

Frankfurter Rundschau

KOLUMNE

Meinung - 10 | 2 | 2011

Raus aus dem Hamsterrad

Von Stephan Grünewald

Jetzt ist bereits der erste Monat des neuen Jahres vorüber. Verfliegen auch schon das erste Jahrzehnt des neuen Jahrtausends. Viele Menschen haben das Gefühl, die Zeit rast immer schneller hinweg und rinnt ihnen durch die Finger. Scheinbar steigert sich diese Flüchtigkeit der Zeit auch noch, je älter wir werden. Psychologisch betrachtet ist die Zeit jedoch gar nicht so flüchtig, aber wir schlagen sie systematisch in die Flucht. Wir „vertreiben“ die Zeit buchstäblich. Denn im tiefsten Inneren haben wir eine große Angst vor der Zeit. Angst vor der Ungewissheit, den Risiken und der Dramatik, die sich in der Zeit eröffnen können.

Um diese Angst zu bannen, sind wir bereit, die Zeit einfach totzuschlagen oder totzudrehen. Wir steigen freiwillig ins alltägliche Hamsterrad, hetzen von einem Termin zum nächsten und geraten so in einen Zustand besinnungsloser Betriebsamkeit. Im Hamsterrad geht es rund, aber die Wendungen bleiben berechenbar. Die Zeit dreht in den immergleichen Bahnen durch und verliert ihre beunruhigende Unwucht. Im Hamsterrad sind wir beschäftigt, müssen nicht nachdenken, werden nicht mit unseren ungelösten Problemen oder unerfüllten Wünschen konfrontiert, sondern sind durch feste Rituale gesteuert. So haben wir scheinbar die Gewähr, dass nichts passieren kann, was unvorhergesehen ist oder uns aufstören könnte. Aber der Preis ist hoch: Wir sind zwar beschäftigt, aber wir können die Zeit nicht mehr greifen.

Ganz anders unser Zeiterleben in den Kindertagen oder Jugendjahren. Damals konnten wir die der Zeit innewohnende Schicksalsdramatik noch aushalten und auskosten. Als Wechselbalg kippten wir ständig zwischen himmelhochjauchzender Euphorie und tränentreibender Betrübnis. Als Jugendliche stürzten wir uns in die Abenteuer der Verliebtheit und genossen die bebenden Aufschwünge und die bittere Schmerzlichkeit der Hingabe. Der Spannungs- und Entwicklungsreichtum dieser Epochen dehnt die Zeitwahrnehmung. Wir können heute noch stundenlang von diesen Zeiten erzählen.

Aber mit zunehmendem Alter versuchen wir die Spannungsdramatik der Zeit einzuebnen. Wir ritualisieren unser Leben. Wir opfern das Risiko der Weiterentwicklung der Erwartungs-Sicherheit. Darum bezeichnete Sigmund Freud die festen (Trieb-)Bahnen, die wir im Leben aufbauen, als „Zwischenstationen auf dem Weg zum Tode“. Wir wollen schon vor der ewigen Ruhe einen ausgeglichenen Ruhezustand herstellen.

Man kommt aus dem Zustand des Verfliegens nur heraus, wenn man wieder – wie schon in jungen Jahren – bereit ist, sich der Zeit zu öffnen, zu experimentieren und sich auf das Abenteuer Entwicklung einzulassen.

Ein erster Schritt dahin ist der Ausstieg aus den immergleichen Ritualen und der Besinnungslosigkeit des Hamsterrads. Das Innehalten und Verweilen öffnet die Zeit. Es macht uns empfänglich für unerfüllte Wünsche, für verrückte Wendungen, für Dinge, die wir immer schon mal tun wollten, oder für Pläne, die wir immer schon einmal verwirklichen wollten.

Müßiggang ist letztlich auch aller Entwicklung Anfang. Er macht uns angreifbar, aber die Zeit auch greifbar. Denn erst im Innehalten können wir auch die Zeit erhalten.

Stephan Grünewald ist Diplompsychologe und Markt- und Kulturforscher.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/politik/meinung/raus-aus-dem-hamsterrad/-/1472602/7179264/-/index.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau