

Zentralausgabe

Die Gunst des rechten Zeitpunkts

Erfolgreich Chancen beim Schopf ergreifen

Von Sabine Henning (epd)

Hamburg (epd). Sie war 20 und schwanger, als sie merkte, dass ihr Mann sie betrog. Sechs Monate hielt sie seine Affäre aus. Sie bekam ihr Kind, kämpfte und stritt. Bis sie eines Abends den Säugling in den Kinderwagen legte, die Tür zuzog und in ihr Elternhaus zurückkehrte. „Damals fühlte ich mich wie zerschmettert. Heute weiß ich, dass es genau der richtige Zeitpunkt war, meinen Mann zu verlassen“, sagt Ingrid Engels (Name geändert), Familientherapeutin aus Hamburg. „Je länger ich gezauert hätte, desto mehr hätte mich die Situation gelähmt.“

Der rechte Zeitpunkt – er ist einerseits eine Idealvorstellung, die bereits aus der Antike stammt. Zugleich kennen viele Menschen das Gefühl: Sie treffen eine Entscheidung, die sich stimmig anfühlt. „Ich muss auf die Ängste und die leisen Impulse in mir hören, um den richtigen Augenblick zu ergreifen“, sagt Benediktinermönch Anselm Grün. Doch diesen zu treffen, ist oft gar nicht so leicht. Am wenigsten dann, wenn es um grundlegende Einschnitte geht – wie ein Kind oder ein beruflicher Neuanfang.

Diplom-Psychologin Iona Wilhelms aus Hamburg coacht Frauen, die von einem beginnenden Burn-Out-Syndrom betroffen sind. Entscheidungen, die für Kopf und Bauch stimmen, sind ihrer Erfahrung nach eine Rarität. Oft fordert die Vernunft, etwas zu ändern. „Doch wenn jemand überlastet ist, hat er keine Kraft, die Weichen neu zu stellen“, weiß die 54-Jährige.

Es sei allerdings besser, zu früh zu entscheiden, als den Zeitpunkt immer wieder heraus zu schieben: „Dann geht hinterher gar nichts mehr.“ Wilhelms hat die Erfahrung gemacht, dass sich nur ein kleiner Prozentsatz von Menschen ganz auf seine Intuition verlassen kann. „Die meisten müssen sich Entscheidungen hart erarbeiten – und sich manchmal Unterstützung holen.“

Ein Zeitpunkt entpuppt sich häufig erst im Nachhinein als richtig. „Er ist nicht planbar“, sagt Zeitforscher Karlheinz Geißler aus München. Und doch lässt er sich in Worte fassen: Als die gelungene Kombination aus langsam und schnell, aus warten und zugreifen. Der emeritierte

Professor für Wirtschaftspädagogik nennt ein einfaches Beispiel: Im Wind verliert ein Mann seinen Hut. Um ihn zurück zu holen, muss er ausharren, bis die Straße frei ist und sich dann sputen, um ihn zu erhaschen.

An den rechten Zeitpunkt glaubten bereits die alten Griechen. In ihrer Götterwelt symbolisiert Chronos, die geordnete, alles verschlingende Lebenszeit. Kairos hingegen - den Bilder als schönen Jüngling mit Stirnlocke zeigen - steht für den Augenblick, in dem sich alles fügt. Für zufällige Momente jenseits von Stundenglas, Uhr und Organizer.

Weil der rechte Zeitpunkt ein Geschenk ist, kann man aus Geißlers Sicht auch nichts verpassen. Ein Gedanke, der aufatmen lässt. Denn die Vorstellung, den richtigen Zeitpunkt erzeugen zu können – und damit Glück - ist längst zum Verkaufsargument verkommen. „Jetzt zugreifen“, kreische Reklamebotschaften. Und vermitteln, dass das sensationelle Schnäppchen nie wieder kommt – bis zum nächsten Billigverkauf. Eltern wiederum setzt die Idee von Entwicklungs-„Zeitfenstern“ unter Druck. Denn diese könnte sich ja schließen, bevor die Potentiale ihres Nachwuchses aufgeblüht sind. So geraten sie leicht in den Zwang, ihre Kinder zu über-fördern – und die Gelassenheit leidet.

Sich dem Chronos-Druck zu entziehen, erfordert Mut – davon ist Anselm Grün überzeugt. Der Bestellerautor spiritueller Bücher hält es für existentiell, sich bei schwierigen Entscheidungen nicht drängen zu lassen. Hilfreich sei, sich zurück zu ziehen, in Ruhe nach zu denken, den günstigen Moment zu erwarten: „Man sollte sich immer wieder fragen, wer eigentlich über die Zeit bestimmt – andere oder ich selbst?“