

Was bleibt, ist die Zeit

*Ein berührendes Buch über das Vergehen, das
Erinnern und die Kunst, im Moment zu leben*

Hans J. Hahn

LESEPROBE

VORWORT

Zeit.

Ein Wort, das so klein klingt und doch unser ganzes Leben umfasst.

Wir leben in ihr, rennen ihr hinterher, wünschen uns manchmal, sie möge stehen bleiben oder schneller vergehen. Und oft begreifen wir erst spät, dass sie das Kostbarste ist, was wir besitzen.

Ich habe dieses Buch begonnen, weil ich über Zeit nachdenken wollte. Über das, was war. Über das, was bleibt. Und über das, was vielleicht niemals zurückkommt. Als Mensch, als Ehemann, als Vater von drei Katzen, als Beobachter eines Lebens, das im Rückspiegel reich ist an Erinnerungen und voll Hoffnung in die Zukunft blickt.

Es ist kein Lehrbuch, kein philosophisches Werk, kein Ratgeber. Es ist ein Versuch.

Ein Versuch, etwas Unfassbares zu greifen und dabei vielleicht ein wenig besser zu verstehen, wie wir leben. Und warum uns manche Momente ewig erscheinen, während andere spurlos verschwinden.

Wenn Sie dieses Buch lesen, wünsche ich Ihnen Zeit.

Nicht nur zum Lesen.

Sondern zum Spüren, Erinnern, Träumen und vielleicht auch zum Innehalten.

Hans J. Hahn

KAPITEL 1

Geborgte Sekunden

Manchmal wache ich morgens auf und frage mich, wohin die letzte Woche verschwunden ist.

Oder der letzte Monat. Oder das halbe Jahr.

Es ist, als hätte die Zeit einen Gang zugelegt, während ich noch mit dem Zähneputzen beschäftigt war.

Wir leben in einer Welt, die uns weismacht, wir könnten alles haben, wenn wir uns nur gut genug organisieren.

Zeitmanagement, Effizienzsteigerung,
Multitasking.

Es gibt Kalenderapps, die uns optimieren wollen, Erinnerungsapps, die uns antreiben, und Uhren, die uns an die Vergänglichkeit jeder

Minute erinnern mit jeder digitalen Zahl, die umspringt.

Und doch bleibt das Gefühl:

Es reicht nie.

Wir rennen von Termin zu Termin, als müssten wir die Zeit überlisten.

Als ließe sich mit ein bisschen Disziplin mehr aus ihr herausholen.

Dabei wird aus dem Morgen schnell der Abend, aus dem Montag der Freitag, und aus dem Frühling ein Herbst, ohne dass wir begriffen hätten, was dazwischen eigentlich passiert ist.

Was ist das für ein seltsames Phänomen, dass wir in einer Zeit leben, in der wir mehr technische Hilfsmittel denn je haben und dennoch ständig das Gefühl, hinterherzuhinken?

Die Wahrheit ist: Zeit lässt sich nicht besitzen.

Sie lässt sich nicht sparen, nicht zurückholen, nicht auf Vorrat lagern.

Wir können sie nur erleben.

Und darin liegt ihr größtes Paradox:

Je mehr wir versuchen, sie zu kontrollieren, desto mehr entgleitet sie uns.

Wir sprechen oft von „Zeit haben“, als wäre sie ein Gegenstand.

Doch Zeit ist kein Besitz, sondern ein Strom, der uns mitreißt.

Wir sind nicht ihre Herren. Wir sind ihre Passagiere.

Vielleicht liegt genau darin der Schlüssel:

Nicht mehr alles schaffen zu wollen, sondern wieder zu spüren, was zählt.

Nicht jede Minute zu füllen, sondern manchen Minuten wieder Raum zu geben.

Wie viel Zeit wir noch haben, das wissen wir nicht.

Aber wir können entscheiden, wie wir die Minuten gestalten, die uns heute geschenkt werden.

Vielleicht beginnt alles mit einem kleinen Schritt: dem Innehalten.

Einer bewussten Pause.

Einer Tasse Kaffee am offenen Fenster.

Dem Blick in den Himmel, ohne Eile, ohne Ziel.

Dem ehrlichen Gespräch, das nicht zwischen zwei Terminen gequetscht ist.

Geborgte Sekunden nennt man so etwas.

Kleine Momente, die uns nicht gehören und die doch plötzlich das berühren.

Vielleicht ist es genau das, was uns fehlt: nicht mehr Zeit, sondern bewusst gelebte Zeit.

KAPITEL 2

Die vermessene Zeit

Wir haben sie in Zahlen gepresst, in Stunden eingeteilt, in Apps verpackt.

Wir tragen sie am Handgelenk, auf dem Smartphone, im Blick.

Wir haben die Zeit zu etwas gemacht, das wir verwalten, planen, maximieren können.

Doch dabei haben wir vielleicht vergessen, was sie wirklich ist: ein Fluss, kein Raster.

Es beginnt schon sehr früh.

Schon in der Schulzeit lernen wir: Zeit ist getaktet.

45 Minuten Mathe.

10 Minuten Pause.

6 Schulstunden.

1 Zeugnis.

Wir werden programmiert auf Leistung pro Stunde, Bewertung pro Halbjahr.

Der Tag wird zur Einheit, die Woche zum Taktgeber, das Jahr zur Bilanz.

Schrecklich, oder?

Später dann:

Termine, Meetings, Deadlines.

Das Smartphone wird zur Kommandozentrale unseres Lebens.

Frei ist nur, wer „noch was frei hat“.

Läuft in unserer Praxis nicht anders, ein Leben im Takt von 30 Minuten!

Und wer nichts plant, hat angeblich den Überblick verloren.

Unsere Smartwatches zählen unsere Schritte, analysieren unseren Schlaf, warnen uns vor

Bewegungsmangel.

Sie sagen uns, wann wir uns entspannen sollen und wie lange.

Wir lassen uns von Uhren sagen, wann wir aufhören zu hetzen.

Wie verrückt ist das bitte?

Wir haben die Zeit so sehr vermessen, dass wir vergessen haben, was sie mit uns macht.

Der Takt bestimmt uns, nicht wir den Takt.

Und während wir minutiös planen, verlernen wir das Sein.

Genau aus diesem Grund haben wir den Schritt getan, unsere Smartwatches abzuschaffen. Welch ein zeitvolles und beruhigendes Gefühl.

Können wir nur sehr empfehlen.

Die Natur kennt keine Kalender.

Der Baum weiß nicht, dass April ist. Die Knospen kommen, wenn es soweit ist.

Der Fluss fragt nicht nach der Uhrzeit. Er fließt, weil es seine Natur ist.

Der Mensch aber lebt gegen seinen inneren Rhythmus.

Wir stehen auf, wenn es der Wecker sagt, nicht wenn unser Körper bereit ist.

Wir essen, wenn die Mittagspause ruft, nicht wenn wir wirklich Hunger spüren.

Und wir schlafen ein mit Gedanken an morgen statt mit Frieden über heute.

Die Zeit, die wir so exakt zu beherrschen glauben, hat sich von unserem Leben entfernt.

Sie ist eine Zahl geworden.

Eine Zeile im Kalender.

Ein roter Kreis um einen Tag im Wandplaner.

Ein Ping am Bildschirmrand.

Doch die wahre Zeit, die wir fühlen, die uns prägt, ist keine digitale Zahl.

Sie ist das Herzklopfen, wenn wir verliebt sind.

Der Kloß im Hals bei einem Abschied.

Das warme Licht am Abend, das die Küche vergoldet.

Die stille Minute am Grab eines Menschen, den wir nie vergessen. Die vermessene Zeit mag uns helfen, Termine einzuhalten.

Aber das Leben, das echte, gelebte Leben, kennt keine Taktung. Es geschieht in Augenblicken, nicht in Minuten.

In Erfahrungen, nicht in Stunden. Vielleicht müssen wir die Zeit nicht besser organisieren, sondern uns selbst wieder in der Zeit finden.

Nicht über sie, nicht gegen sie, sondern mit ihr.

KAPITEL 3

Im Rhythmus des Lebens

Es gibt eine Zeit, die kein Kalender kennt und keine Uhr misst.

Es ist die Zeit, die in uns schlägt.

Unser innerer Takt.

Der Rhythmus des Lebens.

Bevor wir die Zeit zählen konnten, haben wir sie gespürt.

Im Wechsel der Jahreszeiten.

Im Licht des Morgens.

Im Ziehen der Müdigkeit in unseren Gliedern.

Schon als Kinder leben wir nach einem Takt, der nichts von Effizienz versteht.

Wir spielen, solange es uns erfüllt.

Wir schlafen, wenn der Körper schwer wird.

Wir essen, wenn der Bauch ruft.

Und wir weinen, wenn das Herz es braucht.

Dann wird man älter und dieser innere Rhythmus beginnt zu stolpern.

Nicht, weil er falsch geworden ist, sondern weil wir ihn übertönen.

Mit Pflichten.

Erwartungen.

Zeitplänen.

Aber der Körper erinnert sich.

Er ist der einzige Ort, an dem Zeit wirklich gespeichert wird.

Schlafmangel, Stress, Ungeduld. All das hinterlässt Spuren.

In der Haltung.

Im Blick.

Im Herzschlag.

Der Körper kennt keinen Kalender.
Aber er merkt, wenn du dich nicht mehr
spürst.

In der Natur ist Rhythmus alles.
Die Gezeiten kommen und gehen.
Die Vögel ziehen, wenn es Zeit ist.
Blumen schließen sich bei Nacht.
Bäume werfen ihr Laub ab, wenn der Winter
naht. Sie verschwenden keine Energie für das,
was gerade nicht trägt.

Und wir Menschen?

Wir kämpfen.

Gegen Müdigkeit.

Gegen das Alter.

Gegen Stille.

Wir funktionieren, auch wenn unser innerer
Takt längst nach Pause ruft.

Doch manchmal, wenn wir rausgehen, spüren
wir ihn wieder.

Beim Wandern.

Beim Musikhören.

Im Takt eines gleichmäßigen Atems.

Im Rauschen des Windes.

Im Blick in das Gesicht eines geliebten
Menschen, der nichts sagt, aber alles meint.

Es gibt Zeiten im Leben, da fließt alles.

Die Gedanken.

Die Bewegungen.

Die Worte.

Da ist kein Widerstand, kein Druck.

Nur dieser Flow, wie man ihn nennt. Und vielleicht ist es nichts anderes als der Moment, in dem wir mit unserem inneren Takt im Einklang sind.

Was wäre, wenn wir uns wieder trauen würden, nach unserem Rhythmus zu leben?

Nicht getrieben von außen, sondern geführt von innen?

Vielleicht würden wir dann: länger schlafen, aber tiefer träumen. langsamer essen, aber mehr schmecken. weniger reden, aber mehr verstehen. weniger schaffen, aber mehr erleben.

Im Rhythmus des Lebens liegt eine Weisheit, die keine Uhr kennt.

Sie kennt nur den Moment und das Vertrauen, dass nach jedem Winter ein Frühling kommt, ganz ohne dass wir uns daran erinnern müssen.

Ende der Leseprobe