

## **Wirklich keine Zeit?**

### **Über Tantra, Entschleunigung und die Kraft der Jahreszeiten**

Wir leben in einem Land von stressgeplagten Zeit-Armen. Von der Ressource „Zeit“ aus gesehen, befindet sich halb Deutschland im Prekariat.

In der Regel sieht es so aus, dass, wer Geld hat, keine Zeit hat, und umgekehrt. Was nicht heißt, dass es, gerade im alternativen Umfeld, nicht von Menschen wimmelt, die weder Zeit noch Geld haben.

Der Psychologe Dörner erklärt das Phänomen so: unser menschliches Gehirn habe sich seit der Steinzeit nicht viel weiterentwickelt. Die Evolution macht die Dinge zwar gründlich, aber langsam. Unser Körper und Geist ist optimal auf die Bedingungen der Steinzeit eingestellt. Mit der Komplexität der modernen Gesellschaften, dem ganzen Multi-Tasking, der Integration von Familie, Beruf, Freunden, Hobbies, Freizeit, Ehrenamt, Behörden, Einkäufen, Renovierungen usw. ist der Steinzeitmensch im Anzug oder Kostüm oder Latzhose oder Lunghi glatt überfordert.

Lebt man im spirituellen Umfeld, kommt in der Regel noch der Anspruch auf Selbstverwirklichung dazu sowie das Teilnehmen an vielen Seminaren verschiedener Couleur. Nicht zu vergessen, die tägliche „Zeit für mich selbst“. Und das ohne finanzielle Einbuße, versteht sich.

Das führt dann dazu, dass auf unseren Kursen die wenigsten es trotz guten Willens schaffen, die nötige Zeit loszueisen, um täglich etwas zu meditieren oder Yoga-Übungen zu machen. In unserem Jahrestaining haben wir den von uns entwickelten begleitenden Integrierte Coachingprozess dazugenommen, um unsere Teilnehmer zu ermächtigen, wieder mehr Chef im eigenes Haus zu werden – ein unterschätzter, aber wichtiger Aspekt des tantrischen Weges.

Wenn wir unseren Teilnehmern einen Fragebogen austeilen, auf dem verschiedene Lebensbereiche stehen wie Selbstverwirklichung, Familie, Beziehung, Pausen, Freunde, Hobbies usw. und sie auffordern, anzukreuzen, welchen Bereichen sie im kommenden Jahr mehr Zeit, welchen gleichviel und welchen weniger Zeit widmen wollen, machen wir immer wieder die Erfahrung, dass Menschen sich unrealistische Ziele setzen, die sie gar nicht erfüllen können. Das führt natürlich zu Frustration. Wir ziehen dann Bilanz und fordern die Teilnehmer auf, so zu streichen, dass am Ende das Zeitbudget nicht überzogen wird. Meist ist das ein Heulen und Zähneklappern! Wenn die Zeiteinteilung fürs nächste Jahr dann passiert ist, kommt allerdings Erleichterung auf. Endlich entschleunigen! Und wir machen alle die Erfahrung: weniger ist mehr!

Was uns auch wichtig ist und was wir von den Kelten und Germanen übernommen haben: wie viel Energie wir uns sparen und besser kanalisieren können, wenn wir mit der Kraft der Jahreszeiten gehen und nicht gegen sie Arbeiten. Da können wir erfahren, dass zwischen November und Februar die „Dunkle Zeit“ ist, Zeit der Einkehr und Besinnung. Jetzt sollte man im Außen keine neuen Projekte machen und sich auch keinem Weihnachts-Stress ausliefern: Burn-Out-Gefahr! Die Zeit für Neuanfang und Visionen ist Lichtmess, Anfang Februar. Der Höhepunkt der Kraft für Projekte und Arbeiten ist Mai/Juni. Im September und Oktober ist Zeit, die Ernte einzuholen und zu feiern, bis wir im November in den nächsten dunklen Zyklus gehen. Wer das nicht glaubt, sollte es mal probierhalber versuchen: auch wir waren von der Kraft überrascht, die sich entwickelt, wenn wir nicht gegen die Zeitqualität gehen, sondern mit ihr.