

Auszeiten

Fühlen Sie sich oft gehetzt oder getrieben? Es ist zum Markenzeichen unserer modernen Zeiten geworden, dass wir bei allem, was wir tun, darauf achten, dass es möglichst schnell vonstatten geht. Produktionsprozesse, Abläufe in der IT, Bearbeitungszeiten im Dienstleistungsgewerbe – alles wird auf Tempo getrimmt. Wie Sie vielleicht wissen, arbeite ich in einer Bank. Auch dort ist das Thema Prozessgeschwindigkeit und -Effizienz ein ganz großes. Denn je schneller und effizienter ein solches Unternehmen funktioniert, desto kostengünstiger kann es arbeiten.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich spielt Geschwindigkeit eine immer größere Rolle. Wenn wir früher einen Brief mit Tinte auf Papier geschrieben haben, und der dann kuvertiert und mit Briefmarke versehen zur Post gebracht wurde, dann wussten wir, dass es schon ein paar Tage dauert, bis wir eine Antwort erhalten. Heute werden wir mitunter schon unruhig, wenn eine von uns versandte E-Mail nach ein paar Minuten noch unbeantwortet ist. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass gerade im Rahmen der elektronischen Kommunikation mit steigender Geschwindigkeit in gleichem Maße Qualität und Form deutlich nachlassen. Mag es bei E-Mails noch einigermaßen gehen, so treten doch spätestens bei SMS, WhatsApp und Co. die Regeln von Orthographie und Interpunktion deutlich in den Hintergrund, um es mal vorsichtig auszudrücken. Doch es kommt eben darauf an, möglichst schnell zu sein – alles andere rutscht in der Priorität häufig weiter nach unten.

Astrid Lindgren hat einmal gesagt: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“ Ach, wie recht sie doch hat! Wir brauchen alle unsere Auszeiten, wobei zu hinterfragen wäre, was wir unter Auszeit verstehen. Ich meine damit, dass wir uns regelmäßig aus unseren alltagsbestimmenden Hamsterrädern verabschieden müssen, um zur Ruhe zu kommen und unser Denken, Tun und Lassen einfach mal zu befreien vom Diktat des „Höher, Schneller, Weiter“.

Auch, wenn es sich komisch anhört, aber Nichtstun kann ganz schön anstrengend sein. Vielfach sind wir durch unsere Umwelt so auf Aktivität konditioniert, dass wir ein echtes Problem damit haben, ein paar Gänge zurückzuschalten. Und wenn wir es dann trotzdem schaffen, stellt sich nicht selten ein schlechtes Gewissen ein, weil wir unterschwellig meinen, dass Nichtstun Zeitverschwendung ist und sich irgendwie nicht gehört.

Ein Blick in die Bibel relativiert das glücklicherweise. Denn selbst Jesus hat sich immer wieder zurückgezogen, um Zeit für sich zu haben, um nachzudenken und um zu beten. 40 Tage, so berichtet die Bibel, war er alleine in der Wüste. Solche Auszeiten standen ihm zu und das gilt auch für uns. Und wenn uns dazu keine passende Bibelstelle einfällt, dann doch vielleicht wenigstens der vorhin zitierte Satz von Astrid Lindgren. „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“ Amen.