

INTERVIEW

„Alles Glück will Ewigkeit“

Achtsam leben heißt, sich zu enthetzen, sagt der Zeitforscher Karlheinz Geißler. Sein Rat: schlag für das neue Jahr: Macht keine Pläne!

Herr Geißler, Sie beschäftigen sich als Zeitforscher Ihr Leben lang mit der Zeit. Wie kamen Sie dazu?

KARLHEINZ GEISSLER: Nicht ich kam zur Zeit, die Zeit kam zu mir und wird mich wieder verlassen. Wenn das kein Grund ist, sich mit ihr zu beschäftigen, was dann? Man hat die Zeit nicht, man ist die Zeit. Zeit ist ein anderes Wort für Leben, und da liegt es nahe, wenn man sich mit seinem Leben beschäftigt, dies auch mit der Zeit zu tun. Ich wundere mich: Warum beschäftigen sich so viele Menschen nicht mit Zeit?

Stimmt es eigentlich, dass Sie keine Uhr tragen?

GEISSLER: Ich finde, es reicht, die Uhr zu ertragen. Man muss sie nicht auch noch tragen.

Warum brauchen Sie keine?

GEISSLER: Hin und wieder brauch ich schon eine Uhr. Da frage ich Menschen in meiner Nähe nach der Uhrzeit, das ist sozialer und fördert Kontakte. So habe ich schon viele Leute kennengelernt. Ich gestalte mein Leben nach den lebendigen Zeiten, nicht nach der mechanischen Uhrzeit. Ich lebe die Zeit, nicht die Uhr und fühle mich so lebendiger.

Welche Bedeutung hat für Sie, wenn überhaupt, Neujahr?

GEISSLER: Aus zeitorganisatorischer Sicht ist es ein willkürlich gesetzter Buchhaltertermin. Andererseits ist er ein Zeichen für unsere Fähigkeit – man

ZUR PERSON



Karlheinz A. Geißler, Jahrgang 1944, ist emeritierter Professor für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München und Zeitforscher. Er leitet das Institut für Zeitberatung timesandmore (www.timesandmore.com). Mehrere Buchpublikationen zum Thema Zeit. Jüngste Veröffentlichung: Karlheinz Geißler/Jonas Geißler: „Time is Honey: Vom klugen Umgang mit Zeit“, Oekom-Verlag München 2015.

könnte auch „Freiheit“ dazu sagen –, Anfänge zu machen, immer wieder neu beginnen zu können. Die Lust des Anfangens unterscheidet uns vom Tier, das sich nicht vornehmen kann: Wir machen das in Zukunft anders. Die Freiheit, etwas Neues anfangen zu können, ist ein Antrieb, der uns weiterbringt. Nur so konnte man „Zukunft“ erfinden. Denn nur, wenn man anfangen kann, gibt es Zukunft. Der Jahresbeginn transportiert diese Hoffnung auf Zukunft.

Warum übt der Jahreswechsel auf viele Menschen eine fast magische Faszination aus?

GEISSLER: „Magisch“ heißt, dass der Jahreswechsel etwas Attraktives, aber auch Beängstigendes hat. Das mulmige Gefühl, das die Menschen zum Jahreswechsel beschleicht, rührt

Stressige schnelle Welt: „Die Leute

auch daher, dass immer dann, wenn etwas endet, der Tod ein wenig durch die Ritze schaut. Und beim Anfangen weiß man auch nicht, was da auf einen zukommt. Es ist wohl diese Angst, die man mit Krach und Pulverdampf zu Silvester zu verjagen versucht. Solche Rituale binden die Einzelnen in die Gesellschaft ein. Sie zeigen, dass wir Teil eines Größeren sind, das sich immer wieder erneuert. Neben der Angst vor dem eigenen Tod existiert so der Trost, dass etwas weitergeht.

Haben Sie gute Vorsätze für das neue Jahr?

GEISSLER: „Einfach leben“ – im doppelten Sinn. Einfach leben bedeutet, Ballast abwerfen, sich an möglichst wenig äußere Dinge klammern. Nur so lässt sich leichter aufhören und leichter

haben nicht zu wenig Zeit. Sie haben zu viel zu tun“, sagt Karlheinz Geißler

Neues beginnen. Wichtig aber ist mir auch, sich einlassen auf das, was ist und kommt. Keine Pläne fürs neue Jahr, es geht auch so vorbei. Augenblicke sammeln, die schönen genießen. Das Nachdenken über das, was man tun könnte, hindert am Tun dessen, über das man gerade nachdenkt. Es hat keinen Zweck, auf bessere Zeiten zu warten, sie sind immer schon da. Zeit lässt sich nur in der Gegenwart leben, Zeit, das ist die Abfolge von Augenblicken.

Gehört Achtsamkeit zu einem guten Leben dazu?

GEISSLER: Man kann nur jedermann und jeder Frau empfehlen, weniger unachtsam durchs Leben zu gehen. Die entscheidende Frage für mich ist: Worauf und wofür sind wir achtsam, denn manches übersieht man besser.

Und wie lautet Ihre Antwort?

GEISSLER: Zuerst einmal achtsam mit sich selbst sein. Das heißt, da man die Zeit ja nicht hat, sondern ist, achtsam mit Zeit, mit Eigenzeiten umgehen. Das sind vor allem jene Zeiten und Zeitmuster, die der eigene Körper signalisiert. Wer achtsam lebt, lebt rhythmisch.

Heißt das, Zeit und Achtsamkeit gehören zusammen?

GEISSLER: Nur wer der Zeit beim Vergehen zusehen kann, kann achtsam sein. Und Achtsamkeit ist notwendig, um die Zunge zu verfeinern, den Geschmack zu differenzieren und die Wahrnehmung zu schärfen. Die Welt, so der italienische Dichter Giacomo Leopardi, gehört dem, der sie genießt. Genießen aber kann nur, wer achtsam ist.

Sind die Menschen heutzutage zu wenig achtsam?

AUF DEN MOMENT

Wer sich vom Gestern oder vom Morgen vereinnahmen lässt, hat kein Auge mehr für das Heute, in dem er lebt, sagt die Bestsellerautorin Gill Hasson. Die Achtsamkeit, die sie im Neujahrtsbuch der Edition *Kleine Zeitung* beschreibt, ist dagegen alltags-tauglich. Wir achten bewusst auf alles, was uns im Alltag widerfährt: Während wir essen, uns zu Fuß oder im Auto fortbewegen oder unsere Hausarbeit verrichten. Auch im Umgang mit anderen Menschen hat Achtsamkeit ihren

ACHTEN

Platz. Das vorliegende Buch handelt von Achtsamkeit, die uns die Fülle des Lebens ganz auskosten lässt.

Unser Neujahrtsbuch: „Bewusst leben – Wie wir achtsam mit unserer Zeit umgehen sollen“. Exklusiv erhältlich

für Vortragsclub-Mitglieder um 9,90 Euro in allen Kleine-Zeitung-Regionalbüros und Online: www.kleinezeitung.at/shop, per Telefon: 0 820 820 101, per Fax: 0 820 820 101-22 oder per Post an die Kleine Zeitung, Postfach 22, 8011 Graz.

GEISSLER: Sie achten auf anderes als unsere Eltern und Großeltern. Achtsamer sind sie auf den Klingelton eines Smartphones, weniger achtsam auf den Gesang einer Mönchsgrasmücke. Wär's anders, wär's auch nicht schlecht.

Alles gleichzeitig und das sofort. Kann das gut gehen?

GEISSLER: Es geht schon eine längere Zeit gut und alle, die sich ein Smartphone zulegen, finden das auch gut. Nur einige übertreiben es. Wie weit wir gehen können, das testen wir derzeit aus.

Tatsache ist, dass immer mehr Leute den Eindruck haben, zu wenig Zeit zu haben, um den Dingen und Menschen um sie herum die Achtsamkeit entgegenzubringen, die diesen gebührt. Warum ist das so?

GEISSLER: Die Leute haben nicht zu wenig Zeit, sie haben zu viel zu tun. Ändern kann man nur Letzteres. Um viel Zeit zu haben, muss man wenig tun. Um wenig Zeit zu haben, viel. Ganz einfach – und doch so schwer!

Wollen Sie damit sagen, je atemloser wir nach dem Glück suchen, desto weiter entfernen wir uns in Wahrheit davon?

GEISSLER: Alles Glück will Ewigkeit. Ewigkeit aber ist das Gegenteil von Zeit und niemand ist bisher aus der Ewigkeit zurückgekehrt und hat uns berichtet, wie es dort ist. Wir sollten uns mit Zufriedenheit zufriedengeben. Ein Zustand, den man in der Tat nicht atemlos erreicht. Also, immer schön durchatmen und sich nicht hetzen lassen.

Das sagt sich leicht. Aber wird unser Leben aufgrund der vielen technischen Neuerungen allein nicht tatsächlich immer schneller?

GEISSLER: Das Leben wird so wenig schneller wie die Zeit. Schneller werden nur wir selbst. Wollen wir's langsamer haben, müssen wir uns ändern, nicht die Zeit und nicht das Leben.

Sie sagen: Entthetzt Euch! Aber ist eine Entschleunigung überhaupt möglich?

GEISSLER: Mir geht es ums Entthetzen, also den Abbau überflüssiger, sinnloser Beschleunigung, ums zu Schnelle, zu Fixe, um das Zuviel. Die Maßlosigkeit ist das Problem, nicht die Schnelligkeit.

Was ist dann ein kluger, achtsamer Umgang mit der Zeit?

GEISSLER: Das ist ein maßvoller Umgang mit Zeit. Ein Umgang mit Zeit, wie er im Predigertext in der Bibel beschrieben ist: „Ein jegliches hat seine Zeit...“

Was wären Lebensformen, die diesen Ratschlag beherzigen?

GEISSLER: Ich unterbreite dazu ein paar ungewöhnliche Vorschläge: Tauscht Geldgewinne in Zeitwohlstandsgewinne! Führt nur solche Arbeiten aus, die das Nichtstun zu unterbrechen lohnen! Spart nur die Zeiten, die ihr nicht habt! Steht in der Früh auf und fragt euch: Was ist heute nicht zu tun? Und nehmt immer den vorherigen Zug!

Lässt sich das erlernen?

GEISSLER: Ja, durch Üben, Üben, Üben – und immer besseres Scheitern!

INTERVIEW:
STEFAN WINKLER

Beilage. Was in der Autobranche im nächsten Jahr auf uns zukommt, das erfahren Sie in „Mein Auto“ 39-43

LEITARTIKEL

Thomas Götz über die Wirkung von „Simsalabim“ und die Macht der Worte 18

WETTER

Heute. Im Norden zunächst Regen und Schnee, tagsüber dann Besserung. 35

STEIERMARKE

Filmreif! Stars in der Steiermark: von Daniel Craig über Patrick Dempsey bis Jack Black ... 32/33

SCHNELL GEFUNDEN

Aviso 34
Horoskop/Rätsel 38
Impressum 47
Kino 70
Kultur/TV ab 63
Leserbriefe 36/37
Notdienste 28
Sport ab 52
Sudoku-Rätsel 47
Todesfälle ab 50

Neujahrsspringen heute live ab 14 Uhr

Die 2. Tournee-Station. Das Neujahrsspringen in Garmisch-Partenkirchen heute ab 14 Uhr live unter www.kleinezeitung.at und in der Kleine-Zeitung-App.

Gratis-Download im App Store und Play Store