



Kapitel 7 Die Kunst des Lebens		
GELINGENDES LEBEN		
Be- und Entschleunigung, Leistungsdruck	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich selbst und Gott in ihrem Leben finden und annehmen lernen und dabei Sakramente als Zeichen der Nähe Gottes erfahren Ziel 2</li> </ul>	7.2 Durch's Leben pressen

Es geht um die Schnelllebigkeit unserer Zeit, den Stress und die Hektik der Tage. Das Leistungsdenken lässt uns den eigenen Auftrag versäumen (chassidische Geschichte). Der Unterschied von Quantität und Qualität von Zeit wird thematisiert (chronos und kairos). Es geht um die richtige Balance im Leben. Der Text aus Kohelet 3 wird hier nochmals angesprochen, er ist in den Schnittstellen bereits abgedruckt.

S. 82

Anmerkungen zum Buch Kohelet aus: Einleitung zum Buch Kohelet in der EÜ (Schulbibel)

*„Das Buch Kohelet wurde um die Mitte des 3. Jahrhunderts v. Chr. geschrieben. Der Verfasser, der sich selbst Kohelet nennt, ist uns nicht bekannt. Palästina gehörte damals zum Ptolemäerreich. Es war die Zeit noch vor den hellenistischen Religionsverfolgungen und vor der nationalen Erhebung der Makkabäer. Die gebildete Oberschicht von Judäa war wohlhabend und weltoffen. Man versuchte, die Traditionen Israels mit der die Welt beherrschenden griechischen Bildung und Lebensform zu einer neuen Einheit zu verschmelzen.*

*Das Buch Kohelet ist das eindrucksvollste Zeugnis dieses Bemühens. Die Bildungstraditionen Israels, ja des ganzen Orients, besonders auch Ägyptens, sind Kohelet bekannt (zur »Weisheit« vgl. die Einleitung zu Spr). Sein Denken und Fühlen ist von den Schriftstellern, die man in den griechischen Schulen liest, und von der sogenannten Popularphilosophie bestimmt. Seine Sprache ist ein ganz neuartiges Hebräisch, in dem einerseits die aramäische Alltagssprache, andererseits manches griechische Wort- und Satzmuster durchschlägt. Das Buch lehnt sich nur noch teilweise an die poetische Gestalt der alten Lehrschriften an. Es enthält auch schon viele Merkmale der damals aufkommenden Predigt von Wanderphilosophen (»Diatriben«).*

*Das Buch entwirft zunächst eine Lehre vom Kosmos (1,4-11). Der herrliche, ewig kreisende Kosmos ist die Bühne, auf der die vergänglichen Menschen kommen und gehen. Sprache, Sinne und Gedächtnis der Menschen können die Fülle der Welt nicht erfassen. Es folgt als grundlegender Teil des Buches die Lehre vom Menschen (1,12 - 3,15). Kohelet versetzt sich in die höchste menschliche Möglichkeit: Er sieht sich als gebildeten, weltgestaltenden und das Leben voll auskostenden Herrscher und fragt dann nach dem Sinn. Angesichts des sicher kommenden Todes erweist sich selbst dann alles als »Windhauch«. Jeder Augenblick ist von Gott her bestimmt; der Mensch kann ihn weder berechnen noch in den Griff bekommen. Er kann nur in Furcht das, was ihm jeweils gegeben wird, annehmen. Dieses Daseinsverständnis bestätigt sich dann in einem anschließenden Teil, der die Übel der Welt anhand ausgewählter Beispiele aus dem öffentlichen, wirtschaftlichen und familiären Leben kritisiert (3,16 - 6,10). Im nächsten Teil werden Beispiele traditioneller Spruchweisheit und die weisheitliche Theorie über den Zusammenhang von Tun und Ergehen kritisch überprüft (6,11 - 9,6). Am Ende steht wieder das Thema Tod. Daran schließt sich die Ethik an, die Weisung für die rechte Lebensführung (9,7 - 12,7). Sie ist sehr vielfältig, doch ist sie geleitet von der Mahnung, in Gottesfurcht die Gabe des jeweiligen Augenblicks zu ergreifen: jede Freude zu genießen und überall da,*



7.2 Durch's Leben pressen

---

*wo es sich anbietet, tatkräftig zu handeln. Denn jedes »Jetzt« ist die dem Menschen gegebene Zeit. Er soll nie vergessen, dass er auf Alter und Tod zugeht. Aus dieser Ethik sind die Anweisungen über das religiöse Verhalten herausgenommen und schon vorher als eine Art Zwischenstück in die Gesellschaftskritik eingesetzt (4,17 - 5,6). So bilden sie im Gesamtaufbau des Buches eine Art Mitte.*

*Im modernen Denken wird man mit dem Buch Kohelet vor allem die Existenzphilosophie vergleichen können. Doch ist im Buch Kohelet bei aller Neigung zur Erfahrungsweisheit und zur kritischen Auseinandersetzung mit gängigen Meinungen zugleich eine sehr radikale Theorie von der Bindung der Welt an Gott vorausgesetzt. Nach ihr kann nichts, auch nicht das Böseste und Schlimmste, von der Allursächlichkeit Gottes ausgenommen werden. Und von Gott her ist letztlich alles »schön«. Dies sollte man nicht übersehen, wenn man beim Lesen des Buches von Melancholie überwältigt wird und Kohelet gerade deshalb als modern empfinden möchte. Wer Kohelet als Teil des ganzen Kanons der heiligen Schriften liest, wird das Buch, ohne dabei die Härte seines Fragens und Denkens preiszugeben, mit der Botschaft vom Handeln Gottes in der Geschichte verbinden.“*

Zum Thema passend auch das Lied: Jeder Tag zählt (STS)

I glaub, di Nacht kann i net so schnell vergessen  
I pass kurz net auf, das Auto fangt sich an zu dreh'n  
Da verfluchst dann das Tempo, mit dem wir durch das Leb'n pressen  
Proberst noch zu bremsen und dann klammerst dich irgendwo an  
Nur bitte net geg'n was spitzes, scharfes krachen  
In den paar Sekunden hab i begriffen auf einen Schlag  
Wurscht, wie das ausgeht, da kann i jetzt null mehr machen  
Jeder Tag zählt, jeder Tag

Wenn plötzlich so klar is, wie das Leb'n an einem Fad'n hängt  
Kreig'n viele Aktionen ein völlig anderes G'sicht  
So manches Problem, das i net lös und vor mir herdräng  
Das, obwohl's mich net umbringt, immer a biss'l wurmt und sticht  
Das wird jetzt geklärt, da gibt's kein Kopf in den Sand, keine Ausred'  
Keinen Grund, daß i solche halben G'schichten noch ertrag  
Es hilft nix, in Wahrheit gibt's einfach nur ganz oder gar net  
Jeder Tag zählt, jeder Tag

I schätz, man lebt kein zweites Mal, und das eine is scho net lang  
I will vom Leb'n alles krieg'n was i kann  
Keine kalte Nacht, keinen Sonnentag will i versäumen auf der Welt  
I will mit ihr atmen, jeder Tag zählt

Wollt' dir irgendwann sag'n, daß i dich lang schon ziemlich gern hab  
Einfach nur so, weil dir das vielleicht was gibt  
Und zu dir fällt mir ein, wenn du wieder's Glück suchst in einem Stressjob  
Lass ein biss' mehr Platz für jemand', der dich liebt  
Und dann noch zu euch, ihr werdet sicher was erreichen  
Und es is nur normal, dass i manchmal genauer frag  
Das sag i all's jetzt, weil i glaub, das war ein Zeichen  
Jeder Tag zählt, jeder Tag



## 10 Gebote der Psychohygiene in der Schule (nach Franz Sedlak)

1.  
Jede/r hat das Recht, als Person respektiert zu werden. Wo immer die persönliche Würde bei uns oder anderen angegriffen wird, sollen wir uns dagegen wehren.
2.  
Jede/r hat das recht auf körperliche und seelische Gesundheit. Wir müssen uns und andere vor krankmachendem Stress schützen.
3.  
Alle haben das Recht auf positive Arbeitsbedingungen und ein gutes Beziehungsklima. Jede/r sollte seinen größtmöglichen Beitrag dazu leisten.
4.  
Jede/r hat das Recht, sich persönlich zu entfalten und sich im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten selbst zu verwirklichen, jedoch nicht auf Kosten anderer.
5.  
Wo immer möglich sollen die eigenen Begabungen und Ressourcen bei uns und anderen angeregt und zum Einsatz bei Problemen herausgefordert werden.
6.  
Jede/r hat das Recht auf persönliche Überzeugungen und nach seinem/ihrem Gewissen zu folgen.
7.  
Jede/r hat das/ die Recht/ Pflicht auf Unterstützung und Hilfe durch andere/ für andere.
8.  
Jede/r hat das Recht in die bestehende Gemeinschaft integriert zu werden.
9.  
Jede/r hat das Recht zu lernen d.h. auch Fehler machen zu dürfen.
10.  
Jede/r hat das Recht Hilfe in Anspruch zu nehmen, die zur Aufrechterhaltung des positiven Selbstwertgefühls und der persönlichen Lebensqualität oder zu deren Wiederherstellung notwendig ist.

aus: Ders., Stress nein danke! Psychosomatik und Psychohygiene (1992)



Hier sei ausdrücklich auf den vielleicht noch wenig bekannten „Verein zur Verzögerung der Zeit“ hingewiesen. [http://www.zeitverein.com/framesets/fs\\_zeitverein.html](http://www.zeitverein.com/framesets/fs_zeitverein.html)

*„Das einzige Mittel, Zeit zu haben, ist sich Zeit zu nehmen“*

Natürlich wird im VEREIN ZUR VERZÖGERUNG DER ZEIT nicht prinzipiell Zeit verzögert. Das wäre ebenso unsinnig wie die prinzipielle Beschleunigung - welche die meisten Menschen allerdings kritiklos akzeptieren.

Höhere Geschwindigkeiten können auch sehr sinnvoll sein. Doch man muss wissen, wofür Zeit nötig ist und wo man beschleunigen kann. Es kommt also auf das rechte Maß an.

Heutzutage gibt es in vielen Bereichen eine hektische Betriebsamkeit, die ins Ziellose geht. Wir wissen aus therapeutischen Bezügen, dass dieser Aktionismus etwas mit der Flucht vor den wahren Problemen und der Furcht vor einer ungewissen Zukunft zu tun hat. Den blinden Aktionismus hat es in der Geschichte immer wieder gegeben, z.B. wenn Gesellschaftssysteme auseinanderbrachen und traditionelle Werte nicht mehr galten.

Viele Mitglieder sehen den VEREIN ZUR VERZÖGERUNG DER ZEIT als einen hilfreichen Rückhalt an. Man ist mit seinem von der Mehrheit abweichenden Umgang mit Zeit nicht allein. Andere forschen zum Thema Zeit und wieder andere wollen lediglich ab und zu einen Austausch, der über den "small-talk über diese schnelllebige Zeit" hinausgeht. Der Vereinsname soll ein wenig provozieren. Aber er will auch darauf hinweisen, dass wir uns oft nicht genug Zeit nehmen, "reife" Entscheidungen zu treffen und deshalb unsere Zeit häufig mit dem selbstverursachten Krisenmanagement verbringen. In einer Zeit, in der wir immer mehr dahin gedrängt werden, zu beschleunigen und mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, gehört schon eine große Portion Mut dazu, dem Beschleunigungs- und Gleichzeitigkeitwahn entgegenzusteuern und Zeit zu verzögern. Oft fangen wir dann erst an, zu spüren, was eigentlich um uns herum abläuft. Oft beginnen wir erst dann, uns zu spüren. "Ich verzögere, also bin ich!" Der Name des Vereins macht es schon deutlich, dass beim Umgang mit der Zeit neben der ernsthaften Beschäftigung damit auch der Humor nicht zu kurz kommt. Schließlich: Wer keine Zeit hat, hat nichts zu lachen!

Ein schöner Artikel dazu findet sich im Newsquest (Herald & Times) 2004

## **Get off the hamster wheel of life and smell the roses**

by Melanie Reid May 11 2004

“Take your time over reading this. No, really, slow down. Get yourself a coffee, take the paper outside into the sunshine. If you want – I don't mind in the slightest – put the paper down, close your eyes, and have a brief snooze. R-E-L-A-X. The e-mails, the faxes, the phone calls, the meetings, the lists of things to do, the tasks, the shopping, the dash across town . . . they can all wait. The world will not stop; nothing that matters will go unsolved. Those 20 unopened e-mails, those messages on your voicemail – they won't make any less the death, disaster and torture that already exists. Nothing you do, in your endless, frantic hurry to fit more things into the day than the day was ever designed for, will really affect anything. Other than your health. A „Slow“ revolution is underway. The first to put the brakes on modern life was Carlo Petrini, an Italian, who in 1989 founded the Slow Food movement, dedicated to



7.2 Durch's Leben pressen

---

promote alternatives to a fast-food culture. There are now more than 700 groups (they call them *convivia*) in 83 countries. Swiftly, the movement extended to promote local crafts and general good living and by 2000 some three dozen Italian cities and towns had formed a new league of „Slow Cities“. The desire for a lifestyle revolution was now spreading globally: in Japan, where hundreds of people die annually from *karoshi*, death from overwork, there started the Sloth Club. In America arrived the Long Now Foundation and Europe has a Society for the Deceleration of Time. Other organisations in their infancy are Slow Sex and Slow Schooling. Now comes the bible of the movement, *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed* (Orion, £16.99), at present being serialised on Radio 4. This is the No Logo of its age. The author, Carl Honoré, saw the light when he was stuck in an airport queue and started skimming (not reading, note) an article about one-minute bedtime stories: classic fairy tales condensed into a 60-second precis for those harassed parents who can't stand two-year-olds crying: „I want another story!“ Even as Honoré wondered how quickly he could get Amazon to ship him the full set, he realised he had gone insane: that his whole life had turned into an exercise in hurry. His book is strangely enthralling, an epiphany for those of us who have forgotten how to look forward to things or to enjoy the moment when it arrives. We may inhabit the most splendid of gardens, but we don't know how to stop and smell the roses. The whole world, according to the Slow movement, has sold out to speed; we are doomed to work harder, faster and more competitively in order to progress. Standing still, or slowing down, is commercial death for certain; it is now perceived, by extension, as a kind of personal death, too. In reality, the speed is destroying us. Quick, quick, quick. It's all that matters. Broadband, speed cameras, two-minute meals, fast diets, instant makeovers. Even the magazine *Runner's World*, which should be a haven of stress-relief, carried a feature on ways to fit a run into a busy day, full of cheerful insanities about cheating the clock by depriving yourself of sleep or family time. But then exercise, once considered leisure, is now as fiercely speedy as anything; a world of PBs and increasing reps for abs and pecs. They don't even have enough time to use whole words. Under these ridiculous pressures, our health is suffering. In 2003, stress replaced backache as the leading cause of absenteeism in Britain; Scotland is the sicknote capital of the UK. Mental ill-health is rife. We hear talk of quarter-life burn-out as people succumb at an earlier age. We pass it down the line. Who among us has not been guilty of pushing our children to achieve better marks and higher grades? And so our friendships and relationships decay. In a survey, half of British adults polled said their hectic schedules had caused them to lose touch with friends. The average working parent spends twice as long dealing with e-mail as playing with her children. In Japan, parents now book their kids into 24-hour child-minding centres. And is it any coincidence that the rate of divorce keeps rising as we have less time to communicate? Pause long enough to think, and you will find your own shameful high-water mark of hurry. The day I realised how stuck I was on the hamster wheel of life was the day my mother died. I received the news at 8am on my mobile phone as I was driving into work, with my usual complement of children and college students. My first, appalling, split-second reaction on hearing the news was maybe I should just carry on and go to work. I kept hurrying because hurrying felt safe and comforting. Within a few hundred yards, the rational brain took over, I took my foot off the accelerator, the correct impulses kicked in. But could there have been a more vivid illustration of how modern life brainwashes you? So could the Slow Movement be one of the big ideas that change the world? Certainly, we are aware the pace of life has increased to a nigh-absurd pitch – in the words of actress Carrie Fisher, „instant gratification takes too long“. The result has been not just superficiality, but also nastiness. Anything that stands in our way, that frustrates our speed, becomes the enemy. Hence the arrival of air rage, road rage, phone rage, restaurant rage. Slow bears commercial examination. It does not mean



## 7.2 Durch's Leben pressen

---

failure; often the opposite. If fast means busy, controlling, aggressive, hurried, analytical, superficial, impatient, quantity-over-quality, then Slow is the opposite: calm, receptive, still, intuitive, creative, patient, reflective, quality-over-quantity. Slow makes money, too. In 1999, for instance, a campaign by Slow Food in Italy changed the law which forced small foodmakers to abide by the rigid hygiene standards of the corporate giants, thereby sparing thousands of traditional producers from bankruptcy by bureaucracy. It certainly bears spiritual examination, this thing Milan Kundera dubbed „the wisdom of slowness“. Even if you are not religious, it is easy to see the merits of the Sabbath as a day of peace and rest. After all, when did you last spend a day doing nothing? When did you last spend 10 minutes doing nothing? When did you realise that you are no longer capable of doing nothing? „Haven't you finished that column yet?“ mocks a colleague. And as a new Slow convert, I crack the famous piece of counter-intuitive advice from Jackie Stewart: „Sometimes to be faster you have to be slower.“ Let's hear it for the tortoises. After all, I hear the hare got killed by a speeding car.”

Auch ein anderer Artikel scheint in diesem Zusammenhang interessant:

„Ticken wir noch richtig? Der moderne Mensch hat keine Zeit. Er will auch keine haben, denn sonst könnte er zum Nachdenken über sich selbst kommen. Ein Verein versucht gegenzusteuern“  
von INGE BALDINGER .

„Die alten Griechen hatten zwei Begriffe für Zeit: **Chronos**, die gleichförmig verstreichende äußere Zeit, die den ‚korrekten‘ Zeitpunkt angibt; und **Kairos**, die sich gefühlsmäßig einmal verlangsamende, ein andermal beschleunigende innere Zeit, die den ‚richtigen‘ Zeitpunkt angibt.

Heute hat die Chronos-Zeitauffassung die Alleinherrschaft inne. Wider besseren Wissens und Empfindens wird ihr so gut wie alles untergeordnet. Zeit ist Geld - also muss immer mehr Leistung, immer mehr Nutzen in immer weniger Zeit erbracht werden. Und der Preis für diesen allgemein messbaren Erfolg oder Misserfolg? Zum Beispiel, dass das, was wir Arbeit nennen, von besagten Griechen ‚eher als Sklavenarbeit‘ bezeichnet worden wäre, sagt Philosoph Peter Heintel im SN-Gespräch. Und gleichzeitig: Dass nach diesem Muster nicht nur viel Fragwürdiges, sondern auch Arbeitslosigkeit produziert wird.

...

‚Man müsste‘, sagt Heintel, ‚man müsste diese verdrängungsneurotische Innovationsraserei der Wirtschaft in den Griff kriegen.‘ Der Jammer sei, dass der Zeitgeist genau in die entgegengesetzte Richtung wehe und die Politik dem nicht nur nichts entgegenseetze, sondern diese Entwicklung (Zauberworte: Privatisierung, Deregulierung) sogar noch beschleunige.

Der Philosoph erinnert an das von Heide Schmidts Liberalem Forum geforderte Grundeinkommen. Man habe das damals durchgerechnet, es wäre finanzierbar, sagt der Gründer der ‚Vereins zur Verzögerung der Zeit‘. Aber: ‚Dass Menschen nur für ihr Sein bezahlt werden und nicht für ihr Tun, das geht in die Köpfe nicht leicht hinein.‘ Dabei ist Heintel überzeugt davon, dass das der richtige Weg wäre: ‚Es würde die Arbeitsideologie relativieren und damit Tätigkeiten aufwerten - es gibt ja genug Tätigkeiten, die nicht als Erwerbsarbeit bezahlt werden.‘ Und es würde der Gesellschaft Zeit für Nachdenklichkeit geben. Vielleicht, so philosophiert Heintel weiter, würden die Menschen auch wieder mehr Freude finden. Etwa an Festen, die ‚ja nicht mehr stattfinden. Es gibt ja nur noch Events, diese Verschmelzungskompensation für das, was man nicht mehr zusammenbringt.‘



7.2 Durch's Leben pressen

---

Dank Handy kann jede Pause gefüllt werden. Irgendwie typisch für die Turbogesellschaft, dass sie sich auch in der Freizeit unter Leistungs- oder jedenfalls Erlebnisdruck setzt. Bloß nie zum Stillstand kommen, möglichst viel hineinpacken in die freie Zeit, auf dass keine Sekunde ungenutzt verstreicht. Sonst stellt sich womöglich dieses schwer erträgliche Gefühl der Leere ein; sonst drängt sich womöglich die Frage auf, ob einen die pausenlose Hetze wirklich voranbringt oder womöglich nur im Kreis herumwirbelt; sonst wird einem womöglich das eigene Ablaufdatum bewusst.

'Warum sind die Handys so ein Renner?', fragt Heintel und gibt die Antwort gleich selbst: 'Weil man alle Pausen damit ausfüllen kann.' Das Problem sei aber, dass der Mensch diese Pausen brauche – 'im Sinne szenischer Übergänge', sagt Heintel. Um gerade Vergangenes abzuschließen, kurz innezuhalten und sich bereit zu machen für das Kommende. Heintel nennt ein Beispiel: Früher sei man vor einem Theaterabend nach Hause gegangen, habe eine Kleinigkeit gegessen, geduscht, sich fein und auf den Weg gemacht. Und heute? 'Vom Büro hetzt man ins Theater, findet keinen Parkplatz, kommt im ersten Akt zu spät und im zweiten schläft man schon.' Diese 'Überlagerungs-phänomene', so Heintel, seien 'zutiefst ungesund'. Warum die Menschen im Stau stehen wollen? Unbewusst sei das vielen klar. Heintel: 'Deshalb fahren ja so viele gerne mit dem eigenen Auto vom Büro im Stau heim. Das mildert den Übergang. Weil sonst kann mir doch keiner sagen, dass gefahren werden muss, wenn man ganz sicher weiß, dass es staut.' Der Philosoph gibt deshalb auch Fahrgemeinschaften keine Chance - der Mensch brauche einfach ein wenig Zeit für sich allein.

Auch sich zu wenig Zeit für andere zu nehmen, führe über kurz oder lang garantiert zu Verschleißerscheinungen - zu Unduldsamkeit und Kritikunempfindlichkeit. Zuhören kostet Zeit, diskutieren kostet Zeit. Schneller geht's, wenn man sich das alles spart – 'das führt dann zu autoritärem Verhalten und zu einsamen Entscheidungen', so Heintel. Es sei schon paradox: Alle reden von Demokratie und Partizipation und beklagen zugleich, dass alles so lange dauert. Aber das sei notwendig. Es sei doch viel klüger, eine Sache durchzudenken, zu diskutieren und dann zu entscheiden, anstatt Schnellschüsse zu produzieren: 'Zeitdruck gefährdet Demokratie.'

Demokratie war auch eine Erfindung der alten Griechen. Und sie wussten, dass es dafür zwei Zeiten braucht - Chronos und Kairos.“