

ICH-ZEIT - MEHR ZEIT FÜR MICH *

* Quelle: Natur & Heilen, 1/2010

Augenblick, verweile doch, Du bist so schön! J.W. Goethe

Zeitmangel und Stress prägen das Berufs- und Privatleben der Menschen im 20. und 21. Jahrhundert wie nie zuvor. „ZEIT“ ist das meistverwendete Hauptwort der deutschen Sprache und das Thema unzähliger Literatur und Ratgeber. Psychologen, Theologen, Wissenschaftler befassen sich in unseren Medien immer öfter mit diesem Thema.

Keine Zeit – Dauerstress

Bis noch vor 50 Jahren kannten nur Physiker den Begriff Stress als Ausdruck für die *mechanische Spannung*. Erst der Österreicher Hans Selye gab die Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was das innere Gleichgewicht stört, dem Namen Stress. Dies war der Beginn und Siegeszug eines Wortes durch fast alle Sprachen und Kulturen. Heute ist der krankmachende Dauerstress fast ganz normal geworden. Schon früh bei den Schulkindern nehmen Ärzte und Psychologen Stressfaktoren wahr. Vor allem im Winterhalbjahr müssen sie früh aufstehen, obwohl es draußen dunkel ist, Körper und Seele im biologischen Rhythmus der Natur noch auf Ruhe und Schlaf programmiert sind.

Doch warum fühlen sich heute so viele Menschen gestresst und unter Zeitdruck? Eines der wichtigsten Gründe sind die Koppelmechanismen, z.B. die Uhrzeit, die an das Geld gekoppelt ist. Diese „Zeit-ist-Geld-Mechanik“ führt dazu, dass wir immer mehr Zeit unseres Lebens dem Zwang zum Wirtschaften unterwerfen. „*Eine Gesellschaft, die keine Zeit hat, lebt nicht*“. (Untersuchung „Zeit-AG“ Ivo Muri).

Vor allem in der Arbeitswelt ist der Leistungsdruck stark gestiegen, Beschleunigung in der Produktion durch die Globalisierung tun ihren Anteil dazu. Auf immer weniger Menschen wird die Arbeit verteilt, bedingt durch Konkurrenzdruck, Betriebskosten usw. Hinzu kommt die Beschleunigung durch elektronische Kommunikationsmittel, die uns Raum und Zeit überwinden lassen. Was früher in einer oder mehr Wochen erledigt werden konnte, lässt sich heute dank E-Mail und Internet in wenigen Stunden, ja Minuten erledigen. Wir müssen innerhalb kurzer Zeit eine Fülle von Informationen verarbeiten.

Zeit ist relativ

Wir erleben die Zeit sehr unterschiedlich – es kommt darauf an, in welcher Situation wir uns befinden. Fühlen wir uns angeregt unterhalten, vergeht die Zeit rasend schnell. Warten wir hingegen auf etwas oder jemanden und müssen untätig sein, kann eine Stunde sehr lang sein. Die Zeit wird also als sehr subjektiv erlebt. Im Kindesalter läuft die Zeit eher langsam, wir können nicht schnell genug „Groß-Werden“. Im höheren Alter hingegen ereilt uns immer mehr das Gefühl, die Zeit rast nur so

dahin. Manchmal kommt uns eine Nacht verhältnismäßig kurz vor, ein anderes Mal haben wir das Gefühl, die Nacht ist unendlich lang. Befinden wir uns im Zeitdruck und Stress, läuft die Zeit ebenfalls subjektiv viel schneller ab. Durch den bewussten Blick auf die laufende Uhr und dem Arbeitssoll wird das Fortschreiten der Zeit als Stress empfunden.

Moderne Medienwelt - Unsere Zeitfresser

Als die gefährlichsten Zeitfresser gelten heute das Fernsehen und unsere Computerwelt. In schnellen Bilderfolgen, im großen Angebot der Fernsehkanäle können wir stundenlang „herumzappen“. Handy, Faxgeräte, Skype und Facebook verbinden uns in sekundenschnelle mit dem ganzen Globus, Flugzeuge bringen uns in kurzen Zeitläufen zu entfernten Kontinenten. Mit DVD und MP3-Player gestalten wir uns unsere eigenen Zeitreisen, in langen Staus verbringen wir Stunden unserer wertvollen Urlaubstage. So prägen Hektik und Zeitmangel unser Leben, müssen viele Dinge wie möglich in unseren Alltag untergebracht werden.

Die Geschwindigkeit eine „Göttin unserer Zeit“

Die Folgen dieser Zeitdisziplin, die Geisel unseres Jahrhunderts, sind bekannt. Am Abend sind wir erschöpft, z.B. oft nicht mehr in der Lage, ehrenamtliche Tätigkeiten zu übernehmen. Das Familienleben leidet, das vertraute, gemeinsame Abendessen findet vor dem Fernseher statt. Wissenschaftler erklären uns, je mehr Stress wir haben, desto mehr Zeit bräuchten wir, um zu verschlafen. Folgen sind gestörte Lernprozesse, schwaches Immunsystem, Energiereserven können nicht mehr aufgeladen werden. Die Wissenschaft hat einen genetischen Rhythmus bei uns Menschen ermittelt: 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause wäre das Optimal. Wie sich die Zeitbeschleunigung auf uns auswirkt, hängt natürlich auch von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Bin ich aktiver oder passiver Natur, ein junger oder älterer Mensch. Wo die Kontrolle über die eigene Zeit schwindet, ist die Wahrscheinlichkeit für gesundheitliche Störungen größer.

Entschleunigung – aus dem „Zug der Zeit“ aussteigen

Mit welchen Modellen können wir diesem herrschenden Zeitmangel begegnen? Sich **bewusst** Zeit nehmen, aufmerksam sein, wann das Hamsterrad sich wieder dreht. Wieder zu lernen, in Konfliktsituationen zuzuhören, unser Gegenüber, Partner, Kollege ausgiebig sich mitteilen lassen. Durch **Zeit für Mich** wieder Lebensfreude neu zu erleben, oder einem Spiel mit den Kindern, Spaziergänge mit dem Partner, gemeinsames kochen der Leibspeisen, Gespräche mit Andersdenkenden oder gemeinsames Planen von Aktionen.

Um das Gefühl der Zeitlosigkeit wieder zu fühlen, kann die Meditation eine gute Hilfe sein. Jeden Tag eine halbe Stunde für uns, an einem ruhigen Ort, nach innen horchend – so können wir uns dem Druck entziehen und landen in Ruhe und Entspannung. Von hier aus fallen auch Entscheidungen im Alltag und Besinnung auf

die wichtigen Dinge leichter, während unnötige Dinge von allein in den Hintergrund treten oder ganz wegfallen. Zur Entschleunigung kann auch ein gutes Buch beitragen.

Sabbatjahr – ein Jahr oder Wochen für sich und meine Träume

Haben wir nicht alle davon geträumt: einmal für eine lange Zeit eine Auszeit vom Beruf zu nehmen? Vielleicht ein Jahr oder ein halbes? Immer mehr Menschen nehmen dies in Anspruch. „Sabbat“ (hebräisch) „Mit etwas aufhören, innehalten“ sowie „seba“ = „sieben“. Im Alten Testament wird das siebte Jahr analog zum 7. Tag in der Woche beschrieben. Der Acker, der nach sechs Jahren Bebauung brachliegen soll, damit sich der Boden wieder regenerieren kann. Gründe für so ein Sabbatjahr gibt es in der heutigen Berufswelt viele: als Fortbildung, Sprach- und Forschungsreisen, Umschulungen, Dasein für die Familie. Oder durch Ansparen von Arbeitszeit auf einem „Zeitkonto“, Reduzierung der vertraglichen Arbeitszeit durch Altersteilzeit.

Stellen wir folgende Fragen einmal bewusst in den Mittelpunkt:

- Was braucht mein Körper und was meine Seele, damit ich mich wirklich wohl fühlen kann?
- Wie finde ich heraus, was mir gut tut?
- Wie kann ich meine Richtung finden?
- Wie kann Beziehung gelingen?
- Wie kann ich in Beziehung leben und gleichzeitig ich selbst bleiben?
- Ich kann nicht mehr – was kann ich tun, um nicht auszubrennen?
- Ich denke zu viel. Wie lerne ich zu fühlen?
- Lebe ich in Harmonie oder im Gegensatz zu meinen innersten Bedürfnissen?
- Welche Bedürfnisse habe ich, was sind meine Träume?
- Wie lange will ich noch warten, um mir dies zu erlauben?
- Ich bin krank – wie kann ich meine Heilung unterstützen?

Das [Seminarhaus Vulkaneifel](#) ist ein Kompetenz-Zentrum für nachhaltige Entwicklung für Menschen und Organisationen. In unseren Workshops und Einzelsettings geben wir und unsere qualifizierten Dozenten auf hohem Niveau und in achtsamer Atmosphäre Hilfe in Krisen, finden Lösungen bei anstehenden Problemen, sind Wegbegleiter bei Coaching und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie. Unser Programmangebot umfasst Workshops für potentialsorientierte Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehung, Beruf, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

Das [Seminarhaus Vulkaneifel](#) bietet für die praktische Arbeit ein harmonisches und gepflegtes Ambiente. In der herrlichen, kraftvollen Landschaft der Vulkaneifel gelegen finden Sie hier Ruhe und Stille.

Seite 4ff. → Angebote/
Literaturhinweise



**Eine Auswahl unserer
Entschleunigungsangebote
für die kommende Zeit –**

- Ihre Zeit -

Begegne dem Tag – Tagesworkshop mit Sandra Krämer

Inhalte: Einführung in die inhaltlichen Themen Atmung, Entspannung (z. B. warum ist Entspannung notwendig) und Entspannungstechniken; theoretische und praktische Einführung in die Kombinationslehre westlicher und östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement® nach Stressforscherin Dr. Lipi Paul; lernen dem Stress besser zu begegnen; Kennen lernen der Chi Fluss Übungen, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung.

Termin 13. März, Beginn 9:30 h. **Investition:** 140 €/ Person incl. einem vegetarischen (ayurvedisch angelehnt) Mittagessen, Pausenangebot mit Obst der Saison, Kaffeesnack und Nutzung der Kaffee- und Teebar, sowie Wasser.

Die köstliche Küche des Ayurveda mit unserem Koch Ekkehard

Der Kochtag:

Du erfährst, was Ayurveda ist. Du lernst die 3 Bioenergien, auch Doshas genannt, kennen. An Hand eines speziellen Fragebogens findest Du Deinen eigenen Konstitutionstyp heraus. Du bekommst praktische Anwendungen des Ayurveda im Alltag für Deine Ernährung und den Umgang mit ayurvedischen Gewürzen. Du staunst, wie Du Dich mit Gemüse, Salat, Dhal und Reis perfekt ernähren kannst. Du nimmst mit eine Auswertung Deines Fragebogens zu Deinem Konstitutionstyp mit Ernährungs-Tipps und Verhalten für Deinen Alltag. Du kochst in einer kleinen Gemeinschaft von max. 6 Menschen ein umfangreiches und leckeres Menü. Du bekommst eine umfangreiche Seminarmappe mit allen Rezepten und Informationen.

Investition: € 120,- / Paare € 210,-. Alle Speisen und Getränke sowie Unterlagen inklusiv. **Termin:** 20. Februar, Beginn 10 h.

Geh wohin Dein Herz Dich führt

Die Medizinwanderung oder auch Seelenwanderung - einen Tag ohne Essen und irgendwelche zerstreuende Ablenkung vertraust Du Dich den Kräften und Botschaften der Natur an. Eine kraftvolle Möglichkeit, Fragen des Alltags zu klären, Rückzug und Auszeit zugleich. **Termin:** 7. März, Beginn 9 h. **Investition** € 100 incl. Verpflegung.

Dein inneres Kind – Dein innerer Kritiker und wen Du sonst noch in Dir triffst

Wie ist es, Dein inneres Kind? Ist es schüchtern, ängstlich, verletzlich, verträumt oder eher wütend, zornig und wild? In diesen zwei Tagen kannst Du Verbindung zu dem kleinen Mädchen/Jungen aufnehmen. Du hörst zu, stellst Fragen, nimmst seine Unsicherheiten, Ängste, Träume und Sehnsüchte wahr und ernst. Mit unterschiedlichen Methoden aus Gestalt- und Aufstellungsarbeit, schamanischen Ritualen und Visualisierungen können alte Verletzungen und Schmerzen angeschaut und erlöst werden. Und gemeinsam mit Deinem inneren Kind wirst Du am Schluss dieser zwei Tage wieder mit voller Inspiration, Freude und Mut in die Welt und Deinen Alltag gehen. **Termin:** 27./28. Februar, Beginn 10:30. **Investition** incl. Mittagsmahlzeiten, Getränke € 200,-.

Das Seelenrad – Dein Weg ins neue Frühjahr

An diesen Tag kommen wir zusammen und erfahren von den jeweiligen Plätzen des Rades ihre Energien und Kräfte. Trommeln und Meditation mit kleinen Trancereisen werden uns unterstützen. Wir tauschen uns aus, erfahren, was jede Seele in diesen Übergängen und auf dem Weg des Rades empfindet und mit in ihren Alltag nehmen kann. Auf den Rad der Jahreszeiten halten wir innerlich Ausschau. Wollen einen Dialog finden mit den Übergängen der Jahreszeiten sowie unseren eigenen, inneren Übergängen. **Termin:** 14. März, Beginn 10 h. **Investition:** € 85.

Dreamcatcher – Deinen eigenen Traumfänger gestalten

Der Traumfänger "DREAMCATCHER" ist bei fast allen Native Americas und auch Australiens zu finden. Es gibt hierüber mehrere Geschichten und Legenden. Der Traumfänger wird über das Bett gehängt und soll mit seinem Netz die schlimmen Träume einfangen und nur die guten gelangen durch sein Netz zum Träumenden. Der Ring des Traumfängers steht für den Kreislauf des Lebens. Die Federn symbolisieren die Luft und die ständige Bewegung, wie sie auch in unserem Leben immerzu stattfindet. Der Ring besteht aus Weidenruten und wird von uns für den Workshop vorbereitet, den die Teilnehmer dann mit Wolle umwickeln können. Im Workshop lernen die Teilnehmer die Herstellung eines Traumfängers, wobei man seine persönlichen Gegenstände, z.B. Ring oder Perlen, mit in das Netz einweben kann. Die Materialien, Federn, Wolle etc. werden von uns gestellt und sind mit im Preis enthalten. **Termin:** 6. März, Beginn 9:30. **Investition:** € 60 incl. Material, Verpflegung.

Alle Informationen zu diesen und anderen Angeboten sowie Anmeldung auf unserer Homepage.

Seite 6 → Informationen / Literatur

Weiterführende Informationen zum Thema Zeit:

- Verein zur Verzögerung der Zeit, Universität Klagenfurt, A-9020 Klagenfurt, www.zeitverein.com
- Slow Food Deutschland e.V., 71638 Ludwigsburg, www.slowfood.de
- Zeit AG, Ivo Muri, CH-Sursee, www.zeitmensch.ch

Literaturauswahl:

- Lothar Baier, Keine Zeit. 18 Versuche über die Beschleunigung. Kunstmann Verlag.
- Fritz Reheis, Die Kreativität der Langsamkeit. Wiss. Buchgesellschaft Darmstadt
- Fritz Reheis, Entschleunigung. Abschied vom Turbokapitalismus. Goldmann Verlag.
- Manfred Folkers, Gib Deiner Zeit mehr Leben, Herder Verlag
- Sten Nadoly, Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper Verlag
- Ernest L. Rossi, Die 20-Minuten Pause, Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung

Eine erholsame Ich-Zeit wünscht Ihnen Ihr

Seminarhaus Vulkaneifel

