

ZEIT -

Der Schlüssel für ein glückliches Leben

Wie wir Zeit gewinnen können und den richtigen Umgang mit ihr finden.
Zu Gast auf der 2. Kassler Integralis Tagung vom 21.-22.10.2017
war die Vorstandskollegin Christina Pollmann

Was ist Zeit? Wie können wir uns dem Zeitbegriff nähern? Und: Was bedeutet Zeit für mich? Welche Bedeutung hat mein Umgang mit Zeit nicht nur für mich persönlich, sondern für meine Umwelt, mithin für die Zukunft der Gattung Mensch?

Keine einfachen Fragen! An zwei Tagen ging es auf der Tagung der Integralis-Akademie, einem neuen BVPPPT-Kooperationspartner, um Fakten und Facetten rund um das Thema Zeit. Ein Thema, das allgegenwärtig ist und das auch in vielen Beratungen irgendwann zur Sprache kommt, oft unter dem Aspekt Zeitnot und Stress. Dies war in Kassel nur ein Aspekt von vielen. Referenten ganz verschiedener Provenienz ermöglichten Einblicke in ihre Denkansätze und (Erfahrungs-) Bereiche, so dass sich die Teilnehmer auf verschiedenen Ebenen dem Thema nähern konnten.

Prof. Dr. Eurich, Professor für Kommunikationswissenschaften und Ethik, unterscheidet in seinem Eröffnungsvortrag zwischen Chronos und Kairos. Er greift dabei auf die antike Vorstellungswelt zurück und beschreibt Chronos als messbare (Uhr-) Zeit, die unser Leben taktet. Kairos ist dagegen die besondere Zeit, der Glücksmoment, die einmalige Chance. Diese Sicht hat bereits Aufforderungscharakter: Ergreife die Chance! Tempus fugit – carpe diem! (Epikur) Prof. Eurich spricht hier von einem Kairos-Bewusstsein, das uns ermöglicht, den besonderen Kairos-Moment zu erkennen und zu nutzen. Es verhindert im besten Fall, den Moment einfach verstreichen zu lassen. An dieser Stelle zeigt sich auch der Anspruch, nicht in einer Erwartungshaltung zu verharren, sondern Chancen aktiv zu ergreifen.

Kairos-Momente finden nicht nur im Kleinen, auf die Privatbiographie begrenzt, statt. Da alles immer mit allem verbunden ist, hat jede Entscheidung Auswirkungen auf allen Ebenen: Kairos ist das Fenster, das sich öffnet. Es kann genutzt werden, oder sich wieder schließen. Jeder einzelne in seinem Tun trägt hier Verantwortung. Der Ethiker Prof. Eurich sieht in unserer aktuellen Situation eine besondere Dringlichkeit: Viele Indikatoren sprechen dafür, dass wir in einem epochalen Kairos-Moment leben, in dem sich nicht weniger als die Zukunft der Gattung Mensch entscheiden wird.

„Wir sind umgeben von Kairos-haltiger Luft“. (Prof. Dr. Eurich)

Die Haltung und das Bewusstsein, das es braucht, um die Verantwortung für die Welt im eigenen Handeln zu übernehmen, stützt sich auf 5 Säulen:

- 1) Evidenzbasierte Rationalität
- 2) Emotionale Hinwendung zur Welt
- 3) Intuition
- 4) Weisheit
- 5) Kontemplation

Eurich beschreibt damit die Facetten einer integralen Vernunft, die uns die Möglichkeit eröffnet, in die Kairos-Wahrnehmung zu gehen.

Die Unterscheidung zwischen Chronos und Kairos zieht sich durch die gesamte Tagung. Der Leiter der Integralis-Akademie, Stephan Ludwig, widmet sich in seinem Vortrag der Chronobiologie und knüpft an das bekannte Bild der Lerchen- und Eulen- Typen an. Lerchen als Menschen mit Leistungsstärken in den Morgenstunden und Eulen als eher nachtaktive Vertreter mit Leistungsspitzen am späten Tag. Chronobiologen klären die inneren Bedingungen zeitlicher Rhythmen. Eine besondere Rolle spielt hier das Tageslicht und zwar im Sinne von „echtem Tageslicht“, das selbst an einem bedeckten Herbsttag in einer Stunde 1000 bis 3500 Lux misst. Im Vergleich dazu hat ein normal beleuchtetes Wohnzimmer im gleichen Zeitraum etwa 50 Lux.

Stephan Ludwig hält ein Plädoyer dafür, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen ganz im Sinne der integralen Methode. In diesem Ansatz wird konkret nachgefragt: Wo fallen Dinge auseinander? Wo sind Trennungsenergien? Chronos als äußere Taktung des Lebens wieder in Einklang zu bringen mit der Ereignis-Zeit (Kairos) und der biologischen Uhr, dem Biorhythmus, ist eine anspruchsvolle Aufgabe mit dem Ziel, die drei Kräfte zu integrieren und eine gute Balance zu finden.

Ganz praktische Hilfestellung und Anregung zu diesem letzten Punkt gibt es in einem Workshopteil unter Leitung der Mitbegründer der Integralis-Methode Doro Kurig und Jochen Tetzlaff. In theoretischem Input und Übungen forcieren die Teilnehmer, im Hier und Jetzt zu sein und das Gegenwartsbewusstsein zu stärken. Gerade in diesem Tagungselement wird deutlich, wie verbunden Integralis der Körperarbeit ist.

Einen Ausflug in die schöne neue Welt unternimmt das Plenum mit der Zukunftsforscherin Roxanna Noll vom Zukunftsinstitut Workshop. Sie führt ein in ihre Arbeit rund um das Thema Megatrends. Unter diesem Schlagwort verbirgt sich nicht ein Vortrag über neueste Moden, sondern es geht um identifizierte Langzeit-

trends, die sich wie Lawinen in Zeitlupe global auswirken auf alle Bereiche des Lebens. Megatrends haben Einfluss auf Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur und bewirken grundlegende tiefe Veränderungen. Beispiele für Megatrends sind: Globalisierung, Konnektivität oder Urbanisierung. Zu beobachten ist, dass der Mensch heute immer flexibler über seine Zeit verfügen kann und zunehmend mehr Freizeit hat. Eine Frage mit der sich die Zukunftsforschung beschäftigt, lautet an dieser Stelle: Führt diese Entwicklung auch zu mehr Zeitsouveränität? (Antwort folgt...)

Einen ganz anderen Aspekt des Themas Zeit beleuchtet Gaby Letzing, Initiatorin und Geschäftsführerin des Kinder- und Jugendhospizes Löwenherz. Die Zeit ist um! kann es bereits sehr früh in einem Leben heißen. Gaby Letzing berichtet von der Arbeit im Hospiz, die immer im Blick hat, Eltern, Geschwister und betroffene Kinder zu entlasten und sie in ihrem Leben zu begleiten – wenn nötig bis hin zum Ende und darüber hinaus. Auch das Abschiednehmen in Ritualen und Gesprächen gehört ganz selbstverständlich zum Angebot.

Was bedeutet nun die Begrenzung der Zeit? An Beispielen macht Gaby Letzing sehr eindrücklich ihr Credo deutlich: Wenn Kinder zu wenig Zeit haben, ist es das wichtigste, Zeit zu schenken. Und so ist ein Grundsatz des Löwenherz-Teams: Wir haben Zeit!

Auf Teamebene ist dies übrigens auch ein Thema, gerade in turbulenten Phasen. So wurde ganz neu installiert, in Teamsitzungen inne zu halten und sich 2 Minuten der Stille zu nehmen. Diese Achtsamkeit in alle Richtungen wird zu der besonderen Atmosphäre im Hospiz beitragen, die gerade die Eltern der betreuten Kinder immer wieder beschreiben.



Das Hospiz ist kein tieftrauriger Ort, das ist Gaby Letzing wichtig, an dem nur auf etwas Endgültiges gewartet wird. So steht am Anfang des Aufenthaltes immer die Frage nach Bedürfnissen und Wünschen. Für jedes Kind wird ein Feld geschaffen, um Liebe und Zuwendung Raum zu geben.

Im Bericht wird deutlich, dass das besondere Geschenk die Zeit ist, die die Familien in diesem geschützten Rahmen für sich bekommen.

Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher stirbt, dann wird es nicht ganz besonders leise im Haus, denn das Leben geht weiter, der Tod gehört zum Leben und damit ein Stück weit in den normalen Ablauf. Die direkten Angehörigen und die Bezugspfleger beschreiben sich in diesem Moment manchmal wie „aus der Zeit gefallen“.

„Gerade am Sterbebett kann so etwas passieren wie ein zeitfreier Raum. Vielleicht: Ein Hauch von Unendlichkeit.“ (Gaby Letzing)
Ein Resümee ist aufgrund der Vielfalt der Tagungsbeiträge gar nicht möglich! Die Integralis-Tagung zum Thema Zeit hat viele Denkanstöße gegeben, Einblicke in unterschiedliche Ansätze ermöglicht und verschiedene Disziplinen miteinander verbunden. Im kommenden Jahr soll die Tagungsreihe fortgeführt werden und auf die Frage „Lohnt sich das?“ kann ich unseren Mitgliedern nur antworten: Auf jeden Fall – nehmt euch die Zeit!

PS: Ein Angebot für interessierte BVPPT-Mitglieder: Wer die Tagungs-Beiträge als Audiopodcast nachhören möchte, der melde sich einfach per E-Mail bei Stephan Ludwig, der sich freundlich bereit erklärt hat, den Link dann freizugeben:
ludwig@integralis-akademie.de

Christina Pollmann

Fachtagung

Die Fachtagung **„Qualifizierungen für Menschen mit Migrationshintergrund: Anforderungen, Konzepte, Resultate“** in Berlin fragt, welche Qualifizierungen notwendig sind, damit Menschen mit Migrationshintergrund ihr Potential einbringen können. Ihre Kompetenzen sind nicht immer in Passung mit hiesigen Berufsbildern. Migrations-spezifische Maßnahmen werden gebraucht. Aus Plena und Workshopbesuchen sowie spannenden Gesprächen entstehen ein atmosphärischer Text sowie eine detaillierte Beschreibung eines Workshops. Gentrifizierung und Fachberatung. Politische, bürokratische und fachliche Strukturen geraten in Kommunikation. Ergebnis offen...

Weiteres hier: bvppt.de

Zu Besuch bei der Tagung waren unsere KollegInnen Claire Merkord und Gert Levy.

