



Heute und Morgen

Harald Katzmaier
ist Sozialwissenschaftler,
Netzwerkforscher, Gründer und
Direktor von FASresearch

Wie wir die Zeit aufhalten

Zurück zum Augenblick

Die Zeit ist das Feuer, in dem wir alle verbrennen“, sagte Heraklit vor 2.500 Jahren. Je älter wir werden, desto schneller brennt dieses Feuer, umso schneller vergehen und rasen die Tage, Wochen und Jahre. Lange schon zurück liegt unsere Kindheit, in der ein Sommer eine Ewigkeit dauerte, in der unser Leben ein zeitloses Abenteuer voller Wunder und Intensität war. Warum vergeht die Zeit mit fortlaufendem Leben schneller, warum wird unser Leben mit der Zeit stumpfer, tauber?

Arbeitsüberlastung, Familie, technischer Fortschritt und die Beschleunigung der Welt führen zu einem immer größeren Ansturm von Verpflichtungen, Informationen, Nachrichten und Aufregungen und lassen die Zeit in einem strukturlosen Strom dahinschmelzen. Die Wahrnehmung der Welt schmilzt auf die Größe unseres iPhone-Screens und die Länge unserer To-do-Liste. Das Gepäck, das wir mit den Jahren mit uns schleppen, wird immer größer. Die negativen Erfahrungen der Vergangenheit und die Angst vor dem Verlust des Erreichten überschatten den Reichtum und die Lebendigkeit der Gegenwart. Stress, Sorgen, alle Formen

der Furcht und Problematisierung sind das Ergebnis von zu viel Zukunft: Man liegt wach in der Nacht und durchlebt Dramen im Kopf, die so nie stattfinden werden. Bedauern, Schuld, Ressentiment, Bitterkeit, Nicht-vergeben-Können sind Ergebnis von zu viel Vergangenheit: Man hält fest an Dingen, die vor Jahren geschehen sind, weidet sich an alten Wunden und verschließt sich so neuen Möglichkeiten.

Je mehr wir von den Schatten der Vergangenheit und unseren Zukunftsängsten bestimmt werden, desto mehr verliert unser Leben an Spontanität, Kreativität und Fülle. Dann wird das Leben zu einem Problem, und wir altern schneller. Wollen wir dem Rasen der Zeit entrinnen, muss die Neugierde an der Welt größer sein als die Angst vor ihr. Sich begeistern, sich etwas zuwenden führt automatisch aus den Sackgassen von Ressentiment und Zukunftsangst. Also in diesem Sinne: raus aus dem iPhone, raus aus dem Kopf, raus aus der Grübelelei und zurück zum Lebendigsten und Kostbarsten, was wir je haben werden: diesem einen Augenblick hier, jetzt in dieser Welt.

➤ Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: h.katzmaier@fas-research.com



**Das Rezept, um
das Rasen der
Zeit aufzuhalten:
weniger Angst,
mehr Neugierde**