



Moment

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 102 – Juni 2013



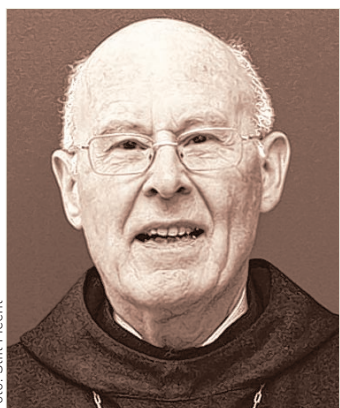
Wir leben in vielen Teilwelten, die oft nichts miteinander zu tun haben. Foto: PantherStock

Wir müssen uns Zeit nehmen, damit wir von ihr nicht aufgefressen werden

Ein Schlüsselbegriff in der Ordensregel des hl. Benedikt ist das „rechte Maß“. Dies gilt für unsere gesamte Lebenswelt.

Wie kann der hl. Benedikt, der vor 1500 Jahren gelebt hat, uns etwas über den Umgang mit der Zeit sagen? Ein Einsiedler und späterer Ordensgründer den Getriebenen, Eingespannten und immer wieder Gestressten des 21. Jahrhunderts? Kann doch Benedikt von Nursia keinen Fernseher und keinen Computer, keine Stechuhr, keinen Leistungsnachweis und keine Burn-out-Symptome.

Seine Ordensregel atmet Ausgeglichenheit und ein Gleichmaß für die Stunden des Alltags und der Festzeiten. Die Regel legt zum Beispiel fest, ein zuverlässiger Bruder solle rechtzeitig ein hörbares Zeichen für den Wechsel von Gebet und Arbeit, von Stunden des Lesens, Ruhens, Essens oder Lernens geben. Es sind tatsächlich zwei Welten, die wenig miteinander gemeinsam haben – dort das Kloster im 6. Jahrhundert, hier



Abt Anselm Zeller stammt aus Kaiserslautern und ist seit 1996 Abt des Benediktinerstiftes St. Georgenberg-Fiecht.

unsere betriebsame, oft hektische Welt. Dort ist ein Kosmos von Zeiten entstanden, wir aber leben in vielen Teilwelten, die oft nichts miteinander zu tun haben – Familie, Schule, Beruf, Freizeit, Politik und Vereine, Sport und Reisen. Außerdem bildeten die Mönche eines Klosters trotz unterschiedlicher Herkunft und Bildung mit gleicher Weltanschauung und unter klar umrissener Leitung eine ziemlich homogene Gruppe. In unseren Lebenswelten sieht das

ganz anders aus. Übrigens haben auch die heutigen Klöster Teil an vielen Entwicklungen unserer Zeit. Ist es also sinnvoll, den hl. Benedikt nach einem Rat für den rechten Umgang mit der Zeit zu fragen? Ich meine, ja.

Das rechte Maß finden

Ein Schlüsselbegriff in seiner Ordensregel ist das „rechte Maß“. Dies gilt für unsere gesamte Lebenswelt. In allem können wir maßlos werden, geraten „aus dem Ruder“, schaden uns und schaden anderen. Wir nehmen uns dann nicht mehr Zeit, sondern wir werden von ihr „aufgefressen“, sind ihre „Gefangenen“, unfrei, getrieben, fremdbestimmt. In der „Zwangsjacke“ der Leistung, des Ehrgeizes oder der Sucht haben wir unsere innere Freiheit verloren – und oft auch unsere Mitmenschen. Kann ein maßloser Mensch noch „Zeit schenken“, „sich Zeit lassen“, „Zeit haben“ – für sich selbst, für andere, für das Schöne, für Musik und absichtsloses Spiel? Schenken kann man nur, was man hat. Karl Valentin, der berühmte Komiker, bedauerte seine innere Rastlosigkeit und brachte sie eines Tages in

das Bonmot: „Heute Abend besuche ich mich einmal. Ich hoffe, dass ich daheim bin.“ Wie viel Selbstwahrnehmung und Humor steckt hinter diesem Wort!

Lernen in kleinen Schritten

Benedikt hat keine Patentrezepte für den rechten Gebrauch der Zeit. Aber er gibt die Richtung an: die gute Gewohnheit, das Einüben in kleinen Schritten, das Loslassen-Können und die Annahme einer inneren Ordnung. Ein Kind lernt diese Ordnung der Zeit im ge-

„Benedikt hat keine Patentrezepte für den rechten Gebrauch der Zeit. Aber er gibt die Richtung an.“

Abt Anselm Zeller

schützten Raum der Familie (oder verpasst mangels Einübung diese höchst prägnante Zeit). Ein junger Mönch übt sich in den Jahren des klösterlichen Anfangs in die vorgegebenen Zeiten des klösterlichen Alltags ein. Und es bleibt für das reif gewordene Kind und den einstigen Novizen jeweils Aufgabe bis ins hohe Alter. Das Gleichmaß und die Regelmäßigkeit der Zeitabläufe ist von Benedikt keineswegs

übertragbar auf unsere Zeit, auch nicht auf das heutige Kloster. Aber unser Inneres verlangt nach „Atemholen“, nach „erfüllten Zeiten“; sonst wird es leer in uns und Zerstörerisches schleicht sich ein.

Die innere Stimme hören

Ein wichtiges Wort aus der Benediktsregel gibt uns den Schlüssel für den richtigen Umgang mit der Zeit; es ist tatsächlich das erste Wort des gesamten Textes und gleichsam das Eingangstor zum „Haus“ und zur Welt des großen „Vaters des Abendlandes“: „Höre, mein Sohn (meine Tochter), neige das Ohr deines Herzens!“ Auch wir brauchen immer wieder Zeiten der Achtsamkeit auf unsere „innere Stimme“, wir brauchen die aufmerksame Wahrnehmung der „Stimme“ unserer Lebensumstände, wir brauchen das Hin hören auf die Stimme guter und erfahrener Menschen. Ist schließlich die Zeit gekommen, trifft uns auch ein Wort aus der Heiligen Schrift und wir spüren, „was die Stunde geschlagen hat“. Wir werden immer mehr „Herr unserer Zeit“ und können mit ihr umgehen.

ANSELM ZELLER

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Ich habe keine Zeit! Wie oft hören wir diesen Satz oder verwenden ihn selbst? Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, sind ständig „ausgepowert“ und gleichzeitig auf der Suche nach etwas Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Warum ist es so schwierig, einfach innezuhalten? Warum nimmt man sich – für sich selbst und auch andere – so oft keine Zeit? Mit diesem Moment wollen wir Sie einladen, sich wieder einmal Zeit zu nehmen und vielleicht auch etwas über Zeit und den Umgang mit ihr zu erfahren.

Christa Hofer

ZEIT SCHENKEN

Engagement. Im Rahmen des Projekts „Zeit schenken“ des Freiwilligen Zentrums setzen sich Schülerinnen und Schüler für andere ein. **Seite 2**

ZEITMANAGEMENT

Mit der Zeit und dem Leben richtig umgehen. Möglichst viel in der vorhandenen Zeit erleben und tun zu wollen, kann zur Last werden. **Seite 2**

PORTRÄT

Zeit in ihrer schönsten Form. Seit über 55 Jahren prägt die Faszination für Uhren den Familienbetrieb Uhren Egger in Kufstein. **Seite 3**

ZEIT IN DER BIBEL

Augenblicke. Zeit ist ein Thema, das die ganze Bibel durchdringt und vielfältig mit verschiedenen Begriffen zur Sprache kommt. **Seite 3**

INTERVIEW

Zeit finden. Achtsamer bei sich zu sein und zugleich in Beziehung mit anderen, ist eine Investition, die sich nach Maria Regina Strugholtz lohnt. **Seite 4**

ZEITMANAGEMENT

Umgang mit Zeit ist Umgang mit Leben

„Die Zeit ist physikalisch gesehen für jeden gleich. Das ändert sich nicht. Was sich sehr wohl verändert hat, sind die Angebote und Anforderungen, mit denen wir in dieser schnelllebigen Zeit konfrontiert sind. Wie bei einem Einkauf in einem überfüllten Geschäft sind wir permanent herausgefordert, uns zu entscheiden – tu' ich es, brauch' ich es, kauf' ich es?“, erklärt Sr. Judit Nötstaller. Möglichst viel in der vorhandenen Zeit erleben und tun zu wollen, könne somit zur Last werden. Auch im Arbeitsbereich sei oft starker Druck vorhanden, der es schwer machen könne, genügend Zeit für zwischenmenschliche Beziehungen, Erholung und Besinnung zu finden. Zudem können übernommene Muster aus der Kindheit in Bezug auf Leistung und Anerkennung bis ins hohe Alter prägend sein und inneren Stress auslösen, weiß Nötstaller. Das alles könne für den Betroffenen irgendwann zu viel werden, wobei jede Lebensphase mit ihren spezifischen Herausforderungen gefährdet sein kann. „Sich einzugestehen, dass man auf einem Weg ist, der dem eigenen Leben schadet, ist dann wohl der schwierigste Punkt. Es erfordert Mut, der inneren Stimme zu folgen, auszusteigen und zu einer Auszeit zu stehen – vor sich selbst, vor der Familie und der Gesellschaft“, betont Nötstaller. Dabei bedeute eine Auszeit keineswegs, nichts zu tun, sondern Ausschau zu halten nach dem, was trägt und Halt gibt. Dies könne in der Abgeschiedenheit eines Klosters genauso gelingen wie in begleiteten Tagen in einem Bildungshaus. Wichtig sei, langfristig eine sinnerfüllte Lebenskultur einzuüben, dranzubleiben und wieder mit der eigenen Kraft und Sehnsucht in Berührung zu kommen. „Spiritualität ist nicht



Sr. Judit Nötstaller, wohnhaft in Pfaffenhofen, ist im Bildungshaus St. Michael/Pfons für den Fachbereich Spiritualität und Psychologie mit dem Schwerpunkt Burnout-Prävention zuständig.

Foto: Mölschl

der schnelle Ausstieg aus dem Ganzen, sondern die Aufgabe, den eigenen Spirit, den Geist zu erkennen, der einen antreibt. Zu erspüren, was dahintersteckt – ohne Selbstverteilung – und zu erkennen, wo man sich verankern und Kraft schöpfen kann, ist die richtige Richtung hin zu erfüllter Lebenszeit“, betont Nötstaller. Diese Lebenszeit sei ein Geschenk und beinhalte den Auftrag, sich einzulassen und sie in Freiheit zu gestalten. „Wie wir mit der Realität des Lebens und der Zeit umgehen, gestaltet unser Leben, unsere Gesundheit, unser Wohlfühlen und unser Erfüllt-Sein. Nur wenn es uns selbst gut geht, wir achtsam für uns sorgen, können wir auch gut für andere da sein und uns für sie Zeit nehmen und Zeit schenken“, so Nötstaller abschließend.

BRIGITTE MÖLSCHL
briclam@aon.at



Die Möglichkeiten, anderen Zeit zu schenken, sind vielfältig.



Fotos: Freiwilligen Zentrum Tirol

Zwei Stunden pro Woche jemandem Zeit schenken

Das Schulprojekt „Zeit schenken“ ist eines der ersten Projekte des Freiwilligen Zentrums Tirol der Caritas, das 2001 eröffnet wurde.

Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren bzw. ab der 6. Oberstufenklasse oder der 2. Klasse einer weiterführenden Schule melden sich freiwillig, um zwei Stunden in der Woche ihre Zeit zu verschenken. Im Schuljahr 2012/2013 haben sich 17 Schulen in ganz Tirol an diesem Projekt beteiligt.

In Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen wird den SchülerInnen eine große Palette von Einsatzmöglichkeiten angeboten. Die Aufgaben decken ein breites Spektrum an Hilfstätigkeiten ab, seien es Besuchsdienste für BewohnerInnen eines Wohn- und Pflegeheimes oder für Menschen mit Behinderung, aber auch Lernhilfeunterricht für Kinder, Mitarbeit im Kinderhort,

in der Bücherei oder im Alpenzoo, die ohne besondere Vorkenntnisse durchführbar sind. Die Jugendlichen verschenken innerhalb eines Schuljahres wöchentlich zwei Stunden ihrer Zeit außerhalb des Unterrichts. Sie werden bei ihrem Einsatz in der jeweiligen Einsatzstelle begleitet und erhalten am Schuljahresende einen Zeugnisvermerk und eine Bestätigung für ihren freiwilligen Einsatz.

Viel Engagement

Seit Bestehen des Projekts haben rund 1500 Jugendliche mit großer Begeisterung daran teilgenommen, wie die jetzige Projektleiterin Verena Plank bestätigt: Die TeilnehmerInnen sind mit viel Engagement dabei. Aufgrund

KONTAKT

Freiwilligen Zentrum Tirol
Tel.: 0512/7270-35
E-Mail: freiwilligenzentrum@dibk.at
Internet: www.freiwillige-tirol.at

der tollen Erfahrung, der Bereicherung für das eigene Leben und das Gefühl des Gebrauchtwerdens besuchen einige SchülerInnen nach Ende des Projektes weiterhin ihre Einsatzstelle. Bei diesem Projekt geht es vor allem auch darum, den Jugendlichen einen positiven Einstieg in die Freiwilligenarbeit zu ermöglichen. „Denn eine Welt, in der die Menschen nur Arbeiten verrichten, für die sie bezahlt werden, funktioniert auf Dauer nicht. Ich glaube, wir haben eine soziale Verantwortung, und die besteht auch darin, dass wir freiwillig und ohne Entlohnung an einer gesunden Entwicklung unserer Gesellschaft mitwirken“, erläutert Veronika Latta-Flatz, eine Mitarbeiterin im Freiwilligen Zentrum Tirol.

Aber freiwilliges Engagement verändert sich auch. Während es früher oftmals vererbt wurde, es sich durch lang andauernde Bindungen ausgezeichnet hat und die Freiwilligen sich in traditionellen Aufgabenfeldern

engagierten, gibt es heute einen Wandel. Die Freiwilligen suchen neue Aufgabengebiete, sie wollen ihre eigenen Ideen verwirklichen, fordern klare Rahmenbedingungen, lassen sich am liebsten nur mehr zeitlich begrenzt binden und engagieren sich ihrer Lebensbiographie entsprechend. Diese Veränderungen im freiwilligen Engagement stellen eine große Herausforderung an die Vermittlung und Begleitung von Freiwilligen dar und sind Grundlage für das Freiwilligen Zentrum Tirol.

Neue Erfahrungen

„Alles Schöne in der Welt lebt von den Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht.“ Mit diesen Satz von Ewald Balser lädt das Freiwilligen Zentrum Tirol vor allem junge Menschen ein, sich für andere einzusetzen und neue Erfahrungen und neue Kompetenzen durch freiwilliges Engagement zu erwerben.

DANIEL FURXER
daniel.furxer@dibk.at

AUSZEIT IM KLOSTER

Der Hektik des Alltags entkommen

Sich Zeit nehmen – an diesem Vorsatz scheitern viele Menschen im Alltag, wenn sie das gewohnte Umfeld nicht verlassen.

Eine Möglichkeit, den Alltag mit seiner Hektik hinter sich zu lassen, bieten Klöster mit der Möglichkeit, im Kloster mitzuleben und sich auf ein „Kloster auf Zeit“ einzulassen.

Geistliches Zentrum Embach, Embach Dorf, 5651 Lend, Tel. 065 43/72 18, Mobil: 0676/87 46 69 24, E-Mail: info@geistliches-zentrum.at, Website: www.geistliches-

zentrum.at

Europakloster Gut Aich, St. Gilgen, Kontakt: Europakloster Gut Aich, Winkl 2, A-5340 St. Gilgen, Tel. 06227/23 18, E-Mail: klosterpforte@europakloster.com; http://www.europakloster.com/

Halleiner Schwestern Franziskanerinnen, Tage der Stille, geistliche Begleitung; Stethaimerstraße 15, 5020 Salzburg, E-Mail: hsf.salzburg@halleiner-schwestern.net; http://www.halleiner-schwestern.net/halleiner-schwestern/

Benediktinerabtei Michaelbeuern, 5152 Michael-

beuern 1, Tel. 06274/81 16, E-Mail: kontakt@abtei-michaelbeuern.at; http://www.abtei-michaelbeuern.at/

Zisterzienserstift Stams, Stiftshof 1, 6422 Stams, Tel. 052 63/62 42. E-Mail: br.daniel@stiftstams.at

Benediktinerstift Fiecht, 6134 Fiecht, Tel. 05242/63 276. www.st-georgenberg.at

Haus Bethanien am Inzingerberg, Selbstversorgerhaus mit 16 Betten. Kontakt und Reservierung bei Pfarrer Andreas Tausch, Tel. 0676/87 30 74 53

Haus Betanien in Kalk-

stein (Villgratental). Ein Ort der Stille und des Gebets, betreut vom Orden der Kalasantiner. Kontakt: Haus Betanien, Kalkstein 160, 9932 Innervillgraten. Tel. 048 43/55 90

Don Bosco Schwestern in Baumkirchen, Tel. 0699/12 35 54 66, E-Mail: johanna.goetsch@donbosco.at, Internet: www.donbosco.at

Benediktinum Scharnitz, Tel. 052 13/52 03, E-Mail: kloster@benediktinum-scharnitz.at, Internet: www.benediktinum-scharnitz.at

WALTER HÖLBLING
walter.hoelbling@dibk.at

Familie Egger hat Zeit in ihrer schönsten Form

Seit über 55 Jahren prägt die Faszination und die Leidenschaft für Uhren den Familienbetrieb Uhren Egger in Kufstein.

Schon von klein auf haben mich Uhren fasziniert. Mein Vater hat die Leidenschaft für Uhren an mich weitergegeben. Die feine Technik und das perfekte Zusammenspiel sind einfach unglaublich“, erzählt Uhrmachermeister Herbert Egger aus Kufstein. Wenn man weiß, wie komplex eine mechanische Uhr aufgebaut ist, wie exakt jedes einzelne Zahnrad verarbeitet sein muss und wie präzise Hunderte von Einzelteilen zusammenspielen, damit Tag und Nacht, Sommer wie Winter das moderne Leben in einer Welt voll Stress und Termindruck funktionieren kann, muss man kein Uhrmacher sein, um eine gewisse Faszination zu verspüren, die von den kleinen Wunderwerken der Technik ausgeht.

Faszination liegt im Blut

Bei Familie Egger liegt diese Faszination für Uhren schon fast im Blut: eine ruhige Hand, viel Fingerspitzengefühl, ein technisches Verständnis – und natürlich viel Freude an der Arbeit. Seniorchef Hermann Egger gründete im Jahr 1953 das Geschäft im Herzen von Kufstein. 1983 übernahm Uhrmachermeister Herbert Egger den elterlichen Betrieb. Seit 2003 unterstützt nun auch Herbert Egger jun. seinen Vater im Familienbetrieb. „Es freut mich natürlich sehr, wenn sich der eigene Nachwuchs für dieses Handwerk interessiert und beschließt, in meine Fußstapfen zu treten. Das war bei meinem Vater so und das ist jetzt bei mir und meinem Sohn auch so. Heuer feiern wir 60 Jahre Familie Egger KG und die dritte Generation wird über-



Die Uhrmacher Herbert Egger sen. und jun. teilen die Faszination für Uhren und feiern heuer das 60-jährige Firmenjubiläum.

Foto: Uhren Egger

nehmen – das macht mich schon stolz!“, freut sich Herbert Egger.

Zeitgemäßer Beruf

Uhrmacher ist nicht der typische Wunschberuf von Kindern. Dennoch zeigt Familie Egger, dass Uhrmacher nicht nur ein zeitgemäßer Beruf ist, sondern auch einer, bei dem man unendlich viel Dankbarkeit von den Kunden zurückbekommt, wenn ein besonders lieb gewonenes Stück wieder zum Ticken gebracht wird. Egal ob digital oder analog, robuste Arbeitsuhr oder edles Sammlerstück, neu oder schon uralt – Herbert Egger und sein Sohn haben immer ein offenes Ohr für die Wünsche ihrer Kunden.

Das Erfolgskonzept dieses Familienbetriebs ist konservativ und genau das schätzen die Kunden schon seit Jahrzehnten. „Als alleinstehender Betrieb der Festungsstadt haben wir uns auf die Beratung, den Verkauf und den Service von Uhren, Schmuck und Pokalen spezialisiert“, erklärt Herbert Egger, der auf Qualität, verlässlichen Service und offene Beratung setzt. Das kann seiner Ansicht nach nur ein Uhrmacher bieten, denn mechanische Uhren, die Wartung benötigen, sind immer noch aktuell.

Zeit prägt

Stress ist auch für einen Uhrmacher kein Fremdwort. „Wie bei allen Menschen

in unserer hektischen Zeit gibt es immer und überall Termine und Zeitdruck. Daher glaube ich, dass nicht nur mich im Speziellen, sondern uns alle die Zeit ein Leben lang prägt“, erklärt Egger. Dennoch ist die Zeit in seinem Alltag allgegenwärtig: „Man merkt erst in der Freizeit mit Familie und Freunden, dass die Zeit richtig kostbar ist – oder wenn man sie nicht mehr hat“, sagt Egger nachdenklich. Für ihn persönlich ist es auch eine große Bereicherung, den Kunden in seinem Geschäft ein bisschen Ruhe zu schenken.

DANIELA PFENNIG
daniela@pfennig.at

TIPPS UND TERMINE

Zwischen Ruhe und Bewegung

Schreiben und Qigong: Das Ineinander von Ruhe und Bewegung steht im Mittelpunkt einer Schreibwerkstatt vom 22. bis 24. Juli im Bildungshaus St. Michael. Das Schreiben wird dabei ergänzt durch Übungen aus Qigong. Anmeldung: Tel. 05273/6236. E-Mail: st.michael@dibk.at

Exerziten für Lehrpersonen: „Mit unserer inneren und äußeren Unruhe die Ruhe in Gott finden“ – so lautet das Motto eines fünftägigen Exerzitenangebotes im Stift Fiecht, das sich vom 15. bis 19. Juli speziell an Lehrpersonen richtet. Inhalte: Spaziergänge, eutonische Übungen, Schweigen, Teilnahme an

Messfeiern und Gebetszeiten. Kontakt: P. Arno Münz, Tel. 0 52 42/63 276-22. E-Mail an: arno@st-georgenberg.at

Heilsames Tanzen: Ein meditatives Tanzseminar im Bildungshaus Osttirol zur Steigerung der Lebensfreude und zum Entdecken der inneren Quellen. Das Seminar in zehn Modulen dauert vom 5. September bis 12. Dezember 2013. Uhrzeit: jeweils von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr. Anmeldung und Information: Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz. Tel. 048 52/65 133. E-Mail: office@bildungshaus.info. Internet: www.bildungshaus.info



Der Kraftsee beim Bildungshaus St. Michael: ein Ort, wo man Zeit für sich hat. Foto: Hölbling

Gleichgewicht statt Burnout: Alltagszwänge abfedern und die eigenen Ressourcen entdecken – dazu lädt eine Selbsterfahrungswoche im Bildungshaus St. Michael vom 25. bis 30. August ein. Ziel dieser Tage ist es, die eigene Lebensfreude wachzurufen, der inneren Intuition zu vertrauen und Kraft für den Alltag zu sammeln. Kursleitung: Gabriele Fercher und Barbara Pfaffenwimmer. Weitere Information zur Veranstaltung: Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12, 6143 Pfn. E-Mail: st.michael@dibk.at, Internet: www.dibk.at/st.michael

WALTER HÖLBLING
walter.hoelbling@dibk.at

ZEIT IN DER BIBEL

Entscheidende Augenblicke

Zeit ist ein Thema, das die ganze Bibel durchdringt und vielfältig mit verschiedenen Begriffen zur Sprache kommt.

Zeit, ihre Rhythmen und Strukturen als Schöpfung Gottes:

Gott schafft am Anfang nicht nur Himmel, Erde und Licht, sondern auch Zeit: „Gott schied das Licht von der Finsternis, und Gott nannte das Licht Tag, und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: erster Tag“ (Gen 1,4-5). Durch die Abfolge „Abend – Morgen“ ergibt sich die Tagesstruktur, durch ihre Wiederholungen die Wochenstruktur mit dem Höhepunkt am siebten Tag, an dem Gott sein Werk vollendet. „Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig“ (Gen 2,3). Bezüglich der Zeit sind auch zwei am vierten Tag von Gott geschaffene Lichter relevant. „Sie sollen Zeichen sein und zur Bestimmungen von Festzeiten, von Tagen und Jahren dienen“ (Gen 1,14). Es geht um die Sonne und den Mond wie auch um den mit ihnen verbundenen Kalender. So bezeugt bereits die biblische Schöpfungserzählung eine Vielfalt der Zeitstrukturen.

Die erlebte Zeit:

In der Bibel steht Zeit stark in Beziehung zum Leben. Sie wird durch die Erlebnisse der einzelnen Personen oder des Volkes bestimmt. „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen ...“ (Koh 3,1-8).

Zeit als Gabe Gottes:

„Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Ps 31,16). Die Lebenszeit ist jedem Menschen von Gott gegeben. Diese Einsicht findet sich sogar im Wort „Datum“ (von lat. dare), das wörtlich „das Gegebene“ bedeutet. Der Mensch ist gerufen, die von Gott geschenkte Zeit zu achten und darauf zu antworten. „Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz“ (Ps 90,12).

Jesus und die erfüllte Zeit:

Die Bibel ist nicht so sehr am Ablauf der messbaren Zeit (chronos) interessiert, als vielmehr an den entscheidenden Augenblicken (kairos). Mit Jesus ist die heilsge-



Tag und Nacht: Zeit als Schöpfung Gottes. Foto: PantherStock

schichtliche Zeit (kairos) erfüllt und durch ihn kommt das Reich Gottes nahe. Durch seinen Tod und seine Auferstehung ist der letzte Feind – der Tod – besiegt. Der erste Tag/der Ostertag tritt in den Vordergrund und mit ihm beginnt ein neues Verständnis der Woche.

Jesus Christus – gestern, heute und in Ewigkeit:

„Jesus Christus ist derselbe gestern, heute und in Ewigkeit“ (Hebr 13,8). Die Zeit und die Ewigkeit sind wesentlich durch seine Person geprägt. In der Verbundenheit mit Jesus können wir das ewige Leben und das Heil bereits jetzt – und nicht erst nach dem Tod – anfanghaft erfahren. „Jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade; jetzt ist er da, der Tag der Rettung“ (2 Kor 6,2).

MIRA STARE

lehrt am Institut für Bibelwissenschaften und Historische Theologie.

Zeit für das einfache, schweigende Dasein in der Gegenwart Gottes

Zeit finden fürs Hören, Schauen und Staunen – achtsamer bei sich sein und zugleich in Beziehung mit anderen, Zeit für eine Sprache der Achtsamkeit finden – eine Investition, die sich nach Maria Regina Strugholtz lohnt.

Seit Sie sich Zeit für den Weg der Achtsamkeit geben, was hat sich für Sie verändert?

Strugholtz: Meine Prioritäten haben sich verändert. Das macht sich in der Tagesgestaltung bemerkbar. Neben genügend Schlaf gibt es täglich Zeit für Kontemplation und meditative Körperübungen. Mit Kontemplation meine ich das einfache, schweigende Dasein in der Gegenwart Gottes. Seit 14 Jahren geht eine Gruppe gemeinsam diesen kontemplativen Weg. Wir bemühen uns, mit uns selber, mit anderen Menschen, überhaupt mit Geschöpfen und Dingen achtsam umzugehen. Das braucht Offenheit, Hinhören und Spüren – als sei alles jedes Mal wieder neu.

ZUR PERSON

Maria Regina Strugholtz, geboren 1949 in Nordrhein-Westfalen, arbeitet seit 20 Jahren als Leiterin von Exerzitien- und Meditationskursen, zunächst in der Erzdiözese Berlin, jetzt in der Diözese Innsbruck. Sie studierte Theologie und Religionspädagogik, ist staatlich anerkannte Familienpflegerin, Leiterin von Kontemplationskursen, Trainerin in Achtsamer Kommunikation und hat eine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin absolviert. Acht Jahre lang arbeitete sie in der Seelsorge für Schubhäftlinge. Strugholtz ist Fachreferentin für spirituelle Begleitung in der Diözese Innsbruck.



Foto: Fink



Achtsamkeit ist für Maria Regina Strugholtz in besonderem Maße gefragt, um wertschätzend und respektvoll zu bleiben.

Foto: Fink

Finden Sie immer Zeit für den Weg der Achtsamkeit?

Strugholtz: Achtsamkeit verstehe ich nicht als eine Übung, die zusätzliche Zeit kostet, sondern als eine Haltung, die das ganze Leben prägt. Wenn der Terminkalender vollgestopft ist und eine innere Anspannung herrscht, ich viele Ortswechsel habe und unterschiedlichste Themen, die mich beschäftigen – dann ist Achtsamkeit in besonderem Maße gefragt, um wertschätzend und respektvoll zu bleiben. Dann bemühe ich mich, ganz bei der Sache, die ich gerade mache, dabei zu sein und Vergangenes loszulassen. Das ist eine Haltung, die mir immer wichtiger wird: eine gewisse Gelassenheit, Dinge nicht mit dem eigenen Kopf und Druck durchzusetzen. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern im Vertrauen, dass ich mich und andere Gott überlassen kann.

Stehen Engagement und Loslassen im Widerspruch?

Strugholtz: Ich liebe die Aussage von Ignatius von Loyola: „Handle so, als hinge alles von dir ab, und vertraue darauf, dass alles von Gott abhängt.“ Um diesen „Wegweiser“ nicht zu übersehen, brauche ich neben dem unmittelbaren und direkten Engagement auch Zeiten, um mich still zurückzuziehen. Ich fühle mich eingebunden in den großen Strom der spirituellen Tradition der Kirche. In der Stille kann ich mich leichter mit Gott verbinden und in seine Präsenz eintauchen. Diese Präsenz nehme ich in persönliche Begegnungen mit.

Anders hören und sehen

Wie wirkt sich diese Präsenz auf Beziehungen aus?

Strugholtz: Auf dem kontemplativen Weg lernt man, auf eine andere Weise zu sehen und zu hören. St. Exupéry sagte: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Der biblische König Salomo bat Gott um ein „hörendes Herz“. Jede und jeder ist zu

dieser Herzenswahrnehmung in der Lage. Ich meine damit eine besondere Qualität des Sich-Einfühlens, die Empathie für sich und andere. Sie erkennt die Würde des Menschen. Und sie bewirkt, dass in einer Begegnung alle beim gegenwärtigen Zusammensein ganz präsent und füreinander da sind.

„Achtsamkeit ist nicht eine Übung, die zusätzliche Zeit kostet, sondern eine Haltung, die das ganze Leben prägt.“

Maria Regina Strugholtz

Welche Bedürfnisse müssen dafür erfüllt sein?

Strugholtz: Mit Bedürfnis meine ich das, was für unser körperliches, soziales, seelisches und spirituelles Leben wichtig ist. Wir tragen Verantwortung für unsere Bedürfnisse. Für manche können wir alleine sorgen, indem wir z.B. Atempausen für die Seele einplanen. Die tägliche Kontemplation gehört für mich dazu. Atempausen

können aber auch über den Tag verteilte kurze Momente der Sammlung sein, etwa zwischen zwei Terminen. Für manche Bedürfnisse brauchen wir die anderen: Zugehörigkeit, Wertschätzung, Teilen und Anteilnehmen. Die Erfahrung von Zugehörigkeit, ein Beheimatet- und Angenommen-Sein, weil ich bin, wie ich bin, ermöglicht eine tiefe Verbundenheit.

Lebensregel formulieren

Was raten Sie Menschen am Beginn des Weges zu mehr Achtsamkeit?

Strugholtz: Hilfreich kann sein, eine eigene Lebensregel zu formulieren. Was sind mir wichtige Dinge, die ich täglich pflegen will? Wann mache ich das konkret? Das kann helfen, sich selber eine Struktur zu geben, die von innen kommt und Ja oder Nein zu sagen, wenn es notwendig ist.

Achtsamkeit und Verbundenheit brauchen eine neue Sprache?

Strugholtz: Je mehr ich

mich auf den Weg der Achtsamkeit einlasse, umso deutlicher spüre ich auch das Bedürfnis nach einer achtsamen Sprache. Um diese einzuüben, braucht es Zeit und sehr viel Wachheit. Mir fällt auf, dass in Gesprächen häufig Menschen interpretiert, verurteilt, abgestempelt oder mit Vorwürfen angegriffen werden. „Worte können Fenster sein oder Mauern“ lautet ein Slogan der gewaltfreien Kommunikation. Damit unsere Worte Verbindungen schaffen und das Leben bereichern, hilft es, sowohl nach innen zu spüren als auch sich in den anderen einzufühlen, die Kommunikation zu verlangsamen und Pausen auszuhalten. Solch ein Kommunikationstraining halte ich für eine gut investierte Zeit. Sie ermöglicht eine Verbindung zwischen uns, die von Herzen kommt.

DAS INTERVIEW FÜHRTE

Heike Fink

heike.fink@chello.at

UMFRAGE: Wofür nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie gar keine Zeit mehr haben?

Keine Zeit mehr zu haben, kann Leere und Wertlosigkeit erzeugen. Mit diesem Wissen dürfen wir uns Zeit nehmen, solange wir diese besitzen! Zeit für den achtsamen Umgang mit der Familie, Aufmerksamkeit gegenüber den Mitmenschen, Zeit für menschliche Nähe, Freundlichkeiten, für die Entspannung des Körpers und Erholung der Seele. Zeit für regelmäßige körperliche Bewegung, aber auch für gutes Essen und Zeit für erholsamen Schlaf. Zeit also für jene Schutzfaktoren, die das Ausbrennen unserer Zeitressourcen verhindern.



Christoph Puelacher ist Lungenfacharzt und Schlafmediziner in Innsbruck und Telfs.

Foto: Blickfang fotografie

Wir bewegen uns mit Vollgas auf der Überholspur durchs Leben und bringen uns damit an die Grenzen unserer Belastbarkeit. Gerade wenn mein Tag „ausgebucht“ ist, nehme ich mir Zeit, einen Augenblick innezuhalten, um die Augen zu schließen und mir eine entspannte, angenehme Situation ins Gedächtnis zu rufen. Oder ich wende Techniken der Tiefenatmung an, um zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Das hilft mir, Dinge mit Abstand zu betrachten, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und meinen Alltag zu „entschleunigen“.



Ingrid Partl ist Angestellte und lebt in Kematen.

Foto: Partl

Ich habe selten das Gefühl, gar keine Zeit zu haben. Wenn es mal eng wird, versuche ich mich nicht unter Druck zu setzen. Es gibt immer ein Schlupfloch, um sich für etwas bewusst Zeit zu nehmen. Wenn ich gar keine Zeit mehr habe, versuche ich einen geregelten Tagesablauf zu führen. Für Mahlzeiten und kurze Gespräche – auch am Telefon – mit Familie, Freund oder Freunden nehme ich mir immer Zeit. In meinem Berufsleben als Altenfachbetreuerin ist es oft stressig. Gerade dann ist es besonders wichtig, den Bewohnern einen freundlichen Gruß oder ein Lächeln zu schenken.



Kathrin Obererlacher ist Altenfachbetreuerin und wohnt in Achenkirch.

Foto: Pfennig