

Christopher A. Weidner

Wabi Sabi

KEINE ZEIT

und trotzdem glücklich!

Wie Sie die Kostbarkeit des Augenblicks
entdecken und Ihren Rhythmus finden

MensSana 

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Neuausgabe März 2011
Copyright © 2008 Knauer Ratgeber Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Andreas Kobschätzky
Die Haikus auf Seite 41 und 101 wurden dem Buch »Haiku. Japanische
Dreizeiler«, herausgegeben von Jan Ulenbrook, entnommen.
Copyright © 1995 Reclam Verlag, Ditzingen
Der Text »Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral« stammt aus:
»Werke. Kölner Ausgabe Band 12« von Heinrich Böll,
herausgegeben von Jochen Schubert.
Copyright © 2007 Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87507-0

Vorwort	7
Der Fischer und der Tourist – eine Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral	8
 Heute schon keine Zeit gehabt?	 13
Das Keine-Zeit-Syndrom	14
Haben Sie keine Zeit?	24
Zeit oder keine Zeit – das ist hier die Frage	42
 Wabi-Sabi-Zeit – Zeit zu leben	 57
Die Bedeutung von Wabi Sabi	58
Wabi-Sabi-Dinge	66
Vom Zeitpunkt zum Augenblick	70
Lebendige Wabi-Sabi-Zeit	78
 Die sechs Wege der Eigenzeit	 103
Meine Zeitbedürfnisse	104
Die sechs Grundtypen der Eigenzeit	110
 Das Wabi-Sabi-Zeitmanagement	 189
Es ist Ihre Entscheidung	190
Den Augenblick schöpferisch nutzen	200
 Literaturhinweise	 206
Register	207

Vorwort

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, interessieren Sie sich für eines der rätselhaftesten Phänomene, die das menschliche Bewusstsein hervorgebracht hat: die Zeit. Vielleicht erwarten Sie, dass es Teil einer solchen Abhandlung sein sollte, eine gültige Definition dieses Phänomens zu liefern. Ich möchte es jedoch mit Augustinus halten, der sich fragte: »Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es jemandem auf seine Frage hin erklären will, weiß ich es nicht.« Nein, in diesem Buch geht es nicht darum, was Zeit ist, sondern wie unser Umgang mit Zeit unser Leben beeinflusst. Wie die Art und Weise unseres Zeitverständnisses unser Leben manchmal kompliziert machen kann und wie ein anderer Blickwinkel uns auf einmal aufatmen lässt.

Wabi Sabi ist so ein anderer Blickwinkel. Er erlaubt uns, abseits von allem Zeitmanagement-Getöse, einen neuen Zugang zur Zeit zu finden, der geprägt ist von der Suche nach der Schönheit des Augenblicks, in dem jeder Gedanke an Effizienz und Perfektion hinfällig wird. Dazu brauchen wir keine neuen Konzepte, keine neuen Strategien. Wir müssen nur hinhören, hinsehen, hinspüren. Dann werden wir entdecken, dass jeder Augenblick ein Stück der Ewigkeit in sich trägt und dass die Vorstellung, Zeit könne knapp werden, eine Illusion ist. Dieses Buch möchte sie dabei begleiten, sich dieser Illusion bewusst zu werden und Ihrer Zeit mehr Leben zu geben.

Lassen Sie mich eingangs die folgende Geschichte erzählen, die Heinrich Böll unter dem Titel »Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral« veröffentlichte – er hätte sie auch »eine Anekdote zur Steigerung von Wabi Sabi im Leben« nennen können ...

Der Fischer und der Tourist – eine Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral

In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist legt gerade einen neuen Film in seinen Fotoapparat ein, um das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen schneeweißen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: klick. Und da aller guten Dinge drei sind und sicher sicher ist, ein drittes Mal: klick. Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet und nach seiner Zigarettenschachtel angelt. Aber noch bevor er das Gesuchte findet, hält ihm der eifrige Tourist schon eine Schachtel vor die Nase, und ein viertes Klick, das des Feuerzeugs, schließt die eilfertige Höflichkeit ab. Durch dieses kaum messbare, nie nachweisbare Zuviel an flinker Höflichkeit ist eine gereizte Verlegenheit entstanden, die der Tourist – der Landessprache mächtig – nun durch ein Gespräch zu überbrücken versucht.

»Sie werden heute einen guten Fang machen.«

Kopfschütteln des Fischers.

»Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist.«

Kopfnicken des Fischers.

»Sie werden also nicht rausfahren?«

Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität beim Touristen. Gewiss liegt ihm das Wohl des ärmlich gekleideten Menschen am Herzen, nagt an ihm die Trauer über die verpasste Gelegenheit.

»Oh, Sie fühlen sich nicht wohl?«

Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum gesprochenen Wort über. »Ich fühle mich großartig«, sagt

er. »Ich habe mich nie besser gefühlt.« Er steht auf, reckt sich, als wolle er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist. »Ich fühle mich phantastisch.«

Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken: »Aber warum fahren Sie dann nicht raus?«

Die Antwort kommt prompt und knapp: »Weil ich heute Morgen schon rausgefahren bin.«

»War der Fang gut?«

»Er war so gut, dass ich nicht noch einmal rauszufahren brauche ...«

Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopft dem Touristen beruhigend auf die Schulter. Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als Zeugnis zwar unangebrachter, dennoch rührender Kümmernis.

»Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug«, sagt er, um des Fremden Seele zu erleichtern. »Rauchen Sie eine von meinen?«

»Ja, danke.«

Zigaretten werden in Münder gesteckt, ein fünftes Klick, der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen.

»Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen«, sagt er, »aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal raus, und Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen ...«

Der Fischer nickt.

»Sie würden«, fährt der Tourist fort, »nicht nur heute, sondern morgen, übermorgen, ja, an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal rausfahren – wissen Sie, was geschehen würde?«

Der Fischer schüttelt den Kopf.

»Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen – eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden ...«, die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, »Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rundfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben, Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren – und dann ...« Wieder verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache. Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen.

»Und dann«, sagt er, aber wieder verschlägt ihm die Erregung die Sprache. Der Fischer klopft ihm auf den Rücken – wie einem Kind, das sich verschluckt hat. »Was dann?«, fragt er leise.

»Dann«, sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, »dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen – und auf das herrliche Meer blicken.«

»Aber das tu ich ja schon jetzt«, sagt der Fischer, »ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört.«

Tatsächlich zieht der so belehrte Tourist nachdenklich von dannen, denn früher hatte er auch einmal geglaubt, er arbeite, um eines Tages nicht mehr arbeiten zu müssen, und es bleibt keine Spur von Mitleid mit dem ärmlich gekleideten Fischer in ihm zurück, nur ein wenig Neid.

Und Sie?

Wie ergeht es Ihnen, wenn Sie diese Geschichte lesen? Sehnen Sie sich auch nach einem Leben voller Ruhe und Gelassenheit? Fühlen auch Sie ein wenig den Neid des Touristen, der mit seinem Lebenskonzept, das er dem Fischer aufnötigen möchte, glorreich scheitert, weil der Fischer das, was der Tourist ihm wohlmeinend in Aussicht stellt, schon längst besitzt?

Wabi Sabi – das ist ein Leben, das dem des Fischers gleicht: Es ist gekennzeichnet von einer tiefen Zufriedenheit mit dem, was gerade ist, von einer Sehnsucht nach dem Einfachen, Schlichten, aber auch nach der Erfüllung unserer individuellen Bedürfnisse, die wir unter dem Diktat des Alltäglichen schnell aus den Augen verlieren.

Die meisten Menschen wurden in dem Glauben erzogen, dass Ruhe und Entspannung die Belohnung für getane Arbeit seien. Doch während dem Fischer die Balance zwischen beiden mühelos gelingt, folgen wir dem Konzept des Touristen, in dem die geleistete Arbeit nie genug ist.

Wabi Sabi vertritt eine andere Sichtweise in Bezug auf unser Leben. Es zeigt uns, dass die Erfüllung unserer Bedürfnisse keine Frage der Anstrengung ist, sondern eine Frage des Bewusstseins. Alles, was wir brauchen, ist in jedem Augenblick vorhanden. Laut Wabi Sabi ist Zeit nicht das, was unsere Uhr misst, sondern Zeit ist Leben.

Wabi Sabi ist eine mögliche Antwort auf unsere Non-stop-Gesellschaft. Es baut auf die Entdeckung und Kultivierung der eigenen Zeit. In diesem Buch begeben wir uns auf die Suche nach unserem individuellen Verständnis von Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart und erfahren den Augenblick als Kraftquelle, um unser Leben mit größerer Gelassenheit zu leben. Die Dinge in unserer eigenen Zeit zu tun oder zu lassen – das bedeutet Wabi Sabi.

Heute schon keine Zeit gehabt?

侘
寂

Jeder von uns kennt das Gefühl, keine Zeit für die wesentlichen Dinge des Lebens zu haben. Es ist zum Grundgefühl unserer westlich geprägten Zivilisation geworden – mit unübersehbaren Folgen für unser Wohlbefinden.

DAS KEINE-ZEIT- SYNDROM

Bevor Sie mit der Lektüre dieses Kapitels beginnen, möchte ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ein paar Fragen stellen. Ich bitte Sie, sich einfach auf dieses Experiment einzulassen und so ehrlich wie möglich zu antworten. Lassen Sie Ihre eigenen Erfahrungen zum Ausgangspunkt für ein neues Verständnis von Zeit werden. Am Ende der Lektüre können Sie zu diesem zurückkehren und überprüfen, was sich für Sie durch die Begegnung mit Wabi Sabi verändert hat.

侘
寂

Erinnern Sie sich an eine Begebenheit aus jüngster Vergangenheit, in der Sie zu sich selbst oder zu einem anderen Menschen sagen mussten: »Ich habe keine Zeit.« Es ist egal, in welchem Kontext dieser Satz gefallen ist – ob in der Arbeit, in der Familie, Ihrem Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin gegenüber, im Freundeskreis oder Ihnen selbst gegenüber. Wichtig ist nur, dass Sie es in diesem Moment auch so gemeint haben und dieser Satz das ehrliche Empfinden wiedergab, für jemanden oder etwas keine Zeit zu haben, obwohl Sie sich gern die Zeit genommen hätten (manchmal verwenden wir diesen Satz ja auch als Phrase, weil wir einfach unsere Ruhe haben möchten).

Wenn Sie eine solche Situation gefunden haben, dann versetzen Sie sich bitte geistig in diese zurück. Vergewärtigen Sie sich, wie Sie sich gefühlt haben, welche Empfindungen in Ihnen aufgestiegen sind. Notieren Sie diese kurz:

.....
.....
.....

Jetzt erinnern Sie sich daran, was Sie in diesem Augenblick gedacht haben:

.....
.....
.....

Was haben Sie körperlich empfunden? Gab es Momente, in denen Sie eine besondere Spannung wahrnehmen konnten? Haben Sie bemerkt, dass sich Ihre Körperhaltung oder Ihr Gesichtsausdruck verändert hat?

.....
.....
.....

Wie haben Sie in dieser Situation auf andere gewirkt? Auch wenn es in diesem Augenblick vielleicht keinen Beobachter gab, was hätte er gesehen? Welchen Eindruck hätten oder haben Sie hinterlassen?

.....

.....

.....

Wie ging es wohl Ihrem Gegenüber, als Sie diesen Satz geäußert haben? Was vermuten Sie?

.....

.....

.....

Jetzt, da Sie sich so intensiv in diese Situation hineinversetzt haben, möchte ich Sie bitten, sich folgende Frage zu stellen: *Wofür genau hatten Sie keine Zeit?* Sie können sich auch folgende Frage stellen: *Was wäre geschehen, wenn Sie Zeit gehabt hätten? Was hätten Sie getan?*

.....

.....

.....

Zum Schluss möchte ich Sie bitten, den Satz »Ich habe keine Zeit« noch einmal laut auszusprechen. Sprechen Sie ihn zunächst so aus, wie Sie ihn in der Situation, über die Sie gerade nachgedacht haben, ausgesprochen haben. Dann möchte ich Sie bitten, die Betonung leicht zu verändern: Betonen Sie jetzt das Wort »Zeit«. Wiederholen Sie den Satz in dieser Form ruhig mehrmals. Bemerken Sie einen Unterschied?

Ist es nicht so, dass wenn wir den Satz auf diese Weise betonen, sich fast wie von selbst eine weitere Frage aufdrängt: »Ich habe keine Zeit ... *Aber was habe ich dann?*«

Das weiße Kaninchen

»Grüß Gott, bis bald, auf Wiederseh'n,
muss geh'n, muss geh'n, muss geh'n.«

Das weiße Kaninchen aus Disneys

»Alice im Wunderland« (1951)

Ergeht es Ihnen auch so wie dem berühmten weißen Kaninchen aus »Alice im Wunderland«, das in einem fort auf seine Uhr blickt, nur um festzustellen, dass die Zeit zu schnell verrinnt? Haben Sie auch das Gefühl, immer zu spät dran zu sein, egal was Sie gerade tun oder vorhaben?

Genau wie das Kaninchen hetzen viele von uns von einer Szene des Lebens zur nächsten. Und nicht wenige treibt die Panik an, dass sie sich am Ende ebenso dem Urteil der Herz-Königin stellen müssen, das im schlimmsten Fall lautet: »Ab mit dem Kopf!« Tatsächlich rennen wir der Zeit hinterher, als ob es um unser Leben ginge – und viele laufen dabei Gefahr, selbiges aufs Spiel zu setzen. Wir müssen nur die Statistiken studieren, die belegen, dass jährlich mehr Menschen an einem Herzinfarkt sterben als bei Verkehrsunfällen. Eine der Hauptursachen für den Infarkt ist eine Lebensführung, die von Stress und Hektik geprägt ist. Sprach man noch in den 60er und 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts von der »Manager-Krankheit«, trifft er längst alle Berufsgruppen, Männer wie Frauen, gleichermaßen. Vor allen Dingen aber werden Herzinfarktpatienten immer jünger: Die Zahl der unter 40-Jährigen nimmt stetig zu. Typisch für den Herzinfarktkandidaten: hoher Blutdruck, Vorliebe für Fast Food und ständig unter Strom – für ihn ist »Entspannung« ein Fremdwort. Da wird die Deadline, wie eine absolute Frist mittlerweile auch bei uns gern genannt wird, im wahrsten Sinne des Wortes zur »Todeslinie«. Ein makabres Wort-

spiel, wenn man bedenkt, dass in amerikanischen Gefängnissen jene Linie so genannt wurde, bei deren Übertreten der Gefangene mit einer Erschießung ohne Vorwarnung zu rechnen hatte.

Lassen Sie sich von mir mit der folgenden Geschichte kurz unterbrechen: Nasrudin geriet in einen Streit mit einem Mann, der über alles viel besser Bescheid wusste als er. Und es schien, als könne er auch alle anderen Fähigkeiten des Mullas ausstechen. Schließlich sagte der Rivale: »Nasrudin, lass uns einen Wettkampf austragen ... Du schlägst irgendetwas vor, gleich, was es auch sein mag, ich versichere und behaupte, dass ich dafür nur halb so viel Zeit benötige wie du.« »Angenommen«, sagte Nasrudin. »Hier ist mein Vorschlag: Es ist nach tausend Jahren meiner Lebenszeit festzustellen, ob du inzwischen nur fünfhundert Jahre älter geworden bist.«

Aus: *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin*

Das »Weiße-Kaninchen-Gefühl«, das Gefühl, keine Zeit zu haben, ist für viele Menschen in unserer Kultur zum Dauerbrenner geworden – und für immer mehr Menschen auch zum »Ausbrenner«. Seit den 1970er Jahren hat sich neben dem Herzinfarkt ein neues Syndrom etabliert, das Mediziner, Psychiater und Psychologen als neue Zivilisationskrankheit im Schlepptau der zunehmenden Zeitnot der Menschen in der westlichen Welt bezeichnen: der sogenannte »Burn-out«.

Ich eile, also bin ich?

Ein- bis zweihundert E-Mails, unzählige Anrufe auf dem Festnetz und dem Handy, mehrere Meetings pro Tag – das ist nicht etwa die Arbeitsplatzbeschreibung eines Spitzen-

managers, sondern der tägliche Wahnsinn im Büro des Durchschnittsverdieners. Die Anforderungen sind mit Einführung der neuen Kommunikationsmedien immens gestiegen: Handy, E-Mail, Internet und Co. haben nicht zur Erleichterung und Verkürzung der Arbeitsabläufe geführt, sondern zu ihrer Maximierung. Weil wir immer mehr in immer weniger Zeit erledigen können, hetzen wir von einer Aufgabe zur nächsten, werden die To-do-Listen immer länger. Die tägliche Reizüberflutung ist so stark geworden, dass Überforderung zum Normalzustand geworden ist – so normal, dass viele Betroffene auch nach Feierabend weitermachen müssen, denn Entspannung will sich nicht einstellen, zumindest nicht von selbst. Und so setzt sich der Stress auch in der Freizeit fort.

Ist das die neue Generation – die der Ausgebrannten von morgen? Sollen wir das für normal halten? Müssen irgendwann alle so arbeiten und den Burn-out als Risiko des Arbeitsalltags einkalkulieren? Müssen Arbeitgeber damit leben, dass ihre Mitarbeiter nach drei bis vier Jahren ausgewechselt werden müssen? Beschleunigung ist heute zum Symbol des Fortschritts und der Freiheit geworden. »Die Zeit geht mit der Zeit: sie rast«, wusste schon Erich Kästner. Aber heutzutage gilt: »Ich eile, also bin ich.« Galt es vor zweihundert Jahren noch als Statussymbol, Muße zu haben, ist eine Person heute umso wichtiger, je mehr Termine sie hat und je häufiger sie angerufen wird. Ohne Zeitplaner, Organizer oder Handy stellt man nicht mehr viel dar.

Doch so richtig wohl fühlen wir uns bei all der Dringlichkeitsdynamik nicht. Die hochmobile und innovationshektische Gesellschaft geht so manchem und so mancher auf die Nerven. Immer öfter sitzen wir im Beschleunigungsstau fest. Viele leiden unter dem allgemeinen Perso-

nalabbau, dem immer schnelleren Tempo, unter dem Druck, in kürzerer Zeit mit weniger Personal und niedrigerem Budget immer mehr schaffen zu müssen. Alle beklagen sich über die ständige Hetze – und alle produzieren sie fleißig mit.

Wabi Sabi lehrt uns, dass wir die Dinge nicht besser machen, wenn wir sie schneller machen oder wenn wir in derselben Zeit mehr Dinge erledigen. Es geht im Gegenteil darum, dem, was wir tun, die Zeit zu geben, die in ihm angelegt ist. Betrachten Sie die Natur: Kein Baum, keine Pflanze, nicht ein Grashalm strengt sich an, schneller zu wachsen. Aus diesem Grunde ist die stille Betrachtung der Natur ein guter Einstieg, unsere Einstellung zu unserem Leben zu überdenken.

Was aber spricht eigentlich gegen ein hohes Tempo? Wir dachten doch immer, ganz vorn zu sein, sei besonders erstrebenswert. Bei der Olympiade zeichnen wir diejenigen, die als Erste ins Ziel kommen, mit Goldmedaillen aus. Das Problem ist also nicht das Tempo an sich. Es beginnt vielmehr erst dann, wenn das Tempo zum Hauptkriterium wird und nicht mehr seinen natürlichen Ausgleich in Entspannung finden kann.

Stress – eine natürliche Reaktion des Körpers

Seit der Steinzeit hat sich im Leben des Homo sapiens vieles verändert: Er hat seine Höhle verlassen und bewohnt nun geräumige Apartments oder hübsche Häuschen im Grünen. Er wählt aus einer Fülle von Lebensmitteln in den Theken des Supermarkts um die Ecke, statt sich an seine Beute heranzupirschen und sie nach oftmals tagelanger

Jagd zu erlegen. Und schließlich hat er Fell und Lendenschurz gegen schicke Anzüge und Funktionsunterwäsche eingetauscht. Wir scheinen weit entfernt von unseren barbarischen Vorfahren, die ihr Feuer noch mühevoll selbst entfachen mussten, während wir lässig die Heizung aufdrehen. Doch Tausende Jahre der Evolution haben uns nur äußerlich verändert, denn nach wie vor geht es in dieser Welt nur um eines: ums nackte Überleben.

So sieht es vielleicht nicht unser Verstand, aber unser Körper – und so reagiert er immer noch mit den gleichen altbewährten Mustern auf Bedrohungen: in Bruchteilen von Sekunden wird unser Körper mit den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin, Kortisol und Kortison überflutet und in absolute Alarmbereitschaft versetzt. Der Muskeltonus erhöht sich und unser Bewegungsapparat wird auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Der Blutdruck steigt, wir atmen kurz und flach, die Pupillen weiten sich, der Blutzuckerspiegel steigt. Der gesamte Organismus wird mit Energie versorgt, um sich aus der lebensbedrohlichen Situation retten zu können. Erst nach überstandener Gefahr klingt die Reaktion ab, wir sind erschöpft, werden müde und brauchen Erholung.

Zwar tendieren die Situationen, in denen wir heute mit Flucht oder Angriff reagieren müssen, gegen null, dennoch erleben auch wir Gefahrensituationen. Es sind die Herausforderungen des Alltags, die uns in Bedrängnis bringen, allen voran das Gefühl, keine Zeit zu haben, nicht fertig zu werden, permanent unter dem Druck zu stehen, ja alles zur eigenen und zur Zufriedenheit anderer zu erledigen. Das Problem dabei: Weil wir von einem Termin zum nächsten hetzen, fallen die notwendigen Erholungsphasen, die sich unser Körper nach einer Stressreaktion gerne gönnen würde, aus. Wir erledigen zwar unsere »To-dos«, aber

wir sorgen kaum noch dafür, dass sich die Anspannung durch Entspannung ausgleicht, beziehungsweise wir verschieben die Entspannung auf einen späteren Zeitpunkt wie Urlaub oder das Wochenende. Tatsächlich aber lässt sich das Bedürfnis nach Erholung nicht aufschieben, es gehört unmittelbar zur Stressreaktion dazu. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihnen die Wochenenden immer so kurz vorkommen und der lang ersehnte Erholungseffekt sich im Urlaub erst nach Tagen einstellt und am ersten Montagmorgen zurück in der Arbeit schon wieder verfliegen ist? Ebenso wenig, wie wir Stress planen können, können wir Erholung planen.

Besonders in den Haikus, kurzen japanischen Gedichten, kommen das Wesen von Wabi Sabi und die Vorbildfunktion der Natur zum Ausdruck. Sie thematisieren sehr häufig die Vergänglichkeit des Seins und die Schönheit, die mit dieser Vergänglichkeit einhergeht (Beispiele finden Sie auf Seite 41 und 101). Haikus sind eine wundervolle Möglichkeit, die Zeit anzuhalten und in Kontakt mit dem Wesentlichen zu kommen. »Das Haiku nimmt so viel wie möglich Worte zwischen dir und den Dingen weg.«

Günter Wohlfahrt

Und noch etwas macht uns das Leben schwer: Im Gegensatz zu Tieren und anderen Lebewesen verursacht bei uns Menschen nicht nur eine reale Bedrohung Stress, sondern auch schon der Gedanke an eine Bedrohung. Unsere Vorstellungskraft erlaubt uns, uns in Situationen hineinzusetzen, die von unserem Körper als völlig real empfunden werden und die die entsprechenden Reaktionen hervorrufen. Anders gesagt: Unserem Gehirn ist es egal, ob wir uns eine Situation nur einbilden oder ob wir uns tatsächlich in ihr befinden.

Wir schrauben uns in der Stressspirale immer weiter nach oben und beginnen unseren Körper an den Stress zu gewöhnen. Die Folge: Wir leben ständig am Limit. Nicht dass unser Körper uns dies nicht mitteilen würde. Im Gegenteil, Warnsignale gibt es genug, angefangen von einfachen Kopfschmerzen bis hin zu chronischen Muskelverspannungen, dauerhaft erhöhtem Blutdruck und Problemen im Magen-Darm-Trakt. Doch meist ignorieren wir diese Zeichen zunächst, nehmen lieber eine Aspirin oder zwei und arbeiten weiter. Ausruhen können wir uns ja am Wochenende. Von wegen! Anhaltende Belastungen rauben uns die Kräfte und machen unsere Widerstandskräfte kaputt, bis wir zusammenbrechen.

Wer die Warnsignale seines Körpers nicht verstehen will, bekommt die Quittung: Erschöpfungszustände, Depressionen und Burn-out sind programmiert. Stress, der das normale Maß übersteigt, darin sind sich die Mediziner einig, schwächt das Immunsystem und bereitet den Weg für schwerwiegende Erkrankungen wie Tinnitus, Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall.