues entwickeltes Projekt zu akzeptieren, wird ebenso wenig erfolgreich sein wie derjenige, der auf einen klugen Gedanken und einen kreativen Einfall nicht bereit ist, auf ihn zu warten.

### **Pausen sind wie Bänke**

Pausen sind in der Zeit, was Bänke im öffentlichen Raum sind. Pausen sind – Gelegenheiten zum Abstand gewinnen, neue Kräfte zu sammeln, sich neu zu orientieren und mit Personen in Kontakt zu kommen. Pausen sind Zeiträume des Nach- und des Vorausdenkens, sie regen zu gedanklichen Spaziergängen, zum Phantasieren und Träumen an und erlauben das Abschalten und Verarbeiten. Ohne Pausen gäbe es weder Anfang noch Ende. Selbst Gott, so unterrichtet uns das Alte Testament, hat, als er die Welt schuf, eine Pause nötig gehabt. Nach sechs Tagen anstrengender Schöpfungsarbeit hielt er am siebten Tage inne und ruhte. An diesem Tag schuf er die Pause, hielt inne, hielt Rückschau und stellte fest: „Und siehe es ist gut“.

### **Umwege sind oft Königswege**

Der Umweg ist der Königsweg der Entdecker und Erfinder, der Kreativen und Innovativen. Nur wer Umwege geht, stösst unverhofft auf Neues, bisher Ungesehenes und Unentdecktes. Der wohl spektakulärste Umweg in der Geschichte der reichen Historie der Umwege, ist der von Christoph Columbus. Wie hinlänglich bekannt ist, begab sich der Seefahrer auf Umwegen nach Indien, um schliesslich auf dem Weg dorthin Amerika zu entdecken. Einer, der aus Unachtsamkeit in den falschen Zug eingestiegen war, traf genau in diesem falschen Zug seine richtige Liebe fürs Leben. Eine Strassensperre verhinderte den normalen Weg und auf Umwegen entdeckte man das Traumhaus, nach dem man schon seit Jahren Ausschau gehalten hat. Wer Umwege zu schätzen weiss, hat die Neugierde, das Staunen und die Überraschung als Weggefährten. Umwege sind nicht zuletzt Versprechen auf ein vielfältiges zeit- und abwechslungsreiches Dasein.

### **Beschleunigung und Flexibilität braucht Stabilität**

Flexibilität, Übereile, Beschleunigung werden dort gefährlich und bedrohlich, wo sie mit Verlusten an Orientierung, Sicherheit und Stabilität einhergehen. Wir kennen das aus dem Strassenverkehr. Je stärker beschleunigt wird, desto notwendiger und dringender werden Massnahmen und Vorrichtungen zur Reduktion der dabei entstehenden Risiken. Sicherheitsgurten gehören ebenso dazu wie Airbags und Seitenaufprallschutz. In jedem Bereich erfordern die Bemühungen um mehr Tempo, mehr Beschleunigung und Flexibilität ein Minimum an Stabilitätssichernden Massnahmen.

### **Zeit ist Geld, Zeit ist kostbar**

„Zeit ist Geld“. Wirklich? Müssten nicht, falls die Formel immer und überall gültig wäre, die Arbeitslosen dann das meiste Geld haben? Die Zwangshe von Zeit und Geld ist eben nicht überall gültig und funktioniert nicht aller Orten. Würden wir zu jeder Zeit, an jedem Ort und zu jedem Anlass Zeit in Geld verrechnen, dann lebten wir alleine, hätten keine Familien, leisteten uns keine Kinder, keine Kunst und keine Kultur. Die Gleichung „Zeit ist Geld“ ist nicht überall gültig. Fruchtbar ist sie nur für die Lebenswelt der Ökologie. Dort ist sie produktiv, ertragreich und nützlich. Aber auch dort gibt es kostbare Zeiten. Man unterbindet nicht jede Pause, mit und ohne Kaffee. Man berücksichtigt die Bedürfnisse der Mitarbeitenden und ein Mitarbeitergespräch kann man nicht mit dem „Zeit-ist-Geld“ Lineal messen. Unternehmen sind nicht nur Orte der Arbeit, sondern auch soziale Lebenswelten. Und so heisst die endgültige Formel auch in Betrieben. Der Preis des Lebendigen heisst Leben, nicht Geld. So sind die weichen Faktoren Interessen, Engagement, Kreativität und Loyalität unendlich kostbar und können nur unvollkommen in Heller und Pfennig berechnet werden.

### **Nicht alle gesparte Zeit wieder in Beschleunigung investieren**

Es sieht ganz so aus, als würden wir die gesparte Zeit ausschliesslich dazu verwenden, noch mehr Zeit zu sparen. Keine Spur von der gewonnenen Zeit! Das Auto, das Flugzeug, die Bahn, der Computer, der Mailverkehr, die Fernsteuerung, der Reissverschluss haben eher zum Gegenteil dessen geführt, als das, was wir erreichen wollten. Heute eilen wir noch mehr, wir arbeiten noch schneller. Wir hetzen noch hektischer durch den Alltag. Ein zeitreiches und erfahrungsvolles, ein erfülltes und glückliches Dasein setzt voraus, was in den allermeisten Fällen unterbleibt, sich nämlich jeweils vor der Entscheidung zum Kauf eines Zeitspargerätes überlegt zu haben, was man mit der gewonnenen Zeit überhaupt zu machen gedenkt, wie man sie in Zeitwohlstandgewinne umsetzt. Sobald es zu einer Kette kommt mit dem Ziel mit der gewonnenen Zeit nochmals Zeit zu sparen, verwenden Zeitberater ein eindrückliches Sprachbild und sprechen vom „Hamsterrad – Syndrom“.

### **Vertreiben Sie die Langeweile nicht**

Die Götter kennen keine Langeweile. Auch Tiere langweilen sich nicht. Die Langeweile darf nicht vertrieben, sondern sie muss ausgehalten werden. Nietzsche wies darauf hin und schrieb: „Geduld und Langeweile sind jene unangenehmen Windstillen der Seele, welche der glücklichen Fahrt und lustigen Winden vorangeht“. Hinter der Langeweile nämlich öffnen sich Pforten der Muse, die direkt zu bunten, zeitsatten Wiesen des Zeitenglücks führen.

### **Leben und arbeiten Sie rhythmisch**

Zeit ist stets organisierte Zeit. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von „Zeitmustern“. Zwei von diesen spielen in unserem Zeitleben die Hauptrolle. Zum einen ist das der Takt, den die Uhr und deren Zeit an- und vorgibt, zum anderen das allen Lebewesen von der Natur mitgegeben Zeitmuster des Rhythmus, das dem Zeiterleben und den Zeiterfahrungen des Menschen die Gestalt verleiht. Der durch die Mechanik der Uhr hergestellte Takt teilt alles Werden und Vergehen, alles Zeitliche, in abstrakte, zählbar und regelmässige Masseinheiten ein. Takt, das ist die exakt gleiche Wiederholung, Repetition *ohne* Abweichung. Sekunden, Minuten und Stunden sind jeweils gleichlang. Der Takt ist ein mechanisches Zeitmuster. Er ist das Zeitmuster von Maschinen, also ein „totes“ Zeitmuster. Lebendigkeit spielt sich jenseits des Taktes ab. Der Takt nimmt keine Rücksicht auf die lebendige Mit- und Umwelt. Das taktförmige Zeitmuster reagiert weder aufs Wetter noch auf Helligkeit oder Dunkelheit noch auf Stimmungen und Gefühlslagen.

Anders hingegen der Rhythmus: Er ist der rote Zeitfaden im Teppich des Lebendigen. Für das Naturwesen Mensch, für sein Fühlen, seine Wahrnehmung, sein Erleben, kurzum: für sein gesamtes Werden und Vergehen, Tun und Lassen, ist der Rhythmus das prägende Zeitmuster, das seiner Existenz Gestalt verleiht. Bekannt sind uns viele verschiedene Rhythmen, unter anderem kennen wir den Rhythmus des Herzschlags, den des Pulses, den der Atmung, die rhythmisch gesteuerte Ausschüttung der Hormone und andere Rhythmen mehr. Unbestritten ist nun mal, dass der Mensch aus seiner rhythmischen Zeitnatur nicht ausbrechen kann. Leben, also auch das des Menschen, ist ausschliesslich nur als rhythmisches Leben möglich. Typisch für rhythmische Verläufe sind die Jahreszeiten, die sich in unseren Breitengraden jährlich wiederholen, jedoch niemals so, wie im Jahr zuvor. Rhythmus, das ist Wiederholung mit Abweichung.

Ein nicht unerheblicher Teil jener Probleme, die wir Gesundheitsprobleme nennen (das trifft vor allem auf Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten zu), doch auch ein grosser Teil der ökologischen Probleme, sind Folgen von Rhythmusstörungen. Wo die biologischen Rhythmen missachtet werden, aus welchen Gründen und Zwängen auch immer, werden bei den jeweils Betroffenen gesundheitliche Schäden nachgewiesen. Arbeitsmediziner und Chronobiologen empfehlen daher, sowohl die Arbeit als auch die Freizeit möglichst in rhythmischer Form zu organisieren, also beiden Lebenswelten Regelmässigkeiten zu verleihen.

Ein rundum durchprogrammierter, flexibilisierter Alltag, ein Alltag ohne Wiederholungen, ohne Routine und ohne Regelmässigkeiten belastet nicht nur Körper, Seele und Geist über alle Massen, er gefährdet auch das soziale Leben, insbesondere den Familienzusammenhalt. Gerade Familien können nicht auf ein Minimum von Stabilität, Berechenbarkeit und sich rhythmisch wiederholende Ereignisse verzichten. Rhythmisches Leben mit den Urformen der *Pause*, der *Wiederholung*, des *Wartens* und der *Langsamkeit* zahlt sich auch ökonomisch aus. So spart zum Beispiel eine rhythmische Lebens- und Arbeitsorganisation Energie und ist nachhaltig.

Dr. Alfred Noser, Florastrasse 24, 9200 Gossau, Tel. 071 385 45 42,  
Mail: [alfrednoser@hotmail.com](mailto:alfrednoser@hotmail.com)