

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 3: Gerontotechnologie : die Betreuungshilfen rollen in die digitale Zukunft

**Artikel:** Von der Lebenskunst im Umgang mit der Zeit : "Viele bunte Stunden lassen uns die schwarzen Stunden besser überstehen"  
**Autor:** Schmid, Wilhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804273>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.05.2025

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

## Von der Lebenskunst im Umgang mit der Zeit

# «Viele bunte Stunden lassen uns die schwarzen Stunden besser überstehen»

Das Verständnis von Zeit, das in Städten vorherrscht, beschränkt sich weitgehend auf das Vergehen. Demgegenüber macht uns unser Autor eine zyklische Auffassung von Zeit schmackhaft, wie sie auf dem Land waltet. Es sei eine Bereicherung.

Von Wilhelm Schmid \*

Könnten Sie mir bitte sagen, wie viel Uhr es ist? Ach, Sie meinen, ich könnte mir vielleicht mal selbst eine Uhr besorgen? Ja, das stimmt, aber dazu müsste ich erst sicher wissen, wie viel Uhr es ist, um zu entscheiden, ob sich das überhaupt lohnt. Denn was ist, wenn die Uhr die falsche Zeit anzeigt? Woher können wir wissen, was die richtige Zeit ist? Die Zeit auf der Uhr besteht aus Masseinheiten und rotierenden Zeigern. Soll das wirklich «die Zeit» sein? Für Menschen anderer Kulturen gelten ganz andere Zeiten. Und stellen wir uns vor, Besucher von Sirius kämen auf der Erde an: Würde ihnen unsere Zeitmessung, die doch von der Dauer einer Erdumdrehung abgeleitet ist, irgendetwas sagen?

**Die Zeit auf der Uhr besteht aus Zeigern und Masseinheiten. Soll das wirklich «die Zeit» sein?**

\* **Zum Autor:** Wilhelm Schmid, geboren 1953 in Billenhausen (Bayerisch-Schwaben), lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt an der Universität Erfurt Philosophie. Der hier leicht gekürzt wiedergegebene Vortrag hielt Schmid Mitte Februar am Fachkongress Alter von Curaviva.

**Weitere Informationen:**

[www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

### Verrückt: Kein Mensch weiss, was Zeit ist

Was ist Zeit? «Wenn mich niemand danach fragt, weiss ich es», meinte schon Augustinus im 11. Buch seiner Bekenntnisse. Aber «wenn ich es jemandem auf seine Frage hin erklären will, weiss ich es nicht». Das Verrückte ist: Kein Mensch weiss wirklich, was Zeit ist. Man könnte mit guten Gründen bestreiten, dass es sie überhaupt gibt. Natürlich, das hilft uns nicht weiter, wir müssen dennoch mit der Zeit zurechtkommen, die es nicht gibt. Für die Lebensführung genügt der simple Befund, dass in allen Wesen, Dingen und Verhältnissen offenkundig Prozesse wirksam sind, die bewirken, dass ein gegenwärtiger Zustand, der mit grosser Selbstverständlichkeit die Wirklichkeit für sich allein beansprucht, vergeht, und, wenn vergangen, nicht wiederherstellbar ist. Wahrnehmbar ist der Prozess nur als vergangener. Wahrnehmbar nur durch den Vergleich dessen, was ist, mit dem, was vergangen ist. Nehmen wir an, das sei Zeit. Dann haben wir gute Gründe, an der bestehenden Zeitordnung festzuhalten, beispielsweise, um Verabredungen einhalten zu können, die sonst schon Vergangen-

heit sind, bevor wir uns umsehen. Aber wir könnten zusätzlich auch ein etwas loses, optionales Verhältnis zur Zeit unterhalten. Auf diese Weise könnten wir über die in unserer Kultur bestehende Auffassung von einer vergehenden Zeit hinauskommen zu einer anderen, einer zyklischen Zeit. Zumindest könnten wir in unser eigenes Leben Inseln einer solchen Zeitauffassung eingliedern. Denn es gibt diese verschiedenen Zeitkulturen.

### Beharrung vermittelt den Menschen Geborgenheit

Die zyklische Zeit wird gepflegt in einer Zeitkultur, die wir, etwas paradox, Kultur des Raums nennen wollen, erfahrbar überall «auf dem Land», weniger in der Stadt. Sie ist gekenn-

>>

zeichnet von der Beharrungskraft der Menschen und Dinge an ihren jeweiligen Orten. Die ruhige, statische Beharrung vermittelt den Menschen Geborgenheit, Sicherheit und Berechenbarkeit, weil alles immer schon so war, wie es ist und nie anders sein wird. Die Zeit im modernen Sinn, folglich die Veränderung, spielt keine grosse Rolle, wichtiger sind Zyklen, Kreisläufe, etwa der Tages- und Jahreszeiten. Man neigt auch zu einer zyklischen Sichtweise der Geschichte, in jedem Fall aber zu einem zyklischen Verständnis des Lebens, auch des eigenen Lebens, zwischen Entstehen, Vergehen und Wiederkehr. Die Kultur des Raums ist von gewachsenen, festen Beziehungen und funktionierenden Gemeinschaften gekennzeichnet, in die die Individuen fest eingebunden sind und die sie halten von der Wiege bis zur Bahre. Eine gewisse Rolle kann die Pflege des Brauchtums spielen, dessen also, was nur hier und sonst nirgends so gebraucht und gehandhabt wird, tief verankert an diesem Ort, in diesem Raum, nur unmerklich der Veränderung in der Zeit ausgesetzt. Gewohnheiten bilden sich sehr stark aus in einer solchen Kultur und werden geradezu zum Selbstzweck; sie vermitteln Wohnlichkeit und Heimeligkeit und sorgen für eine nur zögerliche Mobilität. Die Fähigkeit zur Beharrung wird als eine Konzentration der Kräfte verstanden; in der Kontinuität, die sie ermöglicht, liegt das Leben.

#### **Gewohnheiten vermitteln Heimeligkeit**

Die Moderne hingegen ist eine Kultur der Zeit, in der es anstelle von Beharrung um ständige Veränderung geht, und die Veränderung findet im Geschichtsverständnis eines stetigen Fortschritts zum Besseren ihren Sinn. Es ist eine dynamische Kultur, in der nichts und niemand am angestammten Ort bleibt. Sie flirrt geradezu von fluktuierenden Beziehungen, die die Freiheit der Einzelnen in lose zusammengefügte Gesellschaften bis zum Exzess steigern, aber auch ihre grenzenlose Einsamkeit und Verlorenheit hervortreiben. Während Geduld eine der wichtigsten Eigenschaften in einer Kultur des Raums ist, begegnet man in der Kultur der Zeit einer grossen Ungeduld. Der Unaufgeregtheit in Kulturen des Raums steht die übergrosse Aufgeregtheit in Kulturen der Zeit gegenüber, in denen es immer um «etwas Neues» geht. In Kulturen der Zeit ist man daran gewöhnt, Gewohnheiten immer aufs Neue auf ihren Sinn hin zu befragen und gegebenenfalls neu einzurichten, wenn etwas dann besser funktioniert: Der Wert des Funktionierens steht höher als der Wert der Gewohnheit. Über allem aber steht die Mobilität als Selbstzweck, kenntlich an Parolen wie «Mobilität ist Leben». Diskontinuität erscheint als das wahre Leben, alle Kontinuität wird vernichtet. In einer derartigen Kultur der Zeit ist mit dem Tod das Leben definitiv zu Ende.

#### **Die Seinsweise der Zeit ist unfassbar**

Aus dem modernen Verständnis von Zeit können wir nicht beliebig herausspringen, aber wir können uns um einen bewussten Gebrauch der Zeit bemühen. Dazu gehört, nicht nur dem Diktat der herrschenden Auffassung von Zeit zu folgen, son-

dern sich die Zeit so anzueignen, wie es dem eigenen Leben besser entspricht. Die enorme Schwierigkeit eines eigenen Gebrauchs besteht freilich darin, dass die Seinsweise der Zeit immateriell, unkörperlich, unsichtbar und unfassbar ist.

In der jeweiligen Gegenwart ist der Anfang zu machen, um dem Leben eine Wendung zu geben und mit der Realisierung von Möglichkeiten zu beginnen. Die Gegenwart allein ist die Zeit der Veränderung, sie ist jedoch auch der grosse Engpass der

Zeit, denn die Möglichkeiten müssen durch dieses Nadelöhr der Zeit hindurch, um Wirklichkeit werden zu können. So reich die Möglichkeiten sein mögen, die zur Realisierung hin drängen, so arm an Gelegenheiten hierfür ist die jeweilige Gegenwart. Welche Möglichkeit in der Gegenwart realisiert wird, ist noch dazu oft eine Frage des Zufalls, der momentanen Machtverhältnisse, der Intrigen und der

Ironie, des Drängens, Schiebens und Ziehens – kein sehr erhebender Anblick. Während sich auf der einen Seite die Möglichkeiten stauen, die das Leben noch hat, solange die Schere der Zeit sie nicht entscheidend dezimiert, häuft sich auf der anderen Seite die abgelebte Wirklichkeit, die zur Vergangenheit wird. Ein Sinnbild für dieses Geschehen ist die Sanduhr: Da die Möglichkeiten, wie Sandkörner, nicht nebeneinander und nicht zugleich zum Zuge kommen können, bleibt nur das Prinzip des Nacheinander. Soll dieses Prinzip bewusst genutzt werden, sind die Möglichkeiten in eine Reihenfolge zu bringen, um nacheinander durch den Engpass der Gegenwart zu rieseln. Selbst widersprüchliche Möglichkeiten können lebbar gemacht werden durch ihr Nacheinander in der Zeit. Der Versuch aber, zu viele Möglichkeiten auf einmal zu realisieren, produziert

das Phänomen «Stress». Das ist der Alltag des vielbeschäftigten modernen Menschen: Er versteht sich nicht aufs Leben, weil er sich nicht auf den bewussten Gebrauch der Zeit versteht. Der Kluge dagegen wählt unter den Möglichkeiten wenige aus und setzt diejenigen, die in der Gegenwart keinen Platz finden, «auf die Zeitschiene», auf der sie der künftigen Realisierung von selbst entgegengleiten, indem er täglich eine Kleinigkeit dafür tut: Das summiert sich.

#### **Eine beständige Kraftquelle: Der Sinn aus Zielen und Zwecken**

Stress, vom lateinischen *distringere* und englischen *distress* für Beanspruchung, Anspannung, Enge, Druck, kommt aus diversen Gründen zustande:

- Die Anforderungen sind zu hoch und die anstehenden Arbeiten werden nicht gut gekonnt. Aber ein Können lässt sich erwerben und verbessern durch Austausch von Erfahrungen mit anderen, durch Aus- und Weiterbildung, durch Seminare und Lektüre von Fachbüchern.
- Das, worum es geht, wird nicht alleine gekonnt, also ist es sinnvoll, anderen die Situation zu schildern, gemeinsam mit ihnen nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen und Hilfsangebote anzunehmen. Ansonsten droht die Gefahr, in der Überforderung unterzugehen.
- Zu wenig Zeit steht zur Verfügung, ständig ist zu viel auf einmal zu tun. Aber vielleicht lassen sich die Dinge in eine

### **Grenzenlos: Die Freiheit des Einzelnen, aber auch seine Einsamkeit und Verlorenheit.**

### **Der bewusste Gebrauch der Zeit erfordert nicht unbedingt einen Terminkalender.**



«Mit Geduld lässt sich ertragen, dass nicht alles hier und jetzt zu realisieren ist»: Der Philosoph Wilhelm Schmid bei seinem Vortrag am Fachkongress Alter 2013.

Foto: Iris Krebs

zeitliche Abfolge bringen, um sie nacheinander zu tun, das Unaufschiebbar zuerst. Ist zu viel Zeit für vergessene und verlegte Dinge aufzuwenden, hilft eine bessere Organisation.

- Zu wenig Raum steht zur Verfügung, aber vielleicht lässt sich die räumliche Aufteilung ändern, damit die Nähe nicht zum Zwang wird und die Wege sich nicht ständig überkreuzen.
- Zu wenig Kraft steht zur Verfügung, aber dafür gilt: Wo auch immer die Kräfte verausgabt werden – auf keinen Fall sollte ihre Regeneration vernachlässigt werden. Eine nie versiegende Kraftquelle ist das Schöne im Sinnlichen, in Gefühlen, Gedanken und Begegnungen; daher die Frage an sich selbst: Was ist für mich schön? Und eine beständige Kraftquelle ist der Sinn, der aus Zielen und Zwecken resultiert; daher die eigene Klärung: Wofür mache ich das?

#### Unverzichtbar ist nur eins: zu leben

Haben Sie schon einen Plan, was Sie morgen, nächste Woche, nächstes Jahr machen wollen? Mit dem bewussten Gebrauch der Zeit ist nicht zwangsläufig der Besitz eines Terminkalenders gemeint. Durchaus kann es darum gehen, «in den Tag hinein zu leben», womöglich aber die Erfahrung zu machen, dass unerledigte Aufgaben sich stapeln. So kommt es zur ergänzenden Option einer ungefähren Einteilung des Tages, der Wochen, des Jahres, um dem ewigen Irgendwann auch mal ein Datum zu geben. Ein Kalender kann dabei hilfreich sein: Eine zeitliche Erstreckung in räumlicher Gestalt vor sich zu sehen, erleichtert die zeitliche Verteilung des Tuns im Hinblick auf ein Ziel, auch wenn es fern liegt. Die Chronologie der Arbeit erlaubt eine Dosierung der Kraft und ermöglicht die Gelassenheit des allmählichen Vorgehens Schritt für Schritt. Sie bezieht die goldenen Stunden mit ein, in denen eine Arbeit wie von selbst von

der Hand geht, die zu anderer Zeit nur mühsam und schleppend zu leisten ist. Wenn aber doch einmal zu viel zugleich zu erledigen ist? Dann bleibt nur, rigide auszuwählen und bereitwillig zu verzichten, denn unverzichtbar ist nur eins: zu leben. Das ist der Ankerpunkt der stoischen Haltung im Rumor der Anforderungen. Das Selbst entzieht sich der Versuchung, zu vieles zugleich zu realisieren; es gewinnt Zeit, da es zu wählen versteht und bereit ist, auf Möglichkeiten zu verzichten, sie sogar zu verschenken: Nicht alle Angebote müssen wahrgenommen, nicht alle Möglichkeiten realisiert werden.

#### Es ist nicht schlimm, ab und zu einfach nur zufrieden zu sein

Jede und jeder kann die goldenen Stunden mit ein wenig Aufmerksamkeit auf sich selbst in Erfahrung bringen, um die gewonnene Zeit dann beispielsweise beim Zusammensein mit anderen, bei all dem, was schön ist, zu verschleudern, beim Ausgehen miteinander, bei der Entführung des anderen (dessen Einverständnis vorausgesetzt) an einen Überraschungsort, und bei vielen gemeinsam genossenen bunten Stunden. Zweifellos dominieren quantitativ die grauen Stunden den Alltag, die eher farblosen Zeiten, die bei den vielen unspektakulären Verrichtungen einfach dahinschwinden, ohne so recht bemerkt zu werden. Aber kräftige Kontraste im Gemälde der Zeiten setzen rosarote Stunden elektrisierender erotischer Begegnungen, rote Stunden starker Gefühle, blaue Stunden intensiver Gespräche, purpurne Stunden der völligen Selbstvergessenheit. Zu ergänzen wären sie durch möglichst viele lindgrüne Stunden der einfachen Zufriedenheit, denn es ist nicht schlimm, auch mal nur zufrieden zu sein: Es mag schrecklich bieder sein, aber es ist ganz sicher nicht für ewig. Mit dieser bunten Farbpalette gelingt es am ehesten, hoffentlich seltene gelbe Stunden, etwa

>>

der Eifersucht, besser zu überstehen, die jedenfalls in der Liebe unumgänglich zu sein scheinen, mit und ohne Grund. Und die hoffentlich ebenso seltenen schwarzen Stunden aller Art zu bewältigen, die die Farbenlehre des Lebens erst komplettieren.

### Die erfüllte Zeit kann in Wahrheit die leere Zeit sein

Bewusster Gebrauch der Zeit, heisst das nicht, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden? Ja, aber das Wesentliche liegt allzu häufig im Unwesentlichen. Dem Unwesentlichen zeitweilig den Vorzug zu geben, verhilft zur Musse, über das Wesentliche nachzudenken, und macht Mut, sich an seiner Verwirklichung zu versuchen. Gerade dann, wenn nun «wirklich keine Zeit dafür da ist», empfiehlt es sich, erst einmal gar nichts zu tun: In diesem Freiraum sortieren sich die Prioritäten von selbst und ein Vorgehen lässt sich gedanklich vorbereiten, um nicht zu viel Zeit im blinden Drauflosarbeiten zu verlieren. Bewusster Gebrauch der Zeit heisst vor allem, über Optionen im Umgang mit der Zeit zu verfügen und sie leben zu können: Beschleunigte und verlangsamte Zeit, lineare und zyklische Zeit, Zeit der Anstrengung und der Musse, verdichtete und durchlässige Zeit, bestimmte und unbestimmte Zeit, erfüllte und leere Zeit, wobei die erfüllte in Wahrheit die leere sein kann, die vordergründig leere wiederum die erfüllte. Die Zeit bewusst zu gebrauchen, meint nicht zwangsläufig, die zur Verfügung stehende Zeit auszufüllen, sondern kann bedeuten, Räume der Leere zu schaffen oder sie, wenn sie sich von selbst ergeben, hinzunehmen und zu akzeptieren, um in ihnen eine neue Fülle zu finden. Die leere Zeit hat den Vorteil, frei von Ziel und Zweck zu sein; so kann sie damit angefüllt werden, nichts zu tun, zu flanieren und zu plaudern, in den Tag hineinzuträumen, sich der Sinnlichkeit hinzugeben. Es ist die leere Zeit, in der neue Gedanken gedacht und alte Erfahrungen verarbeitet, andere Gedanken aufgenommen und neue Erfahrungen gemacht werden; es ist die Zeit des Individuums, in der es sich selbst wiederfinden und neu formieren kann. Die leere Zeit erlaubt, auf Distanz zum Gedränge der Gegenwart zu gehen, es gleichsam von aussen zu sehen und die Dimension des Künftigen wieder in den Blick zu bekommen. Sich mit der leeren Zeit anzufreunden, ermöglicht, wieder Geduld zu haben und warten zu können, da die Leere kein Schreckgespenst mehr ist. Mit Geduld lässt sich ertragen, dass nicht alles hier und jetzt sogleich zu realisieren ist; der richtige Zeitpunkt, kairos im Griechischen, kann abgewartet werden, der eine Realisierung unter günstigeren Bedingungen erlaubt, wenn sich die Dinge von selbst fügen. Es muss sich nicht um ein passives Abwarten handeln, die leere Zeit kann damit angefüllt sein, eine günstige Konstellation zu präparieren; jedenfalls aber geht es für den Einzelnen darum, sich offenzuhalten für das, was kommt.

### Zeit mit Absicht dahingehen lassen

Eine veränderte Zeitauffassung macht es möglich, ein Gespür für die eigene Zeit zu entwickeln und einen widersprüchlichen Gebrauch der Zeit vorsätzlich und bewusst zu leben: geizig mit den Viertelstunden umzugehen, um sie bei anderer Gelegenheit zu verschenken und zu verschwenden. Mit der zur Verfü-

gung stehenden Zeit einerseits sparsam zu haushalten, sie gut zu nutzen, sie nicht ungenutzt verstreichen zu lassen, schon um äusseren Notwendigkeiten nachzukommen, aber auch um eigene Vorstellungen zu realisieren und nicht eines Tages auf die Suche nach der verlorenen Zeit gehen zu müssen. Andererseits aber Zeit mit Absicht dahingehen zu lassen und mit sinnlosen Beschäftigungen zu vertreiben, sie zu verschleudern und zum Fenster hinauszuerwerfen, in blauen Stunden die Kunst des Müssiggangs zu pflegen und, wie in alten Kulturen des Raums, in den Tag hineinzuleben – nur um sich der Gewalt der rücksichtslos fortschreitenden Zeit wenigstens zeitweilig zu entziehen. Ein Wechselspiel zwischen den Zeiten ist so in Gang zu setzen, für das es charakteristisch ist, sich nicht mehr ständig zu martern mit den Fragen des modernen, rationalen Zeitkalküls der Art: Habe ich meine Zeit optimal genutzt? Womit habe ich sinnlos Minuten und Sekunden verloren? Das Zeitkalkül des bewussten Gebrauchs der Zeit kennt diese Fragen auch im umgekehrten Sinn: Wo habe ich meine Zeit mit Genuss vergeudet? Wo habe ich sie ohne Bedauern verschleudert?

### Je knapper die Zeit, desto bedeutsamer, Zeit zu schenken

So gelangen wir endlich wieder in den Besitz von Zeit und «haben Zeit» für uns, für andere und anderes. Dass die Zeit für moderne Menschen immer knapper wird, muss kein Nachteil sein, sondern eröffnet neue Möglichkeiten für Geschenke. Je knapper die Zeit, desto bedeutsamer die Geste, Zeit zu schenken und geschenkt zu bekommen. Zeit zu haben, für sich selbst, für einen anderen Menschen oder eine Sache, wird zu einer neuen Form von Aufmerksamkeit, die sich wählerisch dosieren lässt, orientiert am Massstab des Schönen, Bejahenswerten, wie es von uns empfunden wird. Zeit zu haben heisst, die ganze Aufmerksamkeit in einem Gespräch einem anderen Menschen, in einer Nachdenklichkeit einer Sache zuzuwenden, oft verbunden damit, aus der in der Zeit gelebten Form der Existenz herauszutreten, sich jedenfalls so zu fühlen. Diese besondere Art und Weise, mit Anderen, mit Dingen und sich selbst umzugehen, ist von Hinwendung und Achtsamkeit, nicht von Gleichgültigkeit geprägt. Diese Haltung erleichtert die Heraufkunft jener purpurnen Stunden, wie Oscar Wilde sie einmal nannte, in denen wir die Zeit vollkommen vergessen und um derentwillen allein es sich schon zu leben lohnt. Alle Kunst im Umgang mit der Zeit zielt darauf, diese Augenblicke der Erfüllung vorzubereiten und im entscheidenden Moment frei zu sein dafür – ohne die Möglichkeit dazu jedem einzelnen Tag abverlangen zu können. Und was für ein Tag ist heute? Nehmen wir ihn so, wie er ist, es kommt auch wieder ein anderer. ●

---

**In den Tag hinein-  
leben, um sich  
der Gewalt der  
fortschreitenden  
Zeit zu entziehen.**

---

**Buchtipps:** Im März 2013 erscheint von Wilhelm Schmid im Suhrkamp Verlag, Berlin, der Titel «Dem Leben Sinn geben».

Andere Titel dieses Autors: «Unglücklich sein – Eine Ermutigung», Insel Verlag, Berlin 2012. «Liebe – Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt», Insel Verlag, Berlin 2011.