



# Zeit geben, Zeit nehmen



*„Die Zeit ist etwas Göttliches, deren wahres Wesen nicht begriffen werden kann.“*

Galenus

Bitte umblättern ►

VON DANIELA HUTTER

„Wenn die Zeit dann eine bessere ist“ hört man oft von Menschen, die ihre Hoffnung in die Zukunft setzen, und es zeigt auf, dass Zeit nichts Starres ist. Sie umfasst einerseits eine Abfolge von Ereignissen der Vergangenheit, aus der wir unsere Erfahrungen schöpfen, und andererseits scheint sie in die Zukunft hinein zu reichen, in die wir unsere Hoffnung legen oder in der wir durchaus auch unsere Ängste finden.

„Wenn ich die Zeit dafür hätte“, verwenden ebenso viele Menschen für ihre Argumentation, warum dieses oder jenes nicht möglich ist, warum sie das eine vor das andere reihen und ihm mehr Bedeutung und Aufmerksamkeit

schenken. Denn man kann nicht Zeit für alles und für alle haben. So trägt Zeit ganz oft einerseits unsere Sehnsüchte und oftmals auch unsere Vorwände oder Notlügen.

„Es ist noch nicht die richtige Zeit“, mag man ebenso oft hören. Also lässt sich Zeit auch bewerten, in eine Zeit, die richtig und nicht richtig ist bzw. ist sie dann die falsche Zeit? Oder dient uns Zeit auch als Ausflucht und Ausrede vor allem dann, wenn uns das Leben aus unserer Komfortzone holen möchte und wir darauf mit Bequemlichkeit und Starrheit reagieren?

„Sie haben alle Zeit der Welt“, hört man Erwachsene oft feststellen, wenn sie die Kinder beim Spiel beobachten und bewundern, wie die Kinder die Welt bestaunen und begreifen, versinkend im Jetzt. Nicht immer hat das Stau-

► nen der Kinder auch Platz in der geschäftigen, schnell lebigen Zeit der Erwachsenen. Gibt es also Menschen, die Zeit haben, und solche, die keine mehr haben? Warum scheint die Zeit desto schneller zu vergehen, je älter man wird? Ist das der Grund, warum das Thema Zeitmanagement in der Gesellschaft dermaßen hoch im Kurs steht, dass Bücher, die uns anleiten, Zeit zu sparen, zu Bestsellern werden? Dass man Seminare buchen kann, um zu lernen, die Zeit zu managen? Und was geschieht, wenn uns „die Zeit davon läuft“ – warum kann man ihr nicht nachrennen, sondern holt sie dann nur ein, wenn man selbst stehen bleibt und inne hält?

Es scheint mir, dass wir die Zeit am besten dann erfassen, wenn wir sie „haben“. Es heißt, man könne sie am

einfachsten festhalten, wenn wir gar nichts tun, einfach nur SIND. Wenn wir durch die Präsenz der Gegenwart scheinbar in eine Welt außerhalb von Zeit und Raum eintauchen, wenn wir einfach nur das wahrnehmen, was ist. Das bedeutet: Wenn wir im Hier und Jetzt sind, im bewussten Sein des Augenblicks, dann sind wir in der Zeit und die Zeit ist in uns. Nur dann werden wir reich beschenkt von der Zeit. Und die Zeit wird reich beschenkt von uns. Zeit ist da zum Geben und zum Nehmen. Geben wir uns Zeit, nehmen wir uns Zeit!

**Daniela Hutter**, Seminarleiterin und Coach, mehr über die Seminare zum Thema „Frau der neuen Zeit“ von Daniela Hutter: [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

► Fortsetzung von Seite 155

## Genieße deine Zeit!

Unsere Gedanken haben ein Zeitproblem. Sie verlieren sich in der Vergangenheit, hetzen in die Zukunft, flüchten vor der Gegenwart. Dabei ist es nur der gegenwärtige Augenblick, der wirklich für unser Leben zählt. Nur das Jetzt befreit uns aus der selbst gestellten Zeit-Falle. Der gegenwärtige Augenblick öffnet uns das Fenster zur Ewigkeit. Unsere Gedanken sind oft blind dafür, unsere Gefühle nicht. Denn unsere Gefühle sind immer gegenwärtig. Wer fühlt, ist immer im Jetzt.

So erlaube dir JETZT eine Zeiteinheit von JETZT. Schließe dazu jetzt die Augen und schenke deine Aufmerksamkeit deinem Atem. Nimm wahr, wie er durch den Körper strömt, wie die Luft durch deine Nasenflügel ein- und austritt, wie der Atem die Bauchdecke hebt und senkt. Verweile in dieser Wahrnehmung und dann fühle – fühle dein Sein und deinen Körper. Wie fühlen sich deine Schultern an, wie fühlt sich dein Gesicht an, wie fühlt sich dein Herz an, wie fühlst du dich als Person, wie fühlt sich dein Sein jetzt in diesem Raum, in deinem Zuhause an? Schenk dir und deinem Körper das Fühlen und schenke dir damit die Zeit im Hier und Jetzt. Genieße die Zeit ... für dich.

## Vertraue deiner Zeit!

Die Uhr dient uns als Messgerät für die Zeit und sie zeigt uns den richtigen Zeitpunkt für eine Tätigkeit oder ein Ereignis. Die Uhr schenkt dem aktuellen Zeitpunkt einen Namen, sie ordnet ihm einen Wert zu. Doch so komplex die Zeit eben ist, genauso komplex ist die Uhr als jenes Instrument, die der Zeit auf der Spur ist, die sie festhalten will. Doch die Zeit lässt sich nicht fassen, so sind es wir statt ihr, die sich von der Uhr in Besitz nehmen lassen, von ihr dirigieren oder auch hetzen lassen.

Versuche dieses Experiment an einem Wochenende oder im Urlaub, wenn du glaubst, genügend Zeit zu haben ... Verzichte auf deine Uhr, auch auf die Uhranzeige auf deinem Handy! Vertraue einzig und allein auf dein natürliches Zeit-Gefühl. Wenn wir in uns wieder das Vertrauen finden, dass wir Zugang haben zur universellen Zeiteinheit, dann sind wir auch im Rhythmus unserer eigenen Zeit. Auch du kennst das Phänomen: Du wachst auf, kurz bevor der Wecker zu läuten beginnt. Ein Moment, der dich mit der universellen Zeitenergie verbindet. So versuche ohne Uhr zu sein, für einen Tag oder mehr, und freue dich, dass du frei von Zeit doch „in der Zeit“ bist.

## Behalte deine Zeit!

Jeder neue Tag schenkt uns neue Zeit. Und was machen wir mit diesem wunderbaren Geschenk? Wir reichen es umgehend und ungeöffnet weiter an unsere Geschäftigkeit, unser Besitzstreben, an unsere Aufgaben-Zwänge, natürlich auch an unsere Verantwortung und unser Pflichtgefühl. Wir zerstückeln dieses herrliche Zeit-Gebilde in lauter kleine Termin-Brösel. Wir ver-organisieren uns, um Zeit zu gewinnen – und verlieren sie dabei. So fragen wir uns am Ende des Tages: Zeit, wo bist du nur geblieben?

Kreiere dir Zeitfenster, damit ausreichend Zeit für dich und deine Aufgaben entsteht. Visualisiere das Bild, dass du die Zeit hast, die du brauchst – für einen Weg mit dem Auto, für eine Arbeit, Zeit für Fühlen und Nachdenken. Visualisiere die Uhrzeit auf deiner inneren Uhr. Werde dir bewusst, wie viel Zeit du dir für das alles gewähren willst. Bitte die Engel der Ruhe und Zeitlosigkeit zu dir und bitte sie, sie mögen die Situation in ihre Energie einhüllen und das Geschehen damit nähren. Dann lass die Zeit los, schau nicht mehr auf die Uhr und die Zeit wird dir gegeben. Zeitaffirmation: „Ich habe genügend Zeit, alles Wesentliche in Ruhe und Gelassenheit zu tun.“

## Achte deine Zeit!

Das Wort „Zeit“ und Begriffe, die für uns dazugehören wie zum Beispiel „Stress“, packen wir oft in negative Sätze und Redewendungen. Wir sind uns zumeist gar nicht bewusst, was wir damit kreieren. Wir formulieren Affirmationen und wiederholen sie viele Male im Alltag: „Ich hab keine Zeit“ – „Ich hab Zeitstress“ – „Ich bin so im Stress“ usw. All diese Sätze missachten die Reinheit der Zeit. Wenn wir solche Sätze formulieren, lassen wir ihre negative Energien in unserem Leben Wirklichkeit werden.

Nimm ein Blatt Papier, falte es in der Mitte. Notiere dir auf der linken Hälfte jetzt alle Sätze, die du im Zusammenhang mit Zeit – Uhr – Kalender – Stress u.dgl. verwendest. Dann lass diese Sätze auf dich wirken und spüre nach, was diese Energie mit dir macht. Und als nächstes finde eine neue Formulierung für jede Aussage, um die Energie zu transformieren. Notiere deinen neuen Satz auf der rechten Hälfte des Blattes. Zum Beispiel: „Mir bleibt keine Zeit, um ...“ (linke Seite) → „Ich finde Zeit, um ...“ (rechte Seite). Dann vernichte die linke Seite des Blattes, indem du sie verbrennst, in den Papierkorb schmeißt oder als Schiffchen auf dem See oder Fluss ziehen lässt ...

## Staune über deine Zeit!

Je älter wir werden, desto schneller vergeht scheinbar die Zeit. Es liegt daran, dass wir unser Leben mehr und mehr mit Routine füllen und den einzelnen Erlebnissen immer weniger Aufmerksamkeit schenken. Weil wir das Heute schon aus der Erfahrung des Gestern zu kennen glauben, hasten wir immer schneller dem Morgen entgegen. Es gibt nur ein Mittel, diesen Beschleunigungs-Prozess anzuhalten: Wir müssen wieder lernen, wie Kinder über den Augenblick zu staunen. Das kindliche Staunen hält die Zeit an.

Du kannst das gut üben, indem du dir in einer Einheit der meditativen Stille ein innerliches Bild von Geruhigkeit vorstellst, etwas, das dir Ruhe und Gelassenheit vermittelt, zum Beispiel das Bild einer Kerze oder ein ruhiger See. Setze dich innerlich dahin und betrachte ... und nimm aufmerksam wahr, was das Bild dir vermittelt. Dieselbe Übung kannst du in der realen Welt machen. Such dir einen Platz irgendwo in deinem Zuhause oder in der Natur und schau ... Lass deine Augen ruhen und nimm ein einziges Bild in seiner Gesamtheit wahr. Staune über das, was du siehst. Je öfter du in solchem Staunen verweilst, desto langsamer wird für dich die Zeit vergehen.

## Verschwende deine Zeit!

Zeit zu sparen, gilt als Tugend, Zeit zu verschwenden als Untugend. Wenn wir Zeit sparen, fühlen wir uns zeit-gemäß. Aber was fangen wir mit der ersparten, vermeintlich gewonnenen Zeit an? Wir entwerfen neue Zeit-Sparprogramme, ein Teufelskreis. Wir verschwenden unsere Zeit mit Zeitsparen! Ständig verfolgt von der Angst, zu wenig Zeit zu haben. Zu wenig Zeit wofür? Wahr ist: Wir alle haben genug Zeit. Wir müssen sie uns nur nehmen. Und den Mut haben, mit der Zeit verschwenderisch zu sein.

So lade ich dich ein – dir bewusst deine Haltung zur Zeit und zum „Zeitsparen“ anzusehen. Integriere auch diese Übung in deinen Alltag. Nimm wahr, wann du dich von den Geschehnissen, der Zeit, der Uhr, dem Kalender, deiner to-do-Liste gehetzt fühlst. Halte stets augenblicklich inne, atme tief durch und erlaube dir Gelassenheit, erlaube dir das Vertrauen, ausreichend Zeit zu haben. Fühle, dass du reich an Zeit bist und dass du genug Zeit für alles haben wirst, was dir wichtig ist zu tun. (PS.: Es gibt Situationen und Menschen, die dir Zeit und Energie rauben. Mach dir eine Liste mit diesen „Zeitdieben“!)