

Die Zeit vergeht im Nu

In diesen Zeiten ist es nicht ganz leicht, in der Zuversicht zu bleiben und selbige auch noch zu verbreiten. Am beschwerlichsten empfinde ich Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie konnte es soweit kommen, dass sich ein Großteil der Menschen, fast egal welcher Altersstufe, so ausgedehnt mit nutz- und sinnlosen Inhalten beschäftigt? Ich glaube gern ans Gute im Menschen und habe mir lange eingedet, die mich Umgebenden läsen geistreiche Texte oder pflegten via Smartphone eine vernünftige Kommunikation mit ihren Mitmenschen. Doch wenn ich meinen Mitreisenden über die Schulter schaue, werde ich meist eines Besseren belehrt. Oft schließe ich die Augen, damit ich nicht mehr sehen muss, wie gespielt, gewischt und sich mit Konsumgütern aller Art beschäftigt wird. Eine meiner Strategien, mich innerlich wieder aufzurichten, besteht im Gedanken an ein Bild von unseren Nachbarskindern in der fränkischen Heimat: Auf einer neben ihrem Wohnhaus gelegenen Wiese sitzen die neun- und elfjährigen Mädchen an einen Heuballen gelehnt vertieft in ihre Bücher. Als ich ihre Mutter darauf anspreche, dass ich die Töchter noch nie an einem Handy herumspielend gesehen habe und was denn ihr Geheimrezept dafür sei, meint sie nur: „Och, bei uns an der Schule ist das nicht so verbreitet, deshalb kommen sie gar nicht auf die Idee.“ Wahrscheinlich vermuten Sie schon richtig: Waldorfschulen ticken eben in vielerlei Hinsicht erfreulich anders. Wie sehr wünsche ich mir, dass ihr Beispiel in unserem Bildungssystem Schule macht – im Wortsinn!

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern zuhauf Erwachsene verbringen ihre Zeit unaufhörlich mit digitalen Medien. Dabei sind wir „Boomer“ die Vorbilder für nachfolgende Generationen und als solche aufgerufen zu reflektieren: Wie und womit verbringe ich meine Zeit? Vielleicht lässt sich gerade die Vorbereitungszeit auf Ostern nutzen, um sich selbst-

kritisch mit „Zeitfressern“ auseinanderzusetzen und mit der Frage nach Sinn und Unsinn des eigenen Handelns. In krassem Gegensatz zu dem, was dem Mainstream derzeit wichtig ist, frage ich überdies: Wieviel Zeit verbringe ich im Außen und welchen Anteil meiner Lebenszeit widme ich der Innerlichkeit und der geistigen Welt?

In dem Zusammenhang beschäftigt mich der im 14. Jahrhundert von einem unbekannten Autor verfasste Text *Wolke des Nichtwissens*, eine Anleitung zum kontemplativen, mystischen Gebet. Der Verfasser weist darauf hin, dass die kontemplative Übung der reinen Gegenwärtigkeit keine lange Zeit benötigt, sondern stattdessen die Achtsamkeit im „Nu“ – das war im Mittelalter die kleinste Zeiteinheit und maß etwa eine sechstel Sekunde. In dieser winzigen Zeitspanne gälte es, sich ganz Gott zuzuwenden und auf ihn ausgerichtet zu sein. Der spirituelle Meister schreibt: „Gehe also mit der Zeit sorgfältig um. Verschwende sie nicht, denn nichts ist kostbarer als sie. In einem einzigen ‚Nu‘, so kurz es auch sei, kann man den Himmel gewinnen oder verlieren.“ Wenn ich manchmal unsicher bin, was als Nächstes zu tun ist oder wie ich die vor mir liegende Zeit nutzen soll, hilft mir der Gedanke an das „Nu“: Ich selbst entscheide, wie ich diesen einen Moment, den nächsten Wimpernschlag gestalte; in welcher Schwingung und geistigen Ausrichtung ich ihn verbringe. Entsprechend kann ich umdenken und korrigieren, wenn ich bemerke, dass ich soeben kostbare Lebenszeit verplempert habe. Im Nu kann ich es anders machen! Und das sogar bei der nächsten Bus- oder U-Bahn-Fahrt.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt bei Nürnberg und in Wien.

www.mutmacherei.de