

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 71 (2000)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Seite der Stille

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Stiftung für Ganzheitliche Betreuung, Rütli ZH\*

# Wer im Jetzt lebt, lebt wirklich

Von Renato Stampa

**Ausgehend von der Frage, was Zeit sei, formuliert und erläutert der Verfasser dieses Beitrags vier Thesen zu unserem Umgang mit der Zeit.**

Was ist Zeit? Diese Frage lässt sich wohl nie endgültig beantworten, da jede Zeit die Zeit wieder anders versteht. Immerhin hat sich mit der Zeit herauskristallisiert, dass wir die Zeit auf zwei grundlegend verschiedene Arten betrachten können: «objektiv» und «subjektiv». Die objektive Zeit ist ein Naturphänomen. Sie zeigt sich in der Bewegung und Veränderung der Aussenwelt. Es ist diejenige Zeit, welche in unserer Zeit an der Uhr abgelesen werden kann. Ihr Charakteristikum ist die Messbarkeit, wobei sich stets nur Zeitabstände messen lassen. Die Gegenwart fällt als ausdehnungsloser Punkt ausser Betracht. Ganz anders ist es, wenn wir die Zeit subjektiv – als Bewusstseinsphänomen – auffassen. Denn der Mensch erlebt sehr wohl Gegenwart, ja unser Erleben kennt im Grunde nur Gegenwart. Vergangenheit und Zukunft erleben wir lediglich indirekt, indem wir sie uns in der Erinnerung beziehungsweise Erwartung vergegenwärtigen.

## 1. These: **Wer Zeit spart, verliert Zeit**

Trotz – oder wegen? – all seiner Anstrengungen und Erfindungen, Zeit zu sparen, fühlt sich der Mensch heute mehr denn je unter Zeitdruck. Oft verursachen wir selbst unseren Stress – in der Absicht, Zeit zu gewinnen. Beispielweise hetzen wir herum, um danach mehr freie Zeit zu haben. Diese Rechnung geht aber nicht auf, weil wir zum einen mit unserer Hektik uns den Genuss der gegenwärtigen Zeit verderben und zum anderen die vermeintlich gewonnene Zeit nicht wirklich frei nutzen können, sondern zur Erholung von unserem Gehetze benötigen, das damit sinnlos war... Vielleicht stimmt auch die Umkehrung: Wer Zeit verschwendet, gewinnt Zeit. Denn trifft es nicht zu, dass diejenigen, welche dauernd herumjagen und sich dabei über Zeitnot beklagen, genau darum zuwenig Zeit zu haben glauben, weil sie immer weiter hetzen und nie zur Ruhe kommen, während andere die Zeit auch einmal Zeit sein lassen und sie gerade dadurch erst richtig geniessen und nützen können?

## 2. These: **Wer Stress hat, hat Langeweile**

Die Modekrankheit «Stress» scheint einfach nicht aus der Mode kommen zu wollen. Zeitdruck verbinden

## Über die Zeit

Seit Augustin fragte: «Was ist die Zeit?», herrscht unter den Denkern bis heute ein Streit. Sinniert einer: «Zeit misst die Bewegung der Welt», meint ein anderer – banaler –: «Zeit ist Geld». Und auch das ist wahr, wenn man es so versteht: Zeit ist wie Reichtum, denn beides vergeht.

Wenn alles auch im Sog der Zeiten treibt, so ist doch eines, welches immer bleibt, nie Zukunft war und nie vorübergeht, vielmehr im Zeitenstrudel stille steht, vom ersten Anfang bis zu allerletzt: Es ist der Augenblick, das Jetzt.

«Ein Heute ist besser als zehn Morgen», so sagt der Volksmund. Denn: Ohne Sorgen lebt, wer dauernd ist im Jetzt und nicht von Plänen stets gehetzt und nicht Terminen nachläuft ohne Rast, denn sonst ist Arbeit nur noch – Last.

«Es ist nicht wenig Zeit, was wir besitzen, hingegen viel», so Seneca, «was wir nicht nützen». Dies Wort bedenke, wer über Zeitdruck sich beklagt. Dag Hammarskjöld, einst UNO-Chef, der sagt: «Jeder Tag der erste. Jeder Tag ein Leben.» Und wer sich Zeit nimmt, kann auch Zeit geben.

Renato Stampa

offensichtlich viele Leute mit Dynamik, Leistung und Erfolg. Wer nicht unter Stress steht (und auch nicht so tut als ob), ist in gewissen Kreisen geradezu suspekt: Ist er nicht ausgelastet, nicht arbeitswillig oder gar nicht mehr leistungsfähig?

Für Langeweile haben Berufstätige – nach weitverbreiteter Ansicht – schlicht keine Zeit. Aber ist Langeweile wirklich eine Frage der Zeit, das heisst ein Problem übermässiger Freizeit? Im Grunde ist Langeweile doch Ausdruck innerer Leere. Wer sich langweilt, hat nicht etwa zuviel Zeit, sondern kann damit nichts Erfüllendes anfangen. So gesehen schliessen Stress und Langeweile einander

\* Aus: «Austausch», Hauszeitschrift der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung.

keineswegs aus: Hinter der vordergründigen Betriebsamkeit, dem oberflächlichen Aktivismus und der Pseudodynamik gestresster Zeitgenossen verbirgt sich nichts anderes als – Langeweile!

### 3. These: **Wer sich zerstreut, hat keine Musse**

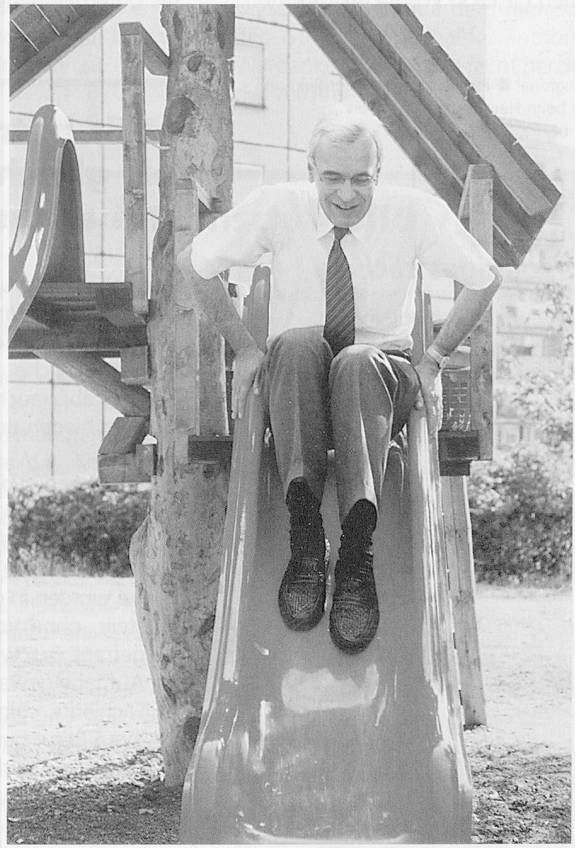
Die Menschen haben heute mehr Zeit für die Musse zur Verfügung als früher. Die Arbeitszeit wurde verkürzt, die Freizeit dadurch verlängert. Und auch die Freizeitangebote werden immer raffinierter und vielfältiger. Doch wenn wir in Extremsportarten dem Alltag entfliehen, uns mit Computerspielen ablenken oder am Fernseher zerstreuen – ist das «Musse»?

Unsere Freizeitgestaltung sollten wir vom Begriff der Musse her überdenken, wie ihn die alten Griechen und Römer verstanden. Für die Antike gehörten Erholung von der Arbeit und blosses Nichtstun, Spiel und Unterhaltung, Ablenkung und Zerstreung noch zur «Unmusse». Als Musse galt allein die Zeit, in welcher der Mensch sich aus freiem Entschluss und mit innerer Ruhe seinen eigenen Interessen widmet. Dabei hat die Musse den klaren Vorrang vor der Unmusse, doch ist die Unmusse die notwendige Bedingung für die Musse. Oder mit den Worten des griechischen Philosophen Aristoteles: «Wir sind unmässig, um mässig zu sein.»

### 4. These: **Wer für das Morgen lebt, lebt nicht**

Aus einem Gedicht des römischen Dichters Horaz stammt die bekannte Maxime «Carpe diem», was wörtlich übersetzt «Pflücke den Tag», sinngemäss «Nütze den Tag» oder «Geniesse den Tag» bedeutet. Der Mensch soll versuchen, aus jedem einzelnen Tag das Beste zu machen und sich an jedem einzelnen Tag zu erfreuen.

Eine Lebensweise zu pflegen, die sich auf das jeweils Gegenwärtige konzentriert, heisst nicht, blind in den Tag hinein zu leben und jeden Gedanken an das Morgen zu unterdrücken. Jedoch wird ein solcher Mensch kaum in Gefahr geraten, sich so sehr seinen Hoffnungen und Plänen für die Zukunft oder seinen Erinnerungen an die Vergangenheit hinzugeben, dass er an der Gegenwart vorbei lebt. Wir quälen uns oft vergeblich, indem wir darüber nachgrübeln, was war und was sein wird, und verlieren gerade dadurch auch noch die Offenheit dafür, was ist – was gegenwärtig wesentlich ist. Wer sozusagen mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Gegenwart steht, der vermag wohl auch die Zukunft zu meistern; wer hingegen das Heute vernachlässigt und nur für das Morgen lebt, dessen Morgen bleibt immer ein Morgen und wird nie zum Heute, und sein Leben bleibt unerfüllt. Nur wer im Heute, im Augenblick, im Jetzt lebt, lebt wirklich.



Einmal die Zeit lassen und tun, was gegenwärtig wesentlich ist.

Fotos Erika Ritter