
Feiern als Medizin

Die permanente Gleichzeitigkeit und die Verdichtung der Zeit sind keine Bagatellen: Sie setzen nicht nur den Geist unter Druck, sondern rauben auch dem Körper seine natürlichen Rhythmen. Die Therapie gegen diese Zeit-Krankheit ist aber durchaus angenehm: Feste im Zyklus des Jahres. ■ *Jonas Schneider*

Das Sprichwort «Alles hat seine Zeit» verliert zusehends an Bedeutung. Immer mehr Dinge sind heutzutage zu jeder beliebigen Zeit verfügbar: Trauben aus Südafrika im Frühling, Einkauf sieben Tage die Woche, und die beste Freundin ist rund um die Uhr per Handy erreichbar.

Rüdiger Dahlke schreibt dazu treffend: «Wir haben offenbar angefangen, uns so schnell zu entwickeln, dass wir selbst nicht mehr recht mitkommen.» Ausserdem, so Dahlke, werde heute nur nach einem quantitativen Zeitbegriff gelebt, die Zeitqualität ist aus unserem Vokabular verschwunden. Im antiken Griechenland kannte man diese Unterscheidung noch: Kronos stand mit seiner Sanduhr für Quantität, Kairos für die Qualität, den richtigen Zeitpunkt gewissermassen.

Die globalisierte Welt und die neuen Medien heben Begrenzungen und Strukturen auf, die über Jahrhunderte unser Leben geprägt haben. Die permanente Verfügbarkeit und das ausschliesslich quantitative Zeitverständnis haben eine rätselhafte Krankheit entstehen lassen: Die «Zeit-Krankheit». Ihre Symptome sind vielfältig: Orientierungslosigkeit, fehlender Halt, der Verlust des gesunden Masses, Hilflosigkeit, Überreizung oder Burnout, um nur einige zu nennen.

Rhythmen und Wachstum

Da heutzutage sehr viele Menschen von dieser Zeit-Krankheit befallen sind, drängt sich die Frage nach möglichen Ursachen auf. Schliesslich geht es nicht nur um Symptombekämpfung, sondern darum, eine wirkungsvolle Prophylaxe zu finden.



Foto: Franziska Schneider-Stotzer

Rhythmen, die unsere Kultur lange Zeit geprägt haben, verschwinden zunehmend aus unserem Leben. Die Jahreszeiten sowie der Tag- und Nachtrhythmus werden immer unbedeutender. Wie das Fehlen wichtiger Vitamine und Spurenelemente im Körper Mangelerscheinungen auslöst, so zerstören die permanente Verfügbarkeit und der Leistungsdruck die natürlichen Rhythmen und können die oben genannten Symptome auslösen.

Bis vor nicht allzu langer Zeit stand der Mensch bei Sonnenaufgang auf und legte sich nach Sonnenuntergang wieder zur Ruhe. Es gab den Sonntag und den Markttag, und ein Brief war tagelang unterwegs. Heute können wir praktisch rund um die Uhr einkaufen, und eine E-Mail braucht knappe zwei Sekunden Übermittlungszeit. Zweifelsohne fördern diese neuen Errungenschaften Wohlstand und individuelle Freiheit, aber nur zum Preis sich auflösender Strukturen, die wir uns auf anderem Weg wieder aneignen müssen.

Wie entscheidend Rhythmen für ein gesundes Wachstum sind, lässt sich am Beispiel eines Baumes zeigen. Ein Baum nimmt sich Zeit, um zu wachsen. Es dauert Monate, bis seine Früchte reif sind. Wer sie zu früh pflückt, hat nichts davon. Ein Baum beeilt sich nicht. Er ist gegen die Zeit-Krankheit immun. Im Winter nimmt er sich Zeit, um zu ruhen.

Ein Mensch, der über einen längeren Zeitraum zu wenig schläft, wird krank. Doch unser Wirtschaftsmodell lässt nicht genügend Schlaf zu. Wachstumspausen sind mit Wohlstandsverlust verbunden. Ein Phänomen wie der Winter - der

Jahresfeste markieren Wende- und Höhepunkte des Jahrlaufes, sie lassen uns das Werden und Vergehen bewusster erleben und unterstützen uns bei der Sinndeutung des eigenen Lebens.

Stillstand aller Aktivitäten - würde in der Wirtschaftswelt als schädlich angesehen werden.

Doch der Baum schrumpft im Winter keineswegs, er wartet nur. Im Frühling beginnt er mit einer neuen Wachstumsphase. Die alten Blätter sind abgefallen, um Platz für neue zu schaffen. Wachstum ohne Pausen und Rhythmus ist unnatürlich und ungesund. Es ist eine der Ursachen für die Zeit-Krankheit.

Das Jahr ist voller Wendepunkte

Wie können wir wieder zu diesen Rhythmen und zu einem gesunden Verhältnis zu Wachstum und Schrumpfung zurückfinden? Einen möglichen Ansatz bieten uns die Jahresfeste. Der Jahreslauf kann als Abbild des menschlichen Lebenszyklus angesehen werden und uns als gesundes, rhythmisches Wachstumsmodell dienen. Nicht nur für den Zyklus des Lebens selbst, sondern auch für jenen einer Aufgabe, eines Projekts oder eines Tagesablaufs. Jahresfeste markieren Wende- und Höhepunkte des Jahreslaufes, sie lassen uns das Werden und Vergehen bewusster erleben und unterstützen uns somit bei der Sinndeutung des eigenen Lebens. Jahresfeste lassen uns innehalten, nachdenken, zurückschauen und vorausblicken. Ursprünglich aus religiösen Motiven entstanden, bieten sie auch heute wiederkehrende Gelegenheiten, sich mit Fragen unserer menschlichen Bestimmung auseinanderzusetzen. Fragen, die die unterschiedlichen Erlebnisqualitäten der Jahreszeiten auf den menschlichen Werdegang übertragen.

Franziska Schneider-Stotzer, Autorin der Buchreihe «Feste und Bräuche im Jahreskreis» (Rex-Verlag, Luzern) und Leitern eines Jahreskreis-Seminars (www.jahresfeste.ch) fasst diesen Sachverhalt so zusammen:

Die Inhalte der Feste entsprechen stimmig dem wechselnden Naturgeschehen und verdeutlichen im Aussen, was innerlich an Erkenntnissen wachsen will: Die Geburt des Weltenlichts in der dunkelsten Zeit des Jahres an Weihnachten; das neue irdische und geistige Leben (= Auferstehung oder «Erbrecht auf den Himmel») an Ostern, wenn auch die Natur wieder erwacht; die befruchtende Lebens- und Geistesfülle an Pfingsten und Mittsommer; die Freude und das Feiern der äusseren und inneren Früchte zum Erntedankfest, aber auch das kri-

tische Wägen und Beurteilen der Lebensernte zu Michaeli; und schliesslich das Sterben und Ruhen vor der neuen Lebensphase.

Feste und Feiertage sind dazu angelegt, dass wir uns immer wieder neu mit Erkenntnis- und Lebensfragen auseinander setzen und zwar nicht nur theoretisch, sondern durch lebendiges Brauchtum, Rituale, Bilder, Symbole, Lieder, Gestaltungsarbeiten, Speisen, Geschichten und Figuren ..., die deren transzendenten Sinn verdeutlichen und mit allen Sinnen freudig erlebbar machen. So kann sich Zeitliches und Sichtbares mit Ewigem und Unsichtbarem verbinden.

Höhepunkte – jeden Tag!

Ebenso können wir die Funktion der Jahresfeste auf einen Tagesablauf, ein Projekt oder eine Aufgabe übertragen. Wir können zum Beispiel «Tagesfeste» halten, kleine Momente des Innehaltens, des Ausblickes oder der Rückschau. Rituale des Beginns, mit denen wir uns fragen, was wir eigentlich erreichen wollen. Das Tagesziel können wir vielleicht auf eine schöne Ansichts- oder Kunstkarte mit einem motivierenden Symbol schreiben und diese an unserem Arbeitsplatz aufstellen. Wir können ein kleines Mittagsfest feiern, vielleicht nach dem Essen und vor der Siesta (unseren Sommerferien entsprechend), bei dem wir für fünf Minuten überlegen, was wir bereits erledigt haben und was noch auf uns zukommt. Abends dann könnten wir ein kurzes Erntedankritual halten, unsere Karte betrachten und uns fragen: Was habe ich erreicht? Der Lohn dafür könnte ein gutes Glas Wein, ein Buch oder ein Kino-Ausflug sein, ein buchstäblicher Feier-Abend!

Die natürlichen Rhythmen des Wachstums geben uns die Strukturen vor, sie sind da, greifbar in unserer Nähe. Wir brauchen ihren Wert nur wieder zu erkennen und ihn uns zu Nutzen machen. Wir sollten die Wende- und Höhepunkte wieder wahrnehmen und bewusst erleben. So können wir verhindern, uns in dem immer schneller drehenden Karussell unserer Zeit mit ihrer Flut von ungeordneten Eindrücken und Informationen zu verlieren. So finden wir wieder Zeit, uns mit den wichtigen Fragen nach Sinn und Ziel menschlicher Existenz auseinanderzusetzen. Wir können von der Zeit-Krankheit wieder gesunden oder verhindern, dass wir uns überhaupt erst mit ihr infizieren. ◀