



# ZEIT IST NICHT GELD – ZEIT IST LEBEN

Ein Plädoyer für Achtsamkeit und bewusste Entschleunigung.

VON RENATO KRULJAC

„Keine Zeit!“ – ein Satz, der unser Leben treffender beschreibt als viele andere. Termine, Online-Meetings, private Verpflichtungen und der tägliche „Mental Load“ scheinen uns zu erdrücken. Selbst vermeintliche Erholungsmomente – wie ein Spaziergang, ein gutes Buch oder eine Tasse Tee – verkommen oft zu To-dos, die es abzuhaken gilt. Doch wie gelingt es, aus diesem Hamsterrad auszusteigen?

#### Warum wir keine Zeit haben

Statistisch gesehen arbeiten wir heute weniger als früher. Vor 150 Jahren leisteten Menschen oft über 3.000 Arbeitsstunden pro Jahr, während es heute weniger als die Hälfte ist (vgl. Giattino & Ortiz-Ospina 2020). Trotz dieser Entlastung erleben wir mehr Stress, Burnout und Überforderung. Das Leben war früher geordneter: Arbeit war Arbeit, Pause war Pause. Heute verschmelzen die Grenzen und die Vielfalt an Möglichkeiten und Erwartungen überfordert uns. Die Angst, etwas zu verpassen, und der Drang, stets erreichbar zu sein, verstärken diesen Zustand.

Die Digitalisierung sorgt dafür, dass wir rund um die Uhr erreichbar sind, während soziale Medien uns vorgaukeln, ständig am Puls der Zeit sein zu müssen. Diese permanente Reizüberflutung erschöpft uns nicht nur, sondern vermittelt auch ein Gefühl der Unzulänglichkeit, denn die To-do-Liste scheint niemals zu enden. Die Informationsmengen nehmen deutlich zu – das ist Fakt. Heutzutage gibt es

mehr Informationen als Arbeit, doch diese Informationen führen nicht zwangsläufig zu mehr Produktivität. Vielmehr belasten sie uns, überfüllen unseren Kopf und hindern uns daran, klar zu denken. Oft fühlen wir uns wie in einem hypnotischen Zustand, abgelenkt vom Wesentlichen. Wir werden berieselt, abgestumpft und benötigen immer stärkere Reize, um etwas wahrzunehmen und zu spüren. Die Hetze auf der Arbeit und im Privatleben – ist das alles notwendig? Die Verpflichtungen, die wir uns auferlegen und oft sogar an unsere Kinder weitergeben, der Drang nach Optimierung und Perfektionismus – warum brauchen wir das? Vielleicht steckt dahinter die Angst, etwas zu verpassen oder nicht gut genug zu sein. Doch wir haben Zeit – und sie ist ausreichend vorhanden. Vielleicht mangelt es uns an Bewusstsein, Wertschätzung und Dankbarkeit für den gegenwärtigen Moment.

Entschleunigung und Entpflichtung sind hier die Zauberworte. Diese Ansätze erfordern Achtsamkeit, um den eigenen Standpunkt bestimmen zu können.

„Hast du es eilig, laufe langsam“ – die Weisheit der Verlangsamung

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Hast du es eilig, laufe langsam.“ Gerade in stressigen Zeiten erscheint dieser Rat paradox, doch er birgt eine tiefe Weisheit. Verlangsamung dient nicht nur der Entschleunigung, sondern auch der Bewusstwerdung. So wie wir auf der Schnellstraße bei 180 km/h die Landschaft nicht erkunden und genießen können, ist es uns in der

# Genau das Nichtstun birgt eine befreiende Kraft: Es erlaubt uns, die Fesseln unserer Gewohnheiten zu erkennen.

Hetze des Alltags unmöglich, unser Leben bewusst wahrzunehmen.

Für den heutigen, zeitlich getakteten Menschen wirken viele Achtsamkeitsübungen mühselig. Manager:innen mit einem zwölfstündigen Arbeitstag tun sich schwer, in einer Sitzmeditation einfach nur zu sitzen und ihren Atem zu beobachten. Ihre Sichtweise, dass „Zeit Geld ist“, steht dabei oft im Vordergrund. Doch Zeit ist nicht Geld – Zeit ist Leben. Und Leben ist Sein. Wenn wir unsere Zeit bewusst erleben – unabhängig davon, ob wir arbeiten, essen, gehen oder eine Pause machen – ist jeder Augenblick wertvoll.

Die meisten Menschen haben es nicht gelernt, nichts zu tun oder einfach nur zu sein. Laut einer Studie aus dem Jahr 2016 empfinden viele Deutsche das Warten als das größte Alltagsübel. In einer weiteren Untersuchung zeigte sich, dass Probanden lieber schmerzhafte Stromstöße erhielten, als sich dem „Nichtstun“ hinzugeben. Doch genau das Nichtstun birgt eine befreiende Kraft: Es erlaubt uns, in uns hineinzuhorchen und die Fesseln unserer Gewohnheiten zu erkennen.

## Der Drang nach Optimierung – ein Teufelskreis

Perfektionismus und der Wunsch nach Selbstoptimierung treiben uns an, oft aus Angst, etwas zu verpassen oder nicht gut genug zu sein. Der Sympathikus, ein Teil unseres Nervensystems, ist für die Aktivierung des Körpers in Stress- und Gefahrensituationen verantwortlich und wird dadurch ständig aktiviert. Dies beobachten wir sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen, besonders durch übermäßigen

Medienkonsum. Das permanente Aufpoppen von Nachrichten, das Sammeln von Instagram-Stories, TikTok-Videos oder YouTube-Shorts erzeugt ein Gefühl der Alarm- und Antriebsbereitschaft. Diese ständige Anspannung behindert den Vagusnerv, der den Parasympathikus aktiviert, damit er richtig funktioniert.

Der Sympathikus ist das Gaspedal, während der Parasympathikus das Bremspedal ist. Wir benötigen eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, die wir aktiv herstellen müssen. Unser Nervensystem kann keinen Unterschied zwischen realen Bedingungen und unseren Gedanken wahrnehmen. Selbst auferlegte Projekte und To-do-Listen, die zunächst positiv erscheinen, können uns ebenso wie die negativen Dinge des Alltags Stress bereiten.

In unserer hektischen Zeit, in der es oft um höher, schneller, besser geht, haben wir die Kunst des „Nichtstuns“ verlernt. Manchmal ist weniger mehr. Es ist wichtig, Momente des Seins zu schaffen und einfach mal nichts zu tun. Die Zeit hat ihren eigenen Wert. Sie lehrt uns Geduld und schenkt uns – wie beim Reifen eines Weins – einen Mehrwert durch das Warten. In der Stille und Abgeschiedenheit, wie sie weise Menschen wie etwa Buddha oder Jesus suchten, entfaltet sich das, was im Lärm des Alltags unterzugehen droht. Auch uns steht dieser Rückzug offen, um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und Entscheidungen zu treffen, die uns langfristig zufriedener machen.

Ein Zen-Meister sagte einmal, dass 15 Jahre Meditation erst die Einführung seien. Das mag uns überfordern,

aber es zeigt, wie ernsthaft und langfristig die Praxis der Achtsamkeit ist. Sie ist kein Instant-Programm à la „Wasser auf den Würfel und fertig ist die Suppe“. Viele kommen in meine Achtsamkeitskurse mit der Erwartung, Stress schnell zu bewältigen, um dann festzustellen, dass ihre Ungeduld sie noch mehr stresst. Der sogenannte „Affengeist“, wie man ihn in Asien nennt, rebelliert gegen die Stille. Doch genau darin liegt die Herausforderung: geduldig das Ruhende durch die Ruhe nähren, anstatt das Aktive durch Aktivismus weiter zu füttern.

## Um was geht es eigentlich?

Um was geht es mir wirklich im Leben? Wie will ich den Rest meines Lebens verbringen? Was gibt mir Sinn? Oft flüchten wir in Arbeit, Medienkonsum oder sogar Alkohol und Drogen, um unangenehmen Fragen oder Emotionen zu entkommen. Es ist, als zögen wir eine Wand zwischen uns und der Erfahrung. Doch das Verdrängen von Gefühlen und Bedürfnissen hat seinen Preis: Sie suchen sich andere Wege, um wahrgenommen zu werden. Anspannung und Starre im Körper oder unerklärliche Ängste können das Resultat sein.

Der Gedanke, dass Erlösung in der Zukunft liegt, schenkt Hoffnung, aber keine Freiheit. „Wenn ich mehr Zeit habe, dann ... Wenn ich in Rente bin, dann ... Wenn ich mehr Geld habe, dann ...“ Diese Konditionierung hält uns in einem ständigen Hamsterrad. Wir verpassen das Leben, wenn wir den gegenwärtigen Moment nicht annehmen.

Eines meiner Seminare trägt den Titel „Einfach nur SEIN“. Das kann doppeldeutig verstanden werden: Einfach sein im Sinne von authentischem und tiefem Sein – oder einfach sein, ohne übermäßige Komplexität. Die Fähigkeit, in der Einfachheit und Stille des Jetzt präsent zu sein, öffnet die Tür zu tiefster Verbindung und Verständnis – nicht nur zu uns selbst, sondern zum gesamten Leben.

### Die Herausforderung des Nichtstuns

Zu Beginn meiner Achtsamkeitspraxis war für mich das Schwierigste das Nichtstun: einfach zu sitzen und still zu sein. In dieser Präsenzübung ging es darum, das anzunehmen, was im Augenblick ist – unabhängig davon, ob es sich gut oder schlecht anfühlt. Alles geschehen zu lassen, wie es ist: Atem, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – und dabei nichts zu tun. Am Angenehmen nicht festhalten und am Unangenehmen nichts verändern.

Häufig höre ich von Teilnehmenden, dass ihnen die Meditation zu anstrengend sei und sie lieber Joggen oder Schwimmen gehen oder sich bei einer Fantasiereise entspannen. Sicher kann das für den Stressabbau nützlich und angenehm sein. Allerdings ist mir wichtig, dabei etwas zu klären: Achtsamkeit sollte nicht mit Entspannungsübungen gleichgesetzt werden. Achtsamkeit zielt nicht primär auf Entspannung ab, sondern auf eine Schulung und Erweiterung des Bewusstseins. Wir üben uns darin, mehr von uns und der Welt zu erkennen und die Dinge zu sehen, wie sie

### Übung: Für was bin ich dankbar?

Jeden Morgen nach dem Aufstehen können wir eine Dankbarkeitsübung praktizieren. Folgende Anregungen helfen dabei:

- Falls du heute Morgen gesund aufgewacht bist, bist du glücklicher als 1 Million Menschen, die die nächste Woche nicht erleben werden.
- Falls du nie einen Krieg erlebt hast oder Hunger verspürt hast, bist du glücklicher als 500 Millionen Menschen weltweit.
- Falls sich in deinem Kühlschrank Essen befindet, du Kleidung, ein Bett und ein Dach über dem Kopf hast, bist du reicher als 75 Prozent der Menschen weltweit.
- Falls du ein Konto bei der Bank hast oder Kleingeld in einer Schachtel, gehörst du zu den 8 Prozent der wohlhabendsten Menschen auf der Welt.

Diese Übung hilft uns, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und achtsamer durch den Tag zu gehen.

wirklich sind – und nicht, wie wir sie sehen wollen.

Es geht auch nicht darum, ob man die Übungen mag oder nicht mag, sondern um den Nutzen, der daraus entsteht. Man denke an ein Kind, das aus der Schule kommt und den Eltern erzählt, dass es keinen Mathematikunterricht mag und lieber Spanisch lernen möchte. Die Eltern werden dem Kind verständlicherweise diesen Wunsch nicht erfüllen können. Mathematik mag man nicht mögen, aber ein grundlegendes Wissen ist notwendig, um die Gesetze der Logik zu verstehen und im Alltag anzuwenden. Genauso wenig müssen wir ein Meditationsgenie werden, doch ein grundlegendes Maß an Achtsamkeit ist essenziell, um uns selbst besser zu verstehen und ein bewusstes Leben zu führen.

### Die Kraft der Vergänglichkeit annehmen

Indem wir Vergänglichkeit annehmen, gewinnen wir Freiheit. Es kann eine große Stütze sein, sich immer wieder bewusst zu machen, dass unser Leben vergänglich ist. Die Erinnerung daran,

dass wir alle eines Tages sterben werden, hilft uns, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben. Steve Jobs schrieb kurz vor seinem Tod: „Mich zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, war für mich das wichtigste Werkzeug, das mir geholfen hat, all diese großen Entscheidungen im Leben zu treffen. Denn fast alles – alle äußeren Erwartungen, der ganze Stolz, die ganze Angst vor dem Versagen und der Scham – diese Dinge fallen einfach weg angesichts des Todes und lassen nur übrig, was wirklich wichtig ist. Sich zu erinnern, dass man sterben wird, ist der beste Weg, den ich kenne, um der Falle zu entgehen und zu glauben, man hätte etwas zu verlieren. Du bist vollkommen nackt. Es gibt keinen Grund, nicht seinem Herzen zu folgen.“

Die Erinnerung an unsere Vergänglichkeit kann uns helfen, das Wesentliche im Leben zu erkennen. Was möchten wir auf dem Sterbebett über unser Leben denken? Das Leben besteht aus Augenblicken, und indem wir den Wert dieser Augenblicke erkennen, erhöhen wir unsere Wertschätzung für das Hier und Jetzt.

# Was möchten wir auf dem Sterbebett über unser Leben denken?

## Achtsamkeit als Weg zur Dankbarkeit und Wertschätzung

In einem Zustand des Überflusses vergessen wir oft, worum es wirklich geht. Die Wertschätzung des Moments geht verloren, wenn wir nicht innehalten. Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, dass wir in einer privilegierten Situation leben. Die meisten Menschen auf diesem Planeten leben in einem Zustand des Mangels. Dankbarkeit hilft uns, diese Perspektive zu schärfen und Achtsamkeit zu kultivieren.

Jeden Morgen praktiziere ich eine kleine Dankbarkeitsübung. Ich mache mir bewusst, dass ich ein Dach über dem Kopf habe, genug zu essen und in einem Land lebe, in dem kein Krieg herrscht. Ich bin dankbar, dass ich sehen, hören, denken und mich selbstständig bewegen kann. Dieser kleine Impuls am Morgen erfüllt mich mit Wertschätzung und lässt mich ganz anders in den Tag starten, als wenn ich als Erstes auf meinem Smartphone Nachrichten lese.

Abends kann diese Übung erweitert werden. Kurz vor dem Schlafengehen reflektieren wir, was uns Freude gemacht hat: der freudige Blick eines Kindes, ein gelungener Arbeitstag oder das Lächeln eines Kollegen. Diese bewusste Wahrnehmung führt zu neuen, positiven neuronalen Vernetzungen in unserem Gehirn. Sie stärkt unser geistiges Immunsystem und macht uns widerstandsfähiger gegen Stress.

## Achtsamkeit als Weg – ein bewusster Abschluss

Achtsamkeit ist kein Ziel, das man erreicht, sondern ein Weg, den man

beschreitet. Es ist die Kunst, im gegenwärtigen Moment anzukommen, ohne von Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft abgelenkt zu werden. In einer Welt, die ständig nach „höher, schneller, weiter“ ruft, bietet Achtsamkeit einen stillen Raum der Klarheit und Ruhe. Es geht nicht darum, Probleme sofort zu lösen oder völlig gelassen zu werden. Es geht darum, bewusst zu atmen, zu spüren und zu sein – genau hier, genau jetzt.

Der Moment, in dem du innehältst, ist der Moment, in dem das Leben wirklich stattfindet. Alles, was du suchst, liegt bereits in diesem verborgenen Augenblick: Ruhe, Frieden und ein Gefühl von Vollständigkeit. Erinnerung dich daran: Du musst nirgendwohin rennen, nichts erzwingen und nichts beweisen. Das Hier und Jetzt genügt. ■



© privat

### Renato Kruljac

geboren 1972, verheiratet und Vater zweier erwachsener Söhne, Kampfkünstler, Studium der Pädagogik und des Bildungsmanagements,

Führungskraft, Schüler von Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger und Leitung von Kontemplations- und Zenkursen. Seit vielen Jahren Trainer für Achtsamkeit, Intuition und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung im In- und Ausland. MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach, Ausbildung in Existenzieller Gestalttherapie sowie anderen Methoden der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung.

[www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

## QUELLEN

Giattino, Charlie; Ortiz-Ospina, Esteban (2020): Are we working more than ever? <https://ourworldindata.org/working-more-than-ever> [Zugriff: 02.06.2024]

Kruljac, Renato (2024). Achtsamkeit für Skeptiker: Warum jede Heilung eine achtsame Basis benötigt. 1. Auflage. Stuttgart: Schattauer.



Zum Weiterlesen:

Renato Kruljac  
**Achtsamkeit für Skeptiker**  
*Warum jede Heilung eine achtsame Basis benötigt.*  
Schattauer, Stuttgart 2024.