



„Zeit spielt in der Musik eine entscheidende Rolle, weil hier der Rhythmus, das Setzen von Pausen und der Umgang mit Zeit, maßgeblich ist.“
Rudi Ramming, Pianist Würzburg



„Zeit spielt in der Montessori-Pädagogik eine untergeordnete Rolle, hier wird sowohl den Kindern als auch den Mitarbeitern die Zeit gegeben, die sie benötigen.“
Barbara Lehrieder, Geschäftsführerin Montessori Würzburg



„Zeit ist ein wertvolles Gut, mit dem man viel zu verschwenderisch umgeht.“
Bruno Forster, Vorsitzender des Theater- und Orchesterfördervereins Würzburg



„Zeit steht für mich für Effektivität. Man sollte die Zeit, die einem zur Verfügung steht, sinnvoll nutzen, egal ob im Beruf oder im Privatleben.“
Josef Hofmann, Steinmetz Steinwelten Versbach



„Mir gut zu überlegen, wonach ich strebe: Ob ich alles haben muss, ob ich alles machen muss oder ob ich mich auf das Wesentliche konzentriere.“
Anja Teitscheid, Geschäftsführerin Tee Gschwendner in Würzburg



„Zeit ist allgegenwärtig, ein Trend löst den nächsten ab, alles wird immer schnelllebiger, man muss mit der Zeit gehen.“
Emanuele La Rosa, Gastronom Würzburg



„Zeit bedeutet Bewegung. Ich genieße gerade jetzt die Zeit, die mich bewegt, um zu bewegen... Ich kann es kaum erwarten, wieder auf Tour zu gehen.“
Howard Carpendale, südafrikanischer Schlagersänger und Komponist



„Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie macht sie erträglich.“
Barbara Schöller, Sängerin am Mainfranken Theater



„Zeit ist das Loslassen von den täglichen Gepflogenheiten und Gewohnheiten, die wir schon mit der Muttermilch aufgesogen haben.“
Wolfgang Klein-Langner, Vorstandsmitglied der Siebold-Gesellschaft Würzburg

Zwischen zeitnah & jetzt

Betrachtungen zum Thema „Zeit“: Das „Zeitfenster“, wo Leben stattfindet

Der Zeitforscher Karlheinz Geißler sagt: „Die Fragen, die man an die Zeit hat, muss man leben“. Aber wann? Zeitnah? Nein, jetzt!

Aber langsam, beginnen wir von vorne. Unsere Multitasking-Gesellschaft überholt sich selbst. Jeder will alles sofort, zeitnah, oder zumindest a.s.a.p. (as soon as possible). Wenn die Geschwindigkeit nicht mehr steuerbar ist, wird Gleichzeitigkeit hergestellt, um die zur Verfügung stehende Zeit so nochmal zu verdichten. Das Versprechen „zeitnah“ ist Ausdruck unseres modernen Zeitgeistes und eigentlich nur eine euphemistische Vokabel für Zeitdruck. Geißler formuliert es noch drastischer: „Das ‚Zeitnahe‘ ist eine am sausenenden Webstuhl der Zeit erfundene wichtig-tuerische Floskel des modischen Businessdeutschen. Es steht fürs Eilige, hetzende Ungefähre und gedeiht besonders prächtig auf dem Humus der verbreitetsten aller Ängste, der Angst etwas zu verpassen.“ Der Konkurrenzkampf macht uns zu „Zeitnah-Sagern“, denn der andere könnte ja zeitnäher liefern als wir und wäre damit im Vorsprung - zeitlich gesehen. Und so unterwirft man sich dem täglichen Diktat des Dringlichen und die wirklich wichtigen Dinge bleiben auf der Strecke. Wir leben nicht, sondern werden gelebt - aber zeitnah, Bitteschön!

„Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. Und je mehr die Menschen daran sparten, desto weniger hatten sie“, schrieb Michael Ende 1973 in seinem Roman „Momo“. In diesem Zitat liegt nicht nur der Grund unserer weitverbreiteten Zeitnot verborgen, sondern auch das Geheimnis zu ihrer Überwindung. „Zeit“ ist relativ, sie kann uns durch die Finger rinnen, schnell

oder langsam vergehen, sich entfalten oder daherkommen wie eine getragene Melodie. Wie wir die Zeit erleben, hängt von uns ab. Obwohl jede Stunde 60 Minuten hat und jede Minute 60 Sekunden, kommen uns manche Minuten wie Stunden und manche Stunden wie Minuten vor. Auf Beispiele wird verzichtet, q.e.d.! Wie wir die Zeit erleben, hängt also davon ab, wieviel Leben wir der Zeit geben. Ob wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind, oder bei einem Termin nur Zeit absitzen. Wenn wir hundertprozentig an Bord sind, erschließt sich uns

das Geheimnis der Zeit und das Geheimnis des Lebens. Das darin besteht, ganz im Hier und Jetzt zu sein, den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen zu leben und zu erleben, einer Sache seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und ganz bei sich und dem Anderen zu sein. Je tiefer wir uns auf das Gegenwärtige einlassen, desto mehr entschleunigen wir, desto mehr erleben wir die Fülle der Zeit im Augenblick. Und das ist dann wirkliche Nähe zur Zeit!

Susanna Khoury
FOTOS KHOURY



Es geht ums Ganze

Zeit für sich – Dr. Hauschka-Behandlungen beim Naturkaufhaus Body & Nature

„Der Mensch braucht zwei Schönheiten, eine innere und eine äußere“, so Elisabeth Sigmund, die zusammen mit Dr. Rudolf Hauschka (Chemiker beim anthroposophischen Heilmittelhersteller Wala) Anfang der 1950er Jahre in Stockholm die Dr. Hauschka-Kosmetik-Reihe begründete. „Da Hauschka heute immer noch zu den Wala-Heilmitteln gehört, werden auch die Kosmetikprodukte (100prozentige Naturkosmetik) nach pharmazeutischen und nicht nach kosmetischen Richtlinien geprüft“, betont Stefanie Keitel, seit 2005 Dr. Hauschka-Kosmetikerin.

Die Kosmetikerin und Heilpraktikerin in der Kabine vom Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg weiß aufgrund ihrer ganzheitlichen Ausbildung um die Nöte der Haut als größtes Organ des Körpers. Die Haut ist die letzte Instanz, die sich äußert, wenn innerlich schon längst etwas im Argen liegt. „Hautunreinheiten oder -irritationen in der unteren Gesichtshälfte zeigen Verdauungsprobleme oder Stoffwechselstörungen an. Wenn in der Stirnpartie Rötungen oder Pickel auftreten, ist der Ursprung in den Nieren oder in den Hormonen zu suchen“, sagt die Fachfrau.

So unterscheidet Keitel auch nicht nach verschiedenen Hauttypen, sondern schaut sich die Gesamtbeschaffenheit der Haut an und wählt je nach Bedarf aus der „Kräuterapotheke“ von Dr. Hauschka das passende Produkt. Wundklee einer der Basispflanzen von Dr. Hauschka, fördert die Eigenaktivität der Haut. „Mit den ausgewählten Produkten wird die Eigenaktivität der Haut angeregt und wieder ins Gleichgewicht gebracht“, so die Kosmetikerin beim Naturkaufhaus. In jeder Lebensphase braucht die



Bei einer Gesichtsbildung von Dr. Hauschka taucht man beim Naturkaufhaus Body & Nature in eine andere Welt ein. Man wird abgeholt durch Entspannungsmusik und lässt den Alltag für 45 Minuten oder eineinhalb Stunden außen vor. Durch die sanfte Naturkosmetik hat man das Gefühl, dass auch der Staub von der Seele gewaschen wird, nicht nur aus den Poren. Strahlend und ganzheitlich erholt verlässt man das Gebäude und taucht wieder in den ganz normalen Wahnsinn ein, diesmal jedoch vor dem Hintergrund für den Moment ausbalanciert zu sein.

Haut etwas anderes. Darauf reagiert Dr. Hauschka-Kosmetik mit den entsprechenden Pflanzen und ätherischen Ölen, die vitalisierend, immunstimulierend, beruhigend oder aufbauend daherkommen. Besonders ist, dass keine Substanzen extrahiert werden, sondern die ganze Pflanze Verwendung findet, die u.a. in den Wala-Heilpflanzen gärten kultiviert wurde. Das alles braucht Zeit.

Vom Anbau der Pflanze bis zur Auszeit bei der Behandlung, die auf den Dreiklang von reinigenden, stärkenden und pflegenden Substanzen setzt. Ganz mit sich im Reinen kann man auch zu Hause mit Dr. Hauschka sein: „Die Zeit, die ich mir für meine Haut nehme,

tut auch der Seele gut“, sagt Stefanie Keitel. Sie rate zu einer gründlichen Reinigung mit Waschcreme oder Reinigungsmilch morgens und abends, zu einem Gesichtstonikum oder einer Hautkur und einer schützenden Tagespflege. Fettfreie Nachtpflege, da bei zu viel Fett auf der Haut, die Haut nachts nicht entgiften kann. Zudem solle man einmal die Woche eine Maske auftragen, je nach Befindlichkeit, vitalisierend oder beruhigend. Die Zeit, die man sich für seine Haut nimmt, ist die Zeit, die einem ins Gesicht geschrieben steht. Vor allem bei der Haut geht es immer ums Ganze. Susanna Khoury

FOTO NATURKAUFHAUS BODY & NATURE, DEPOSITPHOTOS.COM
©S. RAZVODOVSKII, ©GALDZER, ©AIGARSR



„Zeit - anhalten kannst Du sie nicht - Dir aber nehmen!“
Norbert Schmelz, Fotograf Würzburg



„Zeit bedeutet für mich Prioritäten setzen. Das heißt Ehrenamt, Beruf und Privatleben gut zu kombinieren und unter ein Dach zu bringen.“
Alexander Kolbow, Diplom-Sozialpädagoge/Geschäftsführer bei der Katholischen Arbeitnehmer Bewegung (KAB) Würzburg

Bleibende Werte
erfordern Beratung



Atelier für
mechanische Uhren

DOMINIKANERPLATZ 4
97070 WÜRZBURG
TEL. 09 31/5 57 31 · FAX 09 31/1 63 11
www.uhrenzorn.de

