

Interview von Mara Ittig auf Bluewin.ch vom 6. Oktober 2016

«Grenzen spüren wir manchmal erst, wenn sie uns der Körper aufzeigt»

Astrologin Monica Kissling alias Madame Etoile blickt nicht nur in die Sterne, sondern sie beschäftigt sich auch intensiv mit dem Thema Zeitmanagement. Wie gehen wir mit unserer Zeit um? Wie können wir sie besser nutzen? Oder müssen wir lernen, mit dem Stress zu leben?

Bluewin.ch: Frau Kissling, die meisten Menschen kennen Sie als Astrologin. Wie kommen Sie zum Zeitmanagement?

Monica Kissling: Als Astrologin befasse ich mich seit über 30 Jahren intensiv mit dem Thema Zeit. In den Zyklen der Gestirne kann ich die Qualität der Zeit ablesen, also sehen, wofür die Zeit günstig ist und wo es Widerstände gibt. In meinen Beratungen unterstütze ich Menschen darin, zu erkennen, für welche Schritte die Zeit reif ist.

In den letzten Jahren kamen immer mehr Menschen zu mir in die Praxis, die an Überlastung und chronischem Stress leiden oder das Gefühl haben, dass sie ihre Zeit nicht sinnvoll nutzen. Deshalb habe ich zusammen mit der Ärztin und Psychotherapeutin Hendrikje Posch ein Angebot entwickelt, das Menschen darin unterstützt, wieder in Fluss zu kommen und im Einklang mit ihrem eigenen Rhythmus zu leben.

Wie sieht das konkret aus?

In unseren Workshops vermitteln wir nicht Zeitmanagement im klassischen Sinn, sondern eröffnen den Teilnehmern einen neuen Zugang zur Zeit, damit sie diese bewusst und erfüllend gestalten können. Einmalig ist dabei die Verbindung von Psychologie, Astrologie, Achtsamkeit und Meditation. Wir arbeiten auf verschiedensten Ebenen: Mit Impuls-Referaten, Gesprächskreisen, im Gruppenprozess und mit praktischen Übungen.

Viele Leute kennen das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Womit verplempern wir denn unsere Zeit?

Es gibt jede Menge Zeitfresser! Wir finden sie vor allem im Internet. Als Folge der Digitalisierung werden wir heute mit Informationen geradezu überflutet, und wir haben sehr viel mehr Möglichkeiten als früher. Das bedeutet aber auch, dass wir viel mehr Entscheidungen treffen müssen. Wir sind heute nicht mehr nur im praktischen Alltag sehr aktiv, sondern auch online. Darüber hinaus sind wir auch ständig erreichbar, und eine schnelle Reaktion wird oft erwartet.

Inwiefern ist das problematisch?

Bei so viel Aktivität kann der Kontakt zu uns selbst verloren gehen. Das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, entsteht, wenn wir uns selber nicht mehr spüren. Wir fühlen uns dann verloren und sehen den Sinn nicht mehr. Oder umgekehrt: Sinnhaftigkeit und das Gefühl, lebendig zu sein, erfahren wir, wenn wir uns selbst gut spüren und in wirklicher Verbindung sind mit den Menschen, die da sind und mit dem, was gerade geschieht.

Wir haben immer mehr Gadgets, die uns immer mehr Zeit sparen – gleicht sich das nicht aus?

Die Benutzung von Gadgets setzt wiederum Aktivität frei, und es entstehen ganz neue Beschäftigungen, etwa das ständige Körpermonitoring mit Fitness-Apps. Technische Spielereien haben natürlich auch einen Preis: Es

braucht Zeit, sich vertraut zu machen mit der Funktionsweise, dem Lesen von Nutzungsbestimmungen, Updates und Problembehebungen. Nicht zu vergessen: Auch das Priorisieren braucht Zeit, die bewusste Entscheidung, welche Gadgets wir nutzen wollen. Sich diese Zeit zu nehmen, lohnt sich auf jeden Fall.

Wie kann ich meine Zeit sinnvoll nutzen? Und muss ich das überhaupt?

Die meisten Menschen haben das Bedürfnis, ihre Zeit sinnvoll zu nutzen. Dabei ist die Definition dessen, was sinnvoll ist, natürlich individuell. Wer auf der Suche nach Sinn ist, kann sich folgende Fragen stellen: «Was ist mir wirklich wichtig – im Alltag, als Tages- oder Wochenritual, und im Leben überhaupt?»

Entsteht so nicht noch mehr Druck, wenn ich das Gefühl habe, meine Zeit unbedingt sinnvoll nutzen zu müssen?

In der heutigen hektischen Zeit, wo es kaum mehr Pausen gibt, kann gerade das Nichtstun besonders sinnvoll sein, weil es uns hilft, wieder zu uns selbst zu finden und weil es Raum schafft für Kreativität.

Was sinnvoll ist, hat übrigens nicht immer einen konkreten Nutzen: Es kann die Erfüllung einer tiefen Sehnsucht sein, das Da-Sein für einen Menschen, das gemeinsame Philosophieren oder das Geniessen. Und natürlich können und müssen wir nicht ständig nur Sinnvolles tun; auch Zerstreuung und Unterhaltung dürfen sein und haben eine wichtige Funktion.

Ist Zeitknappheit ein typisches Phänomen unserer Zeit?

Ich denke schon. Wir haben heute viel mehr Anreize und Möglichkeiten als früher, und wir können auch viel mehr Dinge gleichzeitig tun: Zum Beispiel auf dem Arbeitsweg oder beim Spaziergang mit den Kindern noch kurz die Mails auf dem Smartphone checken, beim Joggen Musik hören und so weiter. Das verleitet natürlich auch dazu, immer mehr Dinge zu tun. Daraus entstehen wiederum neue Möglichkeiten und Aktivitäten: auf Mails kommen Antworten, wir entdecken neue Musik...

Doch der Tag hat eben immer noch 24 Stunden. Das heisst, es gibt Grenzen, die durch den Tages- wie auch durch unseren Biorhythmus, unsere innere Uhr, gegeben sind. Diese Grenzen spüren wir manchmal erst, wenn sie uns der Körper aufzeigt.

Entschleunigung heisst das neue Zauberwort: Wie kann ich mein Leben entschleunigen?

Entschleunigung entsteht, wenn wir bewusst da sind, wo wir sind, und nicht in Gedanken schon beim nächsten Programmpunkt oder bei etwas Vergangenen, über das wir noch grübeln. Dieses Hier-Sein, die Präsenz in der Gegenwart, fällt in unserer hektischen Zeit immer schwerer.

Sie geben Kurse zu einem selbstbestimmten Umgang mit Zeit. Wer nimmt daran teil?

Das Thema Zeit beschäftigt fast alle Menschen in irgend einer Form. Die Bedürfnisse und Probleme und damit auch die Menschen, die zu uns kommen, sind unterschiedlich. Zum einen sind es Menschen, die aufgrund eines anhaltend hohen Zeitdruckes nicht mehr abschalten können. Sie schlafen meist schlecht und haben zu wenig Zeit für das Privatleben; einige stehen kurz vor einem Burnout.

Andere Menschen haben plötzlich viel Zeit zur freien Gestaltung, zum Beispiel in einer Übergangsphase, nach einer Trennung, wenn die Kinder ausgeflogen sind, in einer Phase von Arbeitslosigkeit oder nach der Pensionierung. Hier ist oft das Problem, eine gute neue Struktur oder überhaupt einen neuen Sinn zu finden. Dann gibt es auch Menschen, die ihre Zeit einfach erfüllender gestalten möchten, weil sie das Gefühl haben, dass etwas fehlt.

Gibt es ganz konkrete Tipps für den Alltag?

Ja. Wir können uns aus dem ständigen Zeitdruck befreien, wenn wir einen direkten Zugang zur Gegenwart finden. Der Weg dahin führt über die bewusste Wahrnehmung des Körpers. Denn: Wer seinen Körper gut spürt, hat ein besseres Zeitgefühl und kann bewusst Grenzen setzen.

Mein konkreter Tipp für den Alltag: Wenn das Gefühl von Stress oder Unwohlsein aufkommt, nimmt man sich am besten für einen Moment aus der Situation heraus: macht eine kurze Pause, geht ein paar Schritte an die frische Luft, atmet gut durch und spürt in sich hinein. Ein kurzer Moment des Alleinseins und Innehaltens kann Wunder wirken.

Dieses «zu sich finden» ist auch ein zentrales Element in unseren Kursen. Wer mit der Achtsamkeitspraxis und der Meditation noch keine Erfahrung hat, bekommt von uns einfache Übungen für den Alltag.

Wie finde ich heraus, welches mein Rhythmus ist?

Wenn wir den eigenen Rhythmus spüren wollen, sind Auszeiten für uns alleine günstig; Leerräume, in denen es keine Verpflichtungen gibt und in denen wir auch selber kein Programm machen. Wir können zum Beispiel ein paar Tage allein verbringen, möglichst in der Natur und ohne Ablenkungen. Auch in den Ferien können wir den eigenen Rhythmus spüren, vorausgesetzt, wir haben nicht ein volles und schon im Voraus festgelegtes Programm, sondern können einfach die Seele baumeln lassen.

In unseren Workshops werfen wir zudem einen Blick ins Geburtshoroskop: Es gibt uns Informationen darüber, wie unsere innere Uhr tickt.

Können wir wieder lernen, die Zeit zu vergessen?

Ja. Wenn wir mit Freude und Leidenschaft bei der Sache sind und uns nicht ablenken lassen, erfahren wir, was wir «Zeitfreiheit» nennen: Wir sind mittendrin im Geschehen, im ständigen Fluss der Zeit und mit allen Veränderungen.

Wir schwingen mit den Impulsen mit und halten nicht an vorgefassten Ideen oder Erwartungen fest. Die Zeit vergessen, im Flow sein, ist eine Kunst. Sie gelingt, wenn wir den Switch vom Wollen in den Modus des Seins vollziehen.