



von
**Christian Kaspar
Schwarm**

*Vielleicht infiziert dieses Virus nicht nur unsere Körper, sondern auch unser Zeitgefühl? Die Tage und Wochen ähneln sich. Zeiträume schrumpfen und dehnen sich. Wir müssen plötzlich in viel längeren Dimensionen denken. Wir sollten in viel längeren Dimensionen denken, sagt **Christian Kaspar Schwarm**. Denn das Wichtige braucht Zeit.*

Vielleicht gehört unser Zeitgefühl auch schon längst auf die Krankenstation. Wir Menschen sind es gewohnt, die uns zur Verfügung stehende Zeit in den üblichen Einheiten zu bemessen: in Minuten, wenn es darum geht, noch schnell ein Telefonat zwischen zwei Verpflichtungen zu quetschen. Oder um abzuschätzen, ob ich mich vor der Abfahrt des Zuges noch im Bahnhofskiosk umsehen kann. Halbe oder ganze Stunden brauche ich, um mich zu verabreden – auch wenn ich mich ärgere, dass mich mein digitaler Kalender prinzipiell zwingt, das Ende eines Treffens immer schon vorab festzulegen. Dabei will oder kann ich das oft vorher gar nicht wissen. Wenn ich unterwegs bin, messe ich das in Tagen, und wenn einmal auf Reisen, vielleicht sogar in Wochen. Das also scheinen die üblichen Spannen zu sein, mit denen ich dieses kostbare Gut namens „Zeit“ be- und vermesse: Minuten, Stunden, Tage, Wochen. Ich glaube, vielen geht es ähnlich. Nicht ohne Grund sagt man: Von einer Minute auf die andere hat er seine Meinung gedreht. Von einer Stunde zur anderen war sie wie ausgewechselt. Von einem Tag auf den anderen ist sie ausgezogen. Oder: Von einer Woche auf die andere hat er den Job hingeschmissen. Was aber bitte schön tun wir eigentlich von einem Monat auf den anderen? Und was hat Corona mit dieser Frage zu tun?

Die Pandemie hat unsere Tage und Wochen gleichförmiger gemacht. Die einen trifft es überaus hart und unvorbereitet, andere fühlen sich relativ sicher. Manche ersaufen fast in ihren aktuellen Aufgaben und Herausforderungen (sei es die Arbeit oder die Kinderbetreuung oder gar beides gleichzeitig), andere haben unfreiwillig frei. Manche haben in der relativen Isolation einen Partner an ihrer Seite, andere keinen oder einen, den sie nicht mehr mögen. Was uns aber alle eint: Unsere Auswahl an unterschiedlichen Aktivitäten, Lokalitäten und Konstellationen ist stark eingeschränkt. Unsere Tage gleichen sich einander deshalb mehr als vorher. Sprich: Die Dienstage ähneln den Freitagen und den Sonntagen, und auch der eine Montag kommt allen anderen Montagen gerade ziemlich nahe. Wenn uns aber die Unterschiede zwischen den einzelnen Tagen abhanden kommen, dann denken wir auch weniger in solchen. Und wenn sich während einer Kontaktsperre dann selbst die Wochen angleichen, erinnern wir uns wieder an eine eigentlich schon vergessene Zeitspanne: an die des Monats. Für die vielen kleinen Trippelschritte unseres schnellen Lebens erschien der „Monat“ als Maß oft als zu weit und zu unscharf – schließlich zählt er wahlweise 28, 29, 30 oder 31 Tage. Natürlich führen wir oft Monatsnamen im Mund, aber das ist nicht dasselbe. Wenn ich „Mai“ oder „Juli“ sage, verorte ich meistens

nur ein Ereignis und meine dabei kaum je den ganzen Mai oder den ganzen Juli. Als reine Zeitspanne war auch mir der Monat eher fremd – bis jetzt.

Jetzt braucht es den Monat, um die Unterschiede und Entwicklungen zu erfassen, zwischen dem, was gerade noch „gestern“ und was „heute“ hieß. Wenn ich vor Corona vielleicht sagte: „Gestern war es echt stressig, aber heute ist es besser“, dann sage ich nun womöglich: „Noch vor einem Monat habe ich kaum ein Auge zubekommen, aber jetzt erahne ich da ein kleines Licht am Ende des Tunnels ...“. Erst die „Vogelperspektive“ eines ganzen Monats lässt mich in dieser Situation erkennen, ob und wohin sich etwas (oder ich mich) entwickelt. Und plötzlich fällt mir auf: Es sind nicht die schlechtesten Dinge, die man in Monaten denkt oder tut, ganz im Gegenteil. Neue Pläne für das eigene Leben schmieden die meisten von uns nicht innerhalb von Stunden, Tagen oder Wochen – aber vielleicht ja tatsächlich von einem Monat auf den anderen? Es braucht leider Zeit, mir selbst zuzuhören, vor allem, weil unsere innere Stimme meistens lieber flüstert und nur im äußersten Notfall laut wird. Wer zeitlich jetzt gerade mehr Raum hat als sonst, könnte ihr vielleicht öfter mal ein Ohr schenken. Und auch wer gerade im Stress versinkt, in Sorgen und Existenzängsten, sollte – wenn irgend möglich – nicht

passiv bleiben. Nichts macht so hilflos und nichts stresst so sehr wie die Ohnmacht, die einen selbst – wie das Wort schon sagt – „ohne Macht“ dastehen lässt, den äußeren Umständen ausgeliefert.

Nicht jede*r hat den Kopf dafür frei, doch eigentlich müssten wir gerade jetzt über das Wichtige nachdenken. Also über die große Linie – die unseres eigenen Lebens wie die unserer ganzen Gesellschaft. Dagegen steht die alte Lebensweisheit, dass das Dringende immer das Wichtige verdrängen will. Mein neues Zeitgefühl und das Denken „in Monaten“ hilft zumindest mir im Moment dabei, meine Antennen auf das auszurichten, was mir persönlich mittel- und langfristiger als wichtig, richtig und sinnvoll erscheint. In meiner Kindheit gab es eine Zeichentrickserie mit dem rosaroten Paulchen Panther. Am Ende jeder Folge sangen ein paar quietschende Stimmen dann immer: „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ An unsere Uhren hat sich gerade ein Virus gehängt und bringt alles durcheinander. Ein schwieriger Moment, aber auch ein guter, um die eigene Zeit, den eigenen Rhythmus zu finden. Jetzt gleich oder gleich danach – je nachdem.

Christian Kaspar Schwarm

(48) lebt in Berlin und ist Karuna seit Jahren verbunden. Er liebt die Kunst wie die Musik und arbeitet als Strategie-Coach sowie als Sparringpartner in komplexen Entscheidungssituationen.

