

DIE GELEBTE DAUER

DIE GELEBTE DAUER

*Warum sich das Leben beschleunigt und wie es wieder Kontur
bekommt*

Nach einem Vortrag über Zeit und Erinnerung

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2024

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2024

*„Frei handeln heißt von sich selbst Besitz ergreifen, sich in die
reine Dauer zurückversetzen.“*

— Henri Bergson, *Zeit und Freiheit*

KAPITEL I

Die langen Sommer

Irgendwann geschieht etwas Merkwürdiges mit unserem Leben. Als Kind konnte ein Sommer beinahe endlos sein. Sechs Wochen Ferien fühlten sich an wie ein eigener kleiner Lebensabschnitt. Weihnachten lag nach dem Geburtstag gefühlt eine Ewigkeit entfernt, und ein einziges Schuljahr konnte so viele Erlebnisse enthalten, dass das vorherige beinahe einem anderen Leben anzugehören schien.

Dann werden wir älter, und plötzlich scheint jemand die Geschwindigkeit erhöht zu haben. Ein Montag folgt auf den nächsten. Gerade war noch Januar, dann beginnt der Sommer, und kaum hat man sich an die warmen Abende gewöhnt, stehen schon wieder die ersten Weihnachtssachen in den Geschäften. Geburtstage kehren gefühlt schneller zurück. Jahre, die einmal riesig erschienen, schrumpfen zu Abschnitten, von denen wir im Rückblick kaum glauben können, dass sie bereits vorbei sind.

Dabei hat sich an der Zeit selbst nichts verändert. Eine Stunde besteht noch immer aus sechzig Minuten; ein Jahr hat nicht plötzlich weniger Tage. Was sich verändert, ist unser Erleben dieser Zeit — und genau darin liegt eines der merkwürdigsten Phänomene des menschlichen Bewusstseins.

KAPITEL 2

Uhrzeit und erlebte Zeit

Wir messen Zeit mit Uhren, aber wir erleben sie nicht wie eine Uhr. Fünf Minuten können quälend langsam vergehen, wenn wir irgendwo warten. Zwei Stunden mit einem Menschen, den wir lieben, können sich wie zwanzig Minuten anfühlen. Eine langweilige Woche kann sich im Moment endlos ziehen und wenige Monate später fast vollständig aus der Erinnerung verschwunden sein. Ein dreitägiger Ausflug dagegen kann rückblickend erstaunlich groß erscheinen, weil so viel darin geschehen ist. Objektiv vergeht die Zeit gleichmäßig; psychologisch erleben wir sie vollkommen anders.

Vielleicht beschreibt deshalb die Aussage, das Leben sei kurz, nur einen Teil der Wahrheit. Denn manchmal fühlt sich das Leben nicht deshalb kurz an, weil objektiv zu wenig Zeit gegeben wurde, sondern weil große Teile davon in unserer Wahrnehmung und Erinnerung zusammenfallen. Wochen werden zu Routine, Monate zu wenigen Bildern, und Jahre werden zu einem einzigen Satz: Da habe ich eigentlich hauptsächlich gearbeitet. Irgendwann blickt man zurück und fragt nicht nur, wo die Zeit geblieben ist, sondern warum so wenig von ihr übrig geblieben zu sein scheint.

Darum geht es im Folgenden. Warum beschleunigt sich unser Leben scheinbar, obwohl die Zeit gleich schnell vergeht? Warum waren die Sommer der Kindheit so lang? Warum kann ein außergewöhnliches Wochenende in der Erinnerung größer sein als ein ganzer gewöhnlicher Monat? Und lässt sich etwas tun, damit das Leben sich wieder weiter, dichter und weniger flüchtig anfühlt?

KAPITEL 3

Die gelebte Dauer

Der französische Philosoph Henri Bergson hat sich eingehend mit einem Problem beschäftigt, das wir heute fast selbstverständlich übersehen. Wenn wir von Zeit sprechen, meinen wir meistens etwas Messbares: Sekunden, Minuten, Stunden, Tage. Wir behandeln die Zeit wie eine lange Linie, die in identische Abschnitte geteilt werden kann. Eine Minute um acht Uhr morgens ist mathematisch genauso lang wie eine Minute um Mitternacht. Für eine Uhr stimmt das vollkommen. Für einen Menschen ist die Sache komplizierter.

Bergson unterschied deshalb zwischen der messbaren Zeit und dem, was er *durée* nannte, die gelebte Dauer. Unsere innere Zeit besteht nicht aus sauber voneinander getrennten Einheiten. Vergangenheit, Gegenwart, Erinnerung, Erwartung und Gefühl fließen ineinander. Ein Moment trägt Spuren dessen in sich, was davor geschehen ist, und dieselben zehn Minuten können, je nachdem, was wir erleben, eine vollkommen andere Qualität besitzen.

Bergson hat dafür das Bild der Melodie gebraucht. Eine Melodie besteht zwar aus einzelnen Tönen, aber wir erleben sie nicht als isolierte akustische Punkte. Der vorherige Ton klingt in unserer Wahrnehmung noch nach, während der nächste bereits Bedeutung bekommt. Würden wir jeden Ton vollständig vom vorherigen trennen, gäbe es keine Melodie mehr. Erst die Verbindung erzeugt das Erleben.

Ähnlich ist es mit unserem Leben. Der Kalender kann zählen, wie viele Tage vergangen sind. Er kann aber nicht messen, wie viel Leben diese Tage für uns enthalten haben. Deshalb können zwei Jahre derselben Länge vollkommen unterschiedlich wirken. Ein Jahr kann voller neuer Menschen, Orte, Entscheidungen, Herausforderungen und Wendepunkte sein. Wenn wir später daran zurückdenken, finden wir unzählige Szenen: diesen einen Abend, den neuen Arbeitsplatz, eine Reise, ein Gespräch, einen Abschied, einen Anfang — vielleicht sogar eine schwierige Phase, die sich tief eingeprägt hat. Ein anderes Jahr kann ruhig, stabil und stark von Wiederholungen geprägt gewesen sein; im Rückblick bleiben vielleicht nur wenige markante Erinnerungen übrig.

Beide Jahre hatten dieselbe Anzahl an Tagen. In unserer inneren Biographie

besitzen sie trotzdem nicht dieselbe Größe. Vielleicht erleben wir die Länge unseres Lebens deshalb nicht nur anhand der Zeit, die vergangen ist, sondern auch anhand der Spuren, die diese Zeit hinterlassen hat.

KAPITEL 4

Das Jahr der ersten Male

Man denke an einen Ort aus der eigenen Kindheit zurück: an die Wohnung, in der man aufgewachsen ist, den Schulweg, das Haus der Großeltern oder einen bestimmten Urlaubsort. Häufig besitzen solche Erinnerungen eine erstaunliche Dichte. Wir erinnern uns an Gerüche, Räume, kleine Rituale, Menschen und manchmal sogar an vollkommen belanglose Szenen, die Jahrzehnte später noch irgendwo in uns liegen.

Ein Grund dafür könnte darin liegen, dass die Kindheit voller Neuheit ist. Für ein Kind ist beinahe alles zum ersten Mal da: der erste Schultag, die erste Nacht bei einem Freund, das erste Mal allein irgendwohin fahren, der erste große Streit, das erste Verliebtsein, der erste Verlust. Selbst Dinge, die einem Erwachsenen vollkommen gewöhnlich erscheinen, müssen zunächst entdeckt, verstanden und eingeordnet werden. Die Welt ist noch nicht selbstverständlich geworden. Sie besitzt mehr Überraschungen, mehr Unbekanntes und mehr Situationen, für die noch keine fertige innere Schablone existiert.

Mit zunehmendem Alter verändert sich das. Wir haben bereits tausende Frühstücke gegessen, unzählige Supermärkte betreten, hunderte Male denselben Arbeitsweg genommen und viele ähnliche Gespräche geführt. Unser Gehirn muss nicht jeden vertrauten Moment behandeln, als wäre er vollkommen neu. Wir erkennen Muster, bilden Routinen und können große Teile unseres Alltags bewältigen, ohne jedem Detail dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken.

Das ist eine enorme Fähigkeit. Man stelle sich vor, man müsste jeden Morgen aufs Neue darüber nachdenken, wie eine Zahnbürste funktioniert, wie man Kaffee kocht oder wie man den Weg zur Arbeit findet. Die Gewohnheit entlastet uns. Doch dieselbe Effizienz kann eine merkwürdige Nebenwirkung haben: Vertraute Tage unterscheiden sich in der Erinnerung weniger stark voneinander.

Wer fünf Tage lang morgens aufsteht, dieselbe Strecke fährt, ähnliche Aufgaben erledigt, nach Hause kommt und den Abend auf ähnliche Weise verbringt, kann diese Tage während des Erlebens durchaus als lang empfunden haben — vielleicht war er gelangweilt und hat mehrfach auf die Uhr gesehen. Rückblickend können sie trotzdem zusammenschrumpfen, weil es weniger markante

Ereignisse gibt, an denen sich die einzelnen Tage unterscheiden lassen.

Genau deshalb existiert dieses scheinbare Paradox: Zeit kann sich im Moment langsam und im Rückblick kurz anfühlen. Ein langweiliger Nachmittag zieht sich, während ein gleichförmiges Jahr später beinahe verschwinden kann. Ein aufregender Urlaub wiederum kann im Moment rasend schnell vorbeigehen und im Rückblick groß wirken, weil plötzlich zahlreiche unterschiedliche Erinnerungen entstanden sind. Vielleicht war unsere Kindheit deshalb nicht einfach langsamer. Sie war voller erster Male.

KAPITEL 5

Der Flur zum nächsten Raum

Das Problem ist dabei nicht die Routine an sich. Ein Leben ohne Routine wäre vermutlich chaotisch und anstrengend. Wir brauchen Verlässlichkeit, vertraute Orte und Abläufe, über die wir nicht ständig neu nachdenken müssen. Es wäre absurd, jeden Tag absichtlich möglichst ungewöhnlich zu gestalten, nur damit er später länger erscheint.

Schwierig wird es dort, wo Routine nicht mehr nur einen Teil unseres Lebens organisiert, sondern beginnt, unser Erleben zu verschlucken. Am Montag warten wir auf Freitag. Im Januar warten wir auf den Frühling. Während der Arbeitswoche warten wir auf den Urlaub. Während einer Aufgabe denken wir bereits an die nächste. Wir leben in einer Gegenwart, die hauptsächlich dazu dient, uns irgendwo hinzubringen.

Das Leben bekommt dadurch eine seltsame Struktur: Der größte Teil wird zum Übergang. Wir stehen morgens auf, damit wir zur Arbeit kommen. Wir arbeiten, damit Feierabend wird. Wir erledigen den Haushalt, damit er erledigt ist. Wir überstehen die Woche, damit Wochenende ist. Und selbst am Wochenende denken wir vielleicht schon darüber nach, was am Montag wieder getan werden muss.

Dabei geschieht etwas, das leicht zu übersehen ist. Wir behandeln den gegenwärtigen Moment wie einen Flur auf dem Weg zu einem wichtigeren Raum. Nur kommt dieser endgültige Raum nie. Wenn der Urlaub endlich beginnt, warten wir vielleicht darauf, richtig abzuschalten. Wenn wir abgeschaltet haben, denken wir daran, dass die Hälfte bereits vorbei ist. Wenn ein Ziel erreicht ist, entsteht das nächste. Wenn wir endlich dort angekommen sind, wo wir hinwollten, hat sich unser Bewusstsein längst daran gewöhnt, weiter nach vorne zu schauen.

So kann ein Mensch jahrelang beschäftigt sein und trotzdem irgendwann das Gefühl haben, kaum irgendwo gewesen zu sein. Vielleicht ist das eine der Ursachen dafür, dass sich das Leben beschleunigt: Wir verbringen sehr viel Zeit in Momenten, die wir innerlich bereits verlassen haben. Wir planen, organisieren und denken voraus — alles wichtige menschliche Fähigkeiten. Doch wenn unser Bewusstsein permanent beim Nächsten angekommen ist, bevor das Gegenwärtige

überhaupt erlebt wurde, hinterlässt dieser gegenwärtige Moment weniger Konturen.

KAPITEL 6

Was das Bewusstsein erreicht

Wenn Zeit subjektiv erlebt wird, bekommt die Aufmerksamkeit eine erstaunliche Bedeutung. Denn ein Leben besteht nicht nur aus dem, was während der Lebensjahre objektiv geschieht. Das erlebte Leben besteht zu einem großen Teil aus dem, was das Bewusstsein überhaupt erreicht.

Schopenhauer hat diesen Gedanken in den *Aphorismen zur Lebensweisheit* mit großer Deutlichkeit ausgesprochen:

„Die Welt, in der jeder lebt, hängt zunächst ab von seiner Auffassung derselben, richtet sich daher nach der Verschiedenheit der Köpfe: dieser gemäß wird sie arm, schal und flach, oder reich, interessant und bedeutungsvoll ausfallen.“

— Arthur Schopenhauer, *Aphorismen zur Lebensweisheit*, Kap. I:
Grundeinteilung

Man kann eine Stunde mit einem geliebten Menschen verbringen und währenddessen hauptsächlich auf das Smartphone schauen. Die Stunde hat stattgefunden, sie gehört zur eigenen Biographie — aber wie viel davon wurde tatsächlich wahrgenommen? Man kann eine ganze Strecke entlanglaufen und die gesamte Zeit über ein Problem nachdenken: Man ist durch eine Landschaft gegangen, hat aber kaum gesehen, wie sie aussah. Man kann essen, während man ein Video schaut, und am Ende kaum noch wissen, wie das Essen geschmeckt hat.

Das soll keine moralische Kritik an der Ablenkung sein. Niemand muss jeden Kaffee in ein spirituelles Erlebnis verwandeln. Aufmerksamkeit schwankt, Gedanken schweifen ab, und manchmal wollen wir einfach unterhalten werden. Bedenklich wird es erst, wenn beinahe jede Lücke gefüllt wird. Warten wir drei Minuten, erscheint das Smartphone. Sitzen wir im Zug, erscheinen Kopfhörer, Nachrichten, Videos oder Podcasts. Essen wir allein, läuft etwas nebenbei. Gehen wir spazieren, nehmen wir Unterhaltung mit. Selbst Situationen, in denen früher zwangsläufig etwas Leere entstanden wäre, können heute vollständig mit Reizen besetzt werden.

Dadurch verschwindet die Langeweile zumindest teilweise. Aber vielleicht verschwindet mit ihr auch etwas anderes: das Gefühl, dass ein Moment überhaupt Raum besitzt. Ein ständig beschäftigtes Bewusstsein springt von Reiz zu Reiz, und wenn wir später auf den Tag zurückblicken, bleibt von den vielen kleinen Informationsstücken häufig erstaunlich wenig übrig. Man hat vielleicht zwei Stunden lang Inhalte konsumiert und könnte am Abend kaum sagen, was man eigentlich gesehen hat. Die Zeit war gefüllt, aber sie hatte wenig Kontur.

Genau hier zeigt sich der Unterschied zwischen einem vollen Leben und einem dichten Erleben. Wir können unglaublich viel tun und trotzdem das Gefühl haben, dass unsere Tage verschwinden. Umgekehrt kann ein scheinbar unspektakulärer Nachmittag tief in Erinnerung bleiben, wenn wir wirklich anwesend waren.

KAPITEL 7

Das schrumpfende Jahr

Es gibt noch eine weitere Erklärung dafür, warum sich die Zeit mit zunehmendem Alter anders anfühlen könnte. Ein Jahr besitzt für ein Kind eine vollkommen andere relative Größe als für einen Erwachsenen. Für einen Fünfjährigen entspricht ein weiteres Jahr einem erheblichen Anteil seines bisherigen Lebens; für einen Fünfzigjährigen ist dasselbe Jahr im Verhältnis zur bereits gelebten Zeit wesentlich kleiner. Der französische Philosoph Paul Janet hat diese Beobachtung schon im neunzehnten Jahrhundert formuliert, und sie wird bis heute häufig als Erklärung dafür genannt, warum Jahre später subjektiv kürzer erscheinen.

Sie ist intuitiv einleuchtend, auch wenn sich unser Zeitempfinden natürlich nicht auf eine einzige mathematische Formel reduzieren lässt. Aufmerksamkeit, Erinnerung, Emotionen, Neuheit und Lebensumstände spielen ebenfalls eine Rolle. Trotzdem beschreibt dieses Verhältnis etwas, das viele Menschen unmittelbar nachvollziehen können: Je mehr Vergangenheit hinter uns liegt, desto kleiner wird ein einzelnes Jahr innerhalb des Ganzen. Schopenhauer hat diese Verschiebung der Perspektive in einem einzigen Satz gefasst:

„Vom Standpunkte der Jugend aus gesehen, ist das Leben eine unendlich lange Zukunft; vom Standpunkt des Alters aus, eine sehr kurze Vergangenheit. ... Man muß alt geworden sein, also lange gelebt haben, um zu erkennen, wie kurz das Leben ist.“

— Arthur Schopenhauer, *Aphorismen zur Lebensweisheit*, Kap. VI:
Vom Unterschiede der Lebensalter (Zürcher Ausgabe, Bd. VIII,
S. 525 f.)

Vielleicht kommt deshalb irgendwann dieser erschreckende Moment, in dem fünf Jahre nicht mehr nach fünf Jahren klingen. Wir sagen: Das war doch gerade erst. Und dann rechnen wir nach — sieben Jahre, zehn Jahre, fünfzehn Jahre. Menschen, die in unserer Erinnerung noch Kinder sind, sind längst erwachsen. Ein Lied, das sich für uns noch relativ neu anfühlt, ist zwanzig Jahre alt.

Eine Lebensphase, die emotional erstaunlich nah erscheint, liegt objektiv weit zurück.

Gleichzeitig können andere Jahre beinahe vollständig verschwunden sein. Wir wissen, dass wir sie gelebt haben; wir könnten anhand von Fotos und Kalendern rekonstruieren, was geschehen ist. Aber innerlich besitzen sie kaum noch Form. Das zeigt, wie wenig unser Gedächtnis einem chronologischen Archiv ähnelt. Manche Jahrzehnte liegen plötzlich direkt nebeneinander, weil ein Geruch, ein Lied oder ein bestimmter Satz eine alte Welt öffnet. Andere Zeiträume scheinen kaum noch Konturen zu besitzen. Vielleicht ist deshalb irgendwann nicht mehr nur die Frage interessant, wie viele Jahre wir bereits gelebt haben, sondern wie viel von dieser Zeit wir innerlich noch erreichen können.

KAPITEL 8

Keine neue Optimierung

An diesem Punkt könnte man allerdings eine falsche Schlussfolgerung ziehen. Wenn Neuheit Erinnerungen schafft und Routine die Zeit rückblickend verdichten kann, müssten wir einfach möglichst viel erleben: mehr Reisen, mehr Abenteuer, mehr Veränderungen, mehr außergewöhnliche Momente. Aus dem Wunsch, das Leben intensiver wahrzunehmen, würde dann nur die nächste Form von Optimierung entstehen. Plötzlich müsste selbst die Freizeit produktiv sein. Jeder Urlaub müsste spektakulär werden, jedes Wochenende erinnerungswürdig und jeder freie Tag mit neuen Erfahrungen gefüllt.

Das wäre ironisch, denn genau diese Haltung könnte das Problem noch verstärken. Ein reiches Zeiterleben bedeutet nicht, möglichst viele Ereignisse in einen Kalender zu pressen. Neuheit kann Erinnerungen schaffen, aber auch ein ruhiger Tag kann erstaunlich präsent erlebt werden. Entscheidend ist nicht nur, was geschieht, sondern ob wir überhaupt dort sind, wenn es geschieht.

Viele kennen einen Abend, an dem objektiv fast nichts geschehen ist und der trotzdem bis heute in der Erinnerung geblieben ist: ein Gespräch, ein bestimmtes Licht im Raum, Musik, ein Spaziergang, ein Essen mit jemandem. Nichts davon wäre in einem Lebenslauf erwähnenswert, und trotzdem besitzt dieser Moment mehr Gewicht als Wochen, in denen man wesentlich mehr erledigt hat. Bedeutung und Ereignis sind nicht dasselbe.

Das ist eine beruhigende Erkenntnis, denn man muss sein Leben nicht permanent verändern, um es wieder wahrzunehmen. Es geht auch nicht darum, Routine zu bekämpfen. Ein vertrautes Zuhause, dieselben Menschen und wiederkehrende Rituale können einem Leben gerade seine Tiefe geben. Entscheidend ist vielmehr, ob Vertrautheit irgendwann zu völliger Unaufmerksamkeit wird. Vielleicht brauchen wir deshalb nicht ständig ein neues Leben. Manchmal müssen wir das vorhandene wiedersehen.

KAPITEL 9

Wirklich dort sein

Wir können die Uhr nicht verlangsamen. Wir können auch nicht verhindern, dass wir älter werden, und wahrscheinlich würden die wenigsten wirklich zurück in die endlosen Nachmittage der Kindheit wollen. Aber wir können beeinflussen, wie viel Struktur, Aufmerksamkeit und Erinnerung unsere Tage bekommen.

Eine Möglichkeit besteht darin, bewusst kleine Unterschiede in die Routinen einzubauen — nicht aus Zwang, sondern aus Neugier. Einen anderen Weg gehen, einen neuen Ort besuchen, etwas lernen, das zunächst ungewohnt ist, mit jemandem sprechen, mit dem man sonst nicht spricht, ein neues Rezept ausprobieren oder einen vertrauten Ort einmal anders wahrnehmen. Es braucht dafür keine Weltreise. Kleine Abweichungen können bereits dafür sorgen, dass wir aus dem Autopiloten auftauchen und wieder genauer hinsehen. Neuheit schafft Markierungen, durch die sich Zeiträume rückblickend stärker voneinander unterscheiden.

Eine zweite Möglichkeit besteht darin, der Erinnerung überhaupt wieder Raum zu geben. Wir dokumentieren heute vielleicht mehr als jede Generation vor uns und erinnern uns trotzdem nicht zwangsläufig bewusster. Tausende Fotos auf einem Smartphone sind noch keine erlebte Biographie. Ein kurzer Rückblick am Abend, ein Tagebuch, ein Gespräch darüber, was in der vergangenen Woche eigentlich geschehen ist, oder das bewusste Erinnern an einen besonderen Moment können Erlebnisse stärker voneinander unterscheiden. Vielleicht besteht der Wert solcher Rituale weniger darin, jede Einzelheit für die Ewigkeit festzuhalten, sondern darin, dem eigenen Leben wieder Kapitel zu geben. Wenn wir niemals zurückblicken, verschwimmen selbst schöne Dinge schnell miteinander. Erinnern ist deshalb nicht nur ein Blick in die Vergangenheit. Es kann auch eine Art sein, die bereits erlebte Zeit noch einmal bewusst wahrzunehmen.

Und dann ist da die Aufmerksamkeit selbst — nicht als permanente Achtsamkeitsübung, bei der wir uns zwingen, jede Sekunde maximal intensiv zu erleben; das wäre kaum auszuhalten. Vielleicht genügt es, bestimmte Momente bewusst nicht zu teilen: nicht gleichzeitig essen und schauen, nicht jeden Spa-

ziergang beschallen, nicht jedes Warten sofort unterbrechen. Ein Gespräch führen, ohne zwischendurch zu prüfen, was auf dem Bildschirm geschieht. Fünf Minuten am Fenster stehen, ohne daraus sofort eine Aufgabe zu machen. Solche Momente können sich zunächst sogar leer anfühlen. Vielleicht ist genau das der Punkt: Wenn jede Sekunde bereits mit etwas gefüllt ist, hat die Gegenwart kaum eine Chance, sich bemerkbar zu machen.

Schopenhauer hat die Heiterkeit gerade deshalb über alle anderen Güter gestellt, weil sie allein unmittelbar in der Gegenwart beglückt — und er begründet es mit einer Bestimmung des Menschen, die man auf diese ganze Betrachtung beziehen kann:

„... weshalb sie das höchste Gut ist für Wesen, deren Wirklichkeit die Form einer unteilbaren Gegenwart zwischen zwei unendlichen Zeiten hat.“

— Arthur Schopenhauer, *Aphorismen zur Lebensweisheit*, Kap. II:
Von dem, was einer ist

Die meisten Menschen verlieren ihre Zeit wahrscheinlich nicht in einem einzigen großen Moment. Niemand wacht morgens auf und entscheidet: Heute lasse ich ein Jahr verschwinden. Es geschieht in kleinen Einheiten — noch eine Woche, die hauptsächlich überstanden wird; noch ein Abend, an den wir uns kaum erinnern; noch ein Monat, in dem wir auf etwas warten; noch ein Jahr, von dem wir später sagen: Unglaublich, wie schnell das ging.

Vielleicht ist deshalb die Vorstellung falsch, wir müssten unbedingt mehr Zeit bekommen. Was wir häufig suchen, ist mehr erlebte Zeit: mehr Momente, die sich voneinander unterscheiden; mehr Aufmerksamkeit für das, was bereits da ist; mehr Unterbrechungen des Autopiloten; mehr Erinnerungen, die unserem Leben Konturen geben. Vielleicht lautet die entscheidende Frage deshalb nicht: Wie verhindere ich, dass die Zeit so schnell vergeht? Das können wir nicht. Sondern: Wie verhindere ich, dass sie vergeht, ohne dass ich sie bemerke?

Das Leben wird weiterhin voranschreiten. Geburtstage werden kommen, Jahreszeiten wechseln, und Dinge, die heute selbstverständlich sind, werden irgendwann Erinnerungen sein. Wir müssen deshalb nicht versuchen, jeden Tag außergewöhnlich zu machen oder die Zeit irgendwie festzuhalten. Vielleicht reicht es, häufiger wirklich dort zu sein, wo unser Leben ohnehin gerade stattfindet. Denn am Ende besteht ein langes Leben nicht nur aus möglichst vielen Jahren, sondern aus Jahren, die wir tatsächlich erlebt haben.