

Nicht Zeit haben - Zeit sein

Herzlich willkommen zu diesem Teisho mit dem Titel "Nicht Zeit haben - Zeit sein".

Das Thema Zeit hat mich von jeher interessiert. Als ehemaliger Projektleiter in der Softwarebranche waren Zeitpläne und das Einhalten von Terminen von grosser Bedeutung für mich. Wichtig waren auch Schätzmethoden, also das systematische Ermitteln, wie lange eine Tätigkeit dauern wird.

Auch in Zen-Kursen durfte ich als Assistent mein zeitliches Gefühl üben: Wann sind 25 Minuten Sitzen vorbei? Ich wollte ja selber meditieren und nicht ständig auf die stumme Uhr schauen. Das klappte mit der Zeit recht gut. In der Regel blickte ich zwei bis vier Minuten vor dem Ablauf auf die Uhr und war meist bereit, die Klangschale rechtzeitig zu bedienen.

Dies ist unser üblicher Blickpunkt auf Zeit: Zeit als Ablauf, als Dauer, als Vergänglichkeit, als Fluss.

Auch unser Sprachgebrauch ist voll davon:

"Oh, es ist schon 10:30! Jetzt aber los".

"Schon wieder eine Woche rum".

"Wie die Zeit vergeht"

Oder "Wenn ich doch nur mehr Zeit hätte".

Dazu eine kleine Anekdote: Als geübter Faster nach Buchinger hatte sich auch einmal ein Kollege dafür interessiert. Also erklärte ich ihm, wie der Verzicht auf feste Nahrung funktioniert. Er begann mit dem Fasten und war fasziniert, dass er damit mehr Zeit für seine Arbeit hatte – das Essen dauert ja nicht mehr so lange. Sehr pragmatisch.

Und heute möchte ich einen anderen Blick auf Zeit öffnen. Nicht nur Zeit als etwas, das vergeht. Nicht nur Zeit als etwas, das wir haben, verlieren, planen oder einteilen.

Dōgen Zenji sagt in seinem Text Uji, Sein-Zeit:

„Zeit ist Existenz, Existenz ist Zeit.“

Das ist ein einfacher Satz, aber er ist schwer zu verstehen. Dōgen spricht nicht nur davon, dass Dinge in der Zeit geschehen. Er sagt viel radikaler:

Dieses konkrete Sein ist Zeit.

Inspiziert zu diesem Vortrag wurde ich durch Christian Dillo Roshi. Ich hatte ihn auf der Zen-Konferenz 2025 kennengelernt. Er leitet ein Zen-Center in Boulder, Kalifornien, und hat einen Podcast zum Thema „Timelessness, Change, and Everyday Life“ veröffentlicht. In diesem Podcast beschäftigt sich Dillo mit dem sehr dichten Text Uji von Dōgen Zenji.

Also: erst den Podcast hören, dann den Text Uji lesen und studieren. Ich war sofort berührt von Dōgens Aussagen zum Thema Zeit — und zugleich merkte ich: Das ist kein einfacher Text.

Gelesen hatte ich ihn schon früher. Ehrlich gesagt hatte ich damals nur wenig verstanden. Auch heute bleiben manche Aussagen rätselhaft. Aber vielleicht ist genau das der Punkt: Dōgen will nicht nur erklärt werden. Er fordert uns auf, unsere eigene Erfahrung von Zeit zu untersuchen.

Stress und alles andere als geplant

Hinzu kam, dass ich zunächst den Wunsch verspürte, Zitate aus Uji im Teisho unterzubringen und sie entsprechend zu erklären.

Aber das wurde schnell zu anspruchsvoll. Für eine Rede wie diese — und auch für mich selbst. Ich merkte: Wenn ich Dōgen nur erklären will, wird es eng. Ich hatte Stress damit und wusste zunächst gar nicht, wie ich diesen Text in einen lebendigen Vortrag bringen sollte.

Anfang der Woche wollte ich dann zügig das Teisho formulieren. Mein Plan war klar: den Vortrag vorbereiten, danach noch genug Zeit haben für eine schöne Wanderung in den sommerlichen Bergen.

Es kam völlig anders.

Am Montagvormittag versagte meine Datenbank, mit der ich alle meine Tätigkeiten verwalte und mich organisiere. Der Zugang funktioniert nicht mehr. Ich sollte mein Passwort zurücksetzen. Und dann erschien die Meldung "E-Mail bereits bekannt". Ich war in einer Endlos-Schleife gefangen.

Also den Support anschreiben und ein Ticket eröffnen.

Vom Support bekam ich eine kurze Antwort, was ich tun sollte. Das war genau das, was ich schon gemacht hatte. Für den Support schien der Fall zunächst klar zu sein. Danach hörte ich etwa 20 Stunden nichts mehr. Und meine Datenbank war weiterhin unbrauchbar.

Ich hatte meine Planung: Teisho-Vorbereitung, packen und ab in die Berge. Gleichzeitig wurde ich nervös und wurde schnell ungeduldig, sobald noch etwas Zusätzliches auf mich zukam. Ich reagierte gereizt. Meine Frau bekam das zu spüren. Sie war verärgert, ich war verärgert – und die Stimmung wurde immer schlechter.

Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkte.

Fast könnte man sagen: Das Leben servierte mir genau den Fall, den ich für dieses Teisho brauchte.

Denn jetzt war Uji nicht mehr nur ein schwieriger Text über Zeit. Jetzt war da meine eigene Erfahrung von Zeit: Zeitdruck, blockierte Planung, Ärger, Widerstand, Anhaften.

Genau darauf möchte ich gleich zurückkommen.

Transformative Phänomenologie

Christian Dillo benutzte in seinem Vortrag den Begriff "Transformative Phänomenologie".

Ich brauchte selbst eine Weile, bis ich damit etwas anfangen konnte. "Transformativ" war mir noch einigermaßen klar: Etwas verändert sich. Aber Phänomenologie? Das klingt zunächst sehr akademisch.

Ich verstehe es für mich heute so:

"Erfahrung so genau untersuchen, dass sich unsere Beziehung zu ihr wandeln kann".

Oder einfacher: Ich schaue nicht nur auf die Situation von aussen. Ich gehe in die Erfahrung hinein. Was geschieht da wirklich? Was fühle ich im Körper? Welche Gedanken tauchen auf? Welche Erwartungen sind verletzt? Woran hafte ich?

Es geht also nicht darum, sofort eine Methode anzuwenden oder eine „Best Practice“ aus der Schublade zu ziehen. Es geht darum, das eigene Erleben ernst zu nehmen und genauer zu sehen.

Die Erfahrung selbst wird zur Quelle der Untersuchung.

Wenn ich offen genug hinschaue, kann Klarheit entstehen. Und mit dieser Klarheit kann ich anders handeln.

Gerade in schwierigen Situationen läuft häufig ein altes Muster ab. Etwas geschieht. Sofort wird es bewertet. Dann entstehen Druck, Widerstand,

Ärger, Gereiztheit. Und sehr schnell handle ich nicht mehr frei, sondern aus meiner Konditionierung heraus.

Die Treiber dafür sind oft tiefe Überzeugungen und Grundannahmen über das Leben, über mich selbst und über die Dinge. Sie wirken, bevor ich überhaupt bewusst darüber nachdenke.

Zum Beispiel:

„Es muss funktionieren.“

„Mein Plan muss aufgehen.“

„Ich darf keine Zeit verlieren.“

„Der Computer muss arbeitsfähig sein.“

„Störungen dürfen jetzt nicht kommen.“

Dillo nennt solche tiefen Grundannahmen „Hyper-Priors“. Ich würde es einfacher sagen: Es sind mächtige Vorannahmen, durch die ich eine Situation sofort deute, noch bevor ich sie wirklich sehe.

Und genau hier beginnt für mich die Praxis.

Nicht die Situation selbst erzeugt schon Leiden. Sondern mein Festhalten, mein Widerstand, mein Wunsch, dass es anders sein müsste.

Wenn ich das klar sehe, entsteht ein kleiner Raum. Vielleicht kann ich dann freier antworten. Nicht automatisch. Nicht aus Ärger. Nicht aus Druck. Sondern passend zu dem, was jetzt wirklich da ist.

Praxis

Wie kann mir dies gelingen? Wie komme ich aus dem automatischen Reagieren heraus?

Ich möchte zwei Punkte mitbringen.

Der erste Punkt: die eigene Erfahrung genau untersuchen.

Nicht allgemein. Nicht theoretisch. Sondern genau dort, wo es eng wird. Ich nehme dazu mein Datenbank-Problem von vorhin.

Ich hatte einen Plan. Ich wollte zügig den Vortrag vorbereiten, danach packen und dann noch in die Berge fahren.

Dann kam ohne Ankündigung eine plötzliche Veränderung: Ich hatte keinen Zugriff mehr auf meine Datenbank. Äusserlich war es ein Computerproblem.

Innerlich wurde daraus sehr schnell etwas anderes.

Da war Druck. Da war Nervosität. Da war der Gedanke: Das darf jetzt nicht passieren. Ich brauche diese Datenbank. Ich muss weiterkommen. Ich darf keine Zeit verlieren.

Und im Hintergrund stand die Bergtour. Also musste alles schnell wieder in Ordnung kommen.

Ich schrieb dem Support. Der Support antwortete — aber mit genau dem Vorschlag, den ich schon ausprobiert hatte. Danach kam lange nichts mehr.

Und ich wurde immer genervter.

Diese Gereiztheit blieb nicht bei mir. Meine Frau bekam sie zu spüren. Unsere häusliche Stimmung wurde schlecht. Ich war verärgert. Sie war verärgert. Und so verstärkte sich der Kreislauf.

Am späten Abend kam mir dann die Einsicht: So geht es nicht.

Ich war nicht nur in ein technisches Problem geraten. Ich war in eine Verkettung verschiedener Umstände verwickelt: mein Plan, mein Zeitdruck, mein Wunsch nach der Bergtour, meine Abhängigkeit von der Datenbank, meine Erwartung an den Support.

Und darunter wirkten zwei starke Grundannahmen:

- Erstens: Das, was ich geplant habe, soll auch so geschehen.
- Zweitens: Mein Computer muss jederzeit arbeitsfähig sein.

Diese Grundannahmen waren nicht falsch. Natürlich ist es sinnvoll, zu planen. Natürlich soll ein Computer funktionieren. Aber in diesem Moment haftete ich daran. Ich wollte nicht, dass sich die Wirklichkeit anders verhält als mein Plan.

Genau dort entstand Leiden.

Am nächsten Morgen war ich wieder ruhiger. Die Bergtour hatte ich aufgegeben. Ich konnte mit der Vorbereitung des Vortrags weiterarbeiten. Und ich konnte auch mit der Reparatur des Computerproblems fortfahren — aber nicht mehr mit derselben inneren Verkrampfung.

Für mich war die Welt wieder in Ordnung.

Nicht, weil das Problem sofort gelöst war. Sondern weil ich nicht mehr so stark dagegen kämpfte.

In der Sprache von Dōgens Uji könnte man sagen: Gestern war Computerfehler-Zeit.

Nicht als Ausrede. Nicht als spiritueller Trost. Sondern als nüchterne Feststellung: Genau dieses Stocken, diese Blockade, dieser Ärger, dieses Warten — auch das war nicht ausserhalb meines Lebens. Auch das war Sein-Zeit.

Der zweite Punkt: sich auf Veränderung einstellen.

Aus dem Projektmanagement kenne ich das als Risikomanagement. Wir haben einen Plan. Das ist gut. Ein Plan gibt Orientierung. Aber ein guter Plan rechnet damit, dass nicht alles nach Plan läuft.

Etwas fällt aus. Etwas verzögert sich. Jemand antwortet nicht. Ein technisches System funktioniert nicht. Ein Vertrag wird gekündigt. Eine Freundschaft wird schwierig. Die Bremsen am Auto sind abgenutzt.

Das ist nicht pessimistisch gemeint. Es ist nur nüchtern.

Veränderung ist kein Sonderfall. Veränderung ist die Art, wie Leben geschieht.

Wenn ich damit rechne, bin ich weniger überrascht, wenn Veränderung eintritt. Dann muss ich nicht sofort kämpfen, klagen oder jemanden beschuldigen.

Ich kann sehen: Jetzt ist dies da. Und dann kann ich den nächsten Schritt tun.

- Support schreiben.
- Einen Workaround suchen.
- Die Bergtour absagen.
- Eine Pause machen.
- Mich bei meiner Frau entschuldigen.
- Den Körper entspannen.
- Wieder anfangen.

Das ist für mich Praxis.

Nicht Zeit besitzen wollen. Nicht die Wirklichkeit in meinen Plan zwingen. Sondern klar sehen, was jetzt geschieht — und aus dieser Klarheit handeln.

Klaus-Peter Wichmann, 12. Juni 2026
www.parami.ch