



Liebe Leser/innen,

ich habe keine Zeit! Niemand hat in dieser schnelllebigen Welt offenbar noch Zeit; weder Zeit für sich selbst oder für andere. Und dabei wäre es doch so wichtig, sich oder auch anderen auch einmal etwas Zeit zu gönnen. Doch was ist das denn überhaupt: die Zeit?

Für mich ein Anlass, darüber einmal nachzudenken. Das Wissensportal „Wikipedia“ selbst hat schon im wahrsten Sinne des Wortes mit Zeit zu tun. So wird doch das Wort „Wikipedia“ selbst schon abgeleitet von dem hawaiischen Wort „Wiki“, was nichts anderes als „schnell“ bedeutet.

Zeit – so sagt das Online-Lexikon - ist eine physikalische Größenart und beschreibt die Abfolge von Ereignissen. Die Zeit hat also im Gegensatz zu anderen physikalischen Größen eine eindeutige, unumkehrbare Richtung.

Aber, wie gehen wir damit um? Ein sensibles Thema, denn – so hat es ein kluger Mensch einmal formuliert - der richtige Umgang mit dem Thema Zeit ist eine der wertvollsten Fähigkeiten, die es überhaupt gibt.

Allerdings gibt es ein Problem mit der Zeit: sie fühlt sich für jeden von uns unterschiedlich an – mal so, mal so. Für die einen geht es im Internet-Zeitalter noch viel zu langsam und für die anderen, so wie auch manchmal für mich, rast die Zeit nur so an uns vorbei. Ich habe manchmal den Eindruck: kaum hat ein neues Jahr begonnen, so schnell ist es auch gleich verronnen.

Die Zeit und unser Leben scheint sich in atemberaubender Geschwindigkeit vorwärts zu bewegen. Nur eines hat man kaum noch: Zeit, Zeit für sich und Zeit für andere, obwohl das so wichtig wäre.

Dabei habe ich gelesen, dass, was uns am meisten im Umgang mit der Zeit fehlt, ist die Gelassenheit, uns zu fragen, wie man seine Zeit sinnvoll nutzen kann. Doch Gelassenheit kann man lernen. Nehmen wir uns also Zeit. Und damit wir alle nicht bei Null anfangen müssen, habe ich mir ein paar Tipps und Tricks von klugen Menschen abgeschaut,

die bereits gründlich über die Zeit oder den „Zeitgeist“ nachgedacht haben. Doch zunächst einmal, das Wichtigste: nimm Dir etwas Zeit.

Nimm Dir Zeit, diese Kolumne zu lesen.
Sie wird Dir hoffentlich gefallen.

Nimm dir Zeit zum Arbeiten.
Das ist der Preis für den Erfolg.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken.
Das ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen.
Das ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen.
Das ist das Fundament des Wissens.

Nimm dir Zeit für die Andacht.
Das wäscht den irdenen Staub von den Augen.

Nimm dir Zeit für deine Freunde.
Das ist die Quelle des Glücks.

Nimm dir Zeit zum Lieben.
Das ist das einzige Sakrament des Lebens.

Nimm dir Zeit zum Träumen.
Das zieht die Seele zu den Sternen hinauf.

Nimm dir Zeit um froh zu sein.
Es ist die Musik der Seele.

Nimm Dir Zeit für die Dinge, die Dir das Gefühl geben,
am Leben zu sein.

Nimm Dir Zeit für Familie und Freunde, die Dir zeigen,
dass Du wichtig bist.

Nimm dir Zeit zum Lachen.
Das ist die Erleichterung, welche die Bürde des Lebens tragen hilft.

Nimm dir Zeit zum Planen.
Dann hast du auch Zeit für die ersten 14 Dinge.