



Leben - Natur - Raum  
Johannes Trüstedt

Newsletter Mai 2021



## Zeit

Liebe Freunde und Interessierte,

„Ich habe keine Zeit“, sagen wir oft und meinen, es ist uns zu viel. Wir wollen nicht und alle zusätzlichen Dinge scheinen uns noch mehr einzuengen. Was ist das, die Zeit? Tick-Tack macht die Uhr und in dem Zwischen-Tick-und-Tack fließt die Zeit. Dieses Fließen der Zeit wird mit dem Wasser assoziiert. Die Zeit ist eine Vorstellung, die durch die Reflexionsfähigkeit des Menschen entsteht. Ich denke, für Tiere existiert keine Zeit, sie leben in der Ewigkeit, im Hier und Jetzt.

Wir Menschen erleben die Zeit im Rückblick: Wir erinnern den Wechsel der Jahreszeiten, unser Älterwerden, das Aufwachsen der Kinder. Gestern waren wir dort, heute sind wir hier. Aber wie sieht das aus? Ich weiß, ich bin, „alt“ geworden, meine Kinder sind erwachsen und haben auch schon Kinder, meine Arbeits-Zeit ist vorbei usw. Aber innerlich fühle ich keine große Veränderung. Klar, ich sehe, ich habe mich entwickelt, aber das Selbstgefühl ist noch so ähnlich wie früher, da fühle ich mich noch genauso jung oder alt wie früher. Ich weiß, meine Tage sind gezählt, aber auch das hat keine Realität! Realität kommt von real und heißt „sachlich, wesentlich, tatsächlich“. In diesem Sinn sachlich, wesentlich wäre, wenn ich genau wüsste, in z.B. 458 Tagen sterbe ich und ich kann jeden Tag einen abziehen. Aber ich weiß es nicht - zum Glück! Ich weiß, ich muss sterben, aber es kann noch heute sein oder erst in 30 Jahren.

Die Zeit zählt. Die Uhr ist ein erfundenes Instrument, um die Zeit zu zählen. Tick-Tack, Tick-Tack. Aber das ist willkürlich. Was zählt sie da eigentlich? Für uns hat der Tag 24 Stunden. Wir könnten genauso sagen, er hat 20 Stunden oder 37. Die Zahl 24 kommt von einer alten Vorstellung, Tag und Nacht in 12 Stunden einzuteilen. Und die 12 hat hier eher eine symbolische Bedeutung als heilige Zahl. In den ersten Benediktiner-Klöstern wurden Tag und Nacht in 12 Stunden eingeteilt. Da gab es Stunden zum Beten, zum Arbeiten, zum Studieren, zum Schlafen. So wurde - und das ist unserem biologischen Rhythmus viel näher - im Winter weniger gearbeitet und mehr geschlafen, weil die Tage kürzer und die Nächte länger waren. Eine Stunde hatte also nicht exakt 60 Minuten, Tick-Tack, sondern die Dauer einer Stunde war flexibel, jeden Tag anders. Das Strikte der Zeit heute, wie sie exakt von der Atomuhr gezählt wird, bis in die aller kleinste Einheit, widerspricht dem Lebendigen.



Im Sport kann man das gut sehen. Beim Skirennen zählt die hundertstel Sekunde, etwas, was wir gar nicht mehr wahrnehmen können. Wer kann schon eine zehntel Sekunde von einer hundertstel unterscheiden? Aber es entscheidet im Sport über den Erfolg. Dabei hat der „zweite Platz“, der eine hundertstel Sekunde später ankam, die gleiche hervorragende Leistung erbracht. Ihm



gebührt das gleiche Lob. Hier sehen wir, Zeit kann sehr unmenschlich sein. Und das wird umso schlimmer, je „exakter“ sie gemessen wird. Das gilt auch für die Arbeit.

Wir brauchen ein gutes Miteinander von Zeit und Ewigkeit.

Mit Ewigkeit meine ich jenen Zustand, in dem keine Zeit mehr zählt. Ich denke, jeder kennt solche Momente. Man macht etwas mit viel Liebe, versinkt dann und ist nur noch im Hier und jetzt des Tuns. Oder bei der Meditation, oder, oder, oder. Es gibt viele Möglichkeiten, dies Hier und Jetzt, diese Ewigkeit zu erleben. Klar läuft die Küchenuhr weiter. Aber das spielt keine Rolle mehr und wir erleben in solchen Momenten ein großes Glücksgefühl.

In der Aufstellungsarbeit existiert die Zeit, als mechanisch gezählte Zeit, nicht mehr. Wir können von einem Moment zum nächsten z. B. hundert Jahre durchleben, oder aber eine entscheidende Minute in unserem Leben, kann eine Stunde dauern. Da ist wieder die ursprüngliche Flexibilität der Zeit. In der Aufstellung kann die Zeit leicht ganz verschwinden, oder aber, wir setzen sie als Werkzeug ein. Das ist ein großes Potential der Aufstellungsarbeit, zumal ich den Eindruck habe, wir alle brauchen mehr Ewigkeit. Das ist auch im Mai wieder live zu erleben.



Die nächsten Termine:

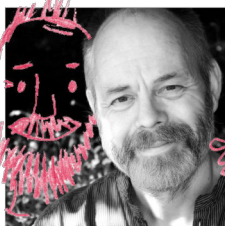
Mittwoch, 12. Mai 2021, 19:30 Uhr  
Online-Vortrag: Reihe Mensch und Raum  
4. Teil: Prägung und Selbstaussdruck

Montag, 17. Mai 2021, 19:00 Uhr  
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,  
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich

Wer gerne für sich ein Anliegen lösen möchte, meldet sich umgehend an, da ich an einem Abend i.d.R. nur zwei Aufstellungen machen kann. Als RepräsentantIn (oder auch BeobachterIn) bist Du immer herzlich willkommen, Du erlebst eine Resonanz und kannst viel über Dich selbst erfahren. Daneben unterstützt Du andere für ihre Lebenssituation Lösungen zu finden. Ich freue mich über jede TeilnehmerIn und es hilft mir, wenn ich eine kurze Anmeldung per Mail oder SMS erhalte.

Ausgleich: Die Themenabende sind frei, Einführungsabende kosten 30,- CHF, ansonsten gilt 180 CHF für eine Aufstellung, 20 CHF für Teilnahme als Repräsentant oder Gast, Richtwert für Einzelcoachings sind 120 CHF pro Stunde.

Gerne gebt ihr diese Infos auch an Freunde, Familie und Bekannte weiter. Ich freue mich euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu begrüßen.



Mit herzlichen Grüßen,  
Johannes Trüstedt

Systemische Strukturaufstellungen®,  
Erlebnispädagogik und Lebensraumberatung  
johannes@truedtedt.com / Tel. +41 76 784 76 82  
www.leben-natur-raum.com