



## WARTEN SIE!

Sitzen. Schweigen. Atmen. Einen Tag lang verschrieb ich mich der Stille. Mit einem guten Dutzend Menschen praktizierte ich Achtsamkeit in einem Meditationskurs. Zwischendurch erlöste uns der Klang eines Gongs vom Schneidersitz. Dann durften wir ein paar Minuten die eingeschlafenen Beine bewegen, den steif gewordenen Rücken strecken. Sogleich ging es zurück zur Einkehr.

Auch ich wollte dem Konsum, dem Stress, der dauernden Verfügbarkeit entfliehen. Entspannen. Doch die ersehnte Ruhe fand ich nicht. Als meine Gedanken immer wieder darum kreisten, wann endlich der nächste Gong erklingen würde, war mir klar: Schweigend dazusitzen ist ein Kampf. Ein Kampf gegen die Ungeduld, die Gedanken, die Müdigkeit. Den Geist mühelos zu entspannen erfordert Übung, erklärte der Meister. Ähnlich wie einen Muskel müssten wir ihn regelmässig trainieren. Wir müssten uns gedulden.

Uns gedulden – könnten wir das nur. Wie andere im Kurs gehöre auch ich zur Gattung Stadtmensch, Mitte dreissig, wohlstandsgesättigt, mit einer guten Ausbildung und Karrierechancen. Ich bin Teil einer Generation, die nie verzichten musste, der alles ständig zur Verfügung stand. Mit einem «später» oder «bald» finden wir uns nicht gerne ab. Warten haben wir nie gelernt. Unsere Bedürfnisse lassen sich überall mit wenigen Klicks stillen. Wer Möbel oder Kleider bestellt, bekommt sie am nächsten Tag geliefert. Wer hungrig ist, bestellt Essen bei einem

Kurier oder isst sich im Lokal nebenan satt. Wer sich nach Zuneigung sehnt, wischt auf Tinder nach rechts. Wer einen Job will, fordert, bevor er oder sie sich hocharbeitet. Erfüllen sich die Erwartungen im Job oder in der Liebe nicht, winkt schon das nächste Angebot. Überkommt uns deshalb die Unruhe, eilen wir mit ebenjener Ungeduld in einen Meditationskurs: einmal geistige Ruhe bitte, sofort!

Wer vorankommen will, soll sprinten, nicht warten. Geduld setzen wir mit Stillstand gleich. Wir empfinden Leerzeit als Lücke, die wir sofort stopfen wollen. Oft mit den unzähligen Apps, die ohnehin schon unsere Zeit fressen. Einfach zu warten gleicht einem zeitlichen Vakuum, das wir schwer aushalten. Rasch meldet sich unsere Ungeduld, die tatsächlich unproduktiv ist. Sie lähmt. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich je ungeduldig in einer Warteschlange schneller vorangekommen wäre. Ungeduld verärgert und frustriert. Ungeduld ist unsere Weigerung, den Weg zu gehen, den ein Ziel erfordert. Ungeduld hemmt unsere Urteilsfähigkeit, sie lässt uns irrational entscheiden.

Zu warten heisst nicht, träge zu sein. Wenn wir warten, sind wir wachsam. Wir haben ein Ziel im Blick, nehmen dafür vielleicht Entbehrung in Kauf. Warten heisst nicht, sich einfach zu ergeben, sondern beharrlich zu kämpfen. Zu warten erfordert Langmut. Warten können heisst, Impulse, Verlangen, Frust zu regulieren. Auch weil Warten Ungewissheit birgt. Wer wartet, nimmt in Kauf, enttäuscht zu werden.

Warten kann die Sehnsucht nach dem Unbekannten sein oder die Vorfreude auf das Erwartete. Zu warten heisst, die Kontrolle abzugeben. Dabei die Hilflosigkeit anzunehmen, nicht auf alles Einfluss zu haben und dennoch zu vertrauen. Die Geduld bringt Gefühle, Gedanken, Ideen. Wir blicken mit geschärften Sinnen auf die Welt, handeln überlegt. Die Kunst des Wartens beherrschen wir, wenn die Zeit des Wartens nicht an uns nagt.

Wie wir das Warten erleben, prägt auch unsere Auffassung der Zeit. Es gibt zwei verschiedene Arten: Im linearen Zeitverständnis, wie wir es in Europa kennen, verstehen wir Zeit als ein Kontinuum: sie hat in der Vergangenheit ihren Ursprung, verläuft über die Gegenwart und zielt auf die Zukunft. Nach dieser Auffassung schreitet die Zeit laufend voran. Was vergangen ist, bleibt vergangen. Nicht genutzte Zeit gilt als Verlust. Ganz nach dem Leitsatz des Kapitalismus, «Zeit ist Geld». Prägt diese Haltung eine Gesellschaft, kämpfen viele mit Zeitknappheit. Niemand hat mehr Zeit, weil alle sie maximal nutzen wollen. In diesem Denken hat Warten keinen Platz.

Die Einstellung zum Warten ist hingegen eine andere, wenn zum Beispiel ein zyklisches Zeitverständnis herrscht, wie in manchen Kulturen Asiens oder Afrikas. Menschen verstehen dann die Zeit als eine Kette von wiederkehrenden Ereignissen, etwa Tag und Nacht oder die Jahreszeiten. Ihr Fokus liegt in der Gegenwart, nicht in der Zukunft wie im linearen Zeitverständnis. Dinge passieren, wenn die Zeit reif dafür ist.

Andernfalls wartet man, ohne diese Zeit maximal nutzen zu wollen.

Geduld bestimmt bereits die Entstehung menschlichen Lebens – unabhängig von unserer Zeitauffassung. Wir alle wachsen neun Monate im Mutterbauch heran, bis zu unserer Geburt müssen sich unsere Eltern gedulden. Unser Aufwachsen erfordert von uns selbst und unserem Umfeld Geduld: das erste Lachen, der erste Schritt, das erste Wort, alles folgt zu seiner Zeit. Wir erfahren, dass wir nicht sofort alles haben können. Bekommen wir als Kind nicht das gewünschte Eis oder Spielzeug, müssen wir lernen, Frustrationstoleranz zu entwickeln. Doch das Warten können wir bereits als Kind als Vorfreude empfinden. Wenn wir etwa zu zählen lernen, wie viele Nächte wir bis zum Geburtstag oder zum Ferienlager noch schlafen müssen.

In unserer Kindheit wird der Grundstein gelegt, wie und ob wir das Warten lernen. Dies zeigte das berühmte Marshmallow-Experiment des Harvard-Professors Walter Mischel aus den 1960er und 1970er Jahren. Mischel wollte herausfinden, wie vier- bis sechsjährige Kinder auf Belohnung reagieren. Sie bekamen einen Marshmallow, konnten ihn sofort essen oder auf einen zweiten warten. Manche sangen oder schlossen die Augen, um der Versuchung zu widerstehen.

Interessanter waren aber die Erkenntnisse der Nachforschungen, die über vierzig Jahre dauerten:

Jene Kinder, die beim Versuch geduldig auf einen zweiten Marshmallow gewartet hatten, brillierten später mit besseren Schulnoten, arbeiteten als Erwachsene beharrlicher auf ein Ziel hin, machten häufiger Karriere, konnten besser mit Stress umgehen, waren glücklicher und seltener krank. Zahlreiche andere Studien belegten Ähnliches. Natürlich lässt sich daraus nicht das Schicksal eines Einzelnen voraussagen. Ungeduldige Kinder scheitern später nicht zwingend im Leben. Doch sind Geduld und Selbstkontrolle in der Kindheit ausgeprägt, wirkt sich das im Mittel positiv auf den beruflichen Erfolg, das Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Wie wir als Kind lernen, Geduld zu entwickeln, hängt aber nicht allein von der Willensstärke ab. Forscher fanden heraus: Entscheidend sei, ob sich das Warten auszahle. Erst wenn unsere Geduld belohnt wird, lernen wir, den Sinn des Wartens zu erkennen. Werden unsere Erwartungen hingegen immer wieder enttäuscht, werden wir ungeduldig.

Geduld im Zusammenleben kann selbst eine Gesellschaft stärken. Dies zeigt sich etwa im Wesen des politischen Systems. Gerade die Schweiz mit ihrer direkten Demokratie prägt der Geist des Wartens. Denken wir an die Etappen, bis eine Volksinitiative an die Urne kommt, oder an den langwierigen Prozess, bis ein Volksentscheid als Gesetz in Kraft tritt. Reifen politische Entscheide heran, finden sie eine grössere Akzeptanz. In autokratisch regierten Ländern hingegen zerbrechen Gesellschaften gelegentlich an überstürzten Entscheiden. Wer Unruhen oder gar dem Krieg ausgeliefert ist, hat manchmal nicht die Wahl zu warten. Geduld kann also ein Privileg sein.

Beharrlichkeit und Geduld festigen auch unsere Bindungen zu Menschen, denn wir nehmen uns Zeit für sie. So tröstete ich eine Freundin über Wochen bei ihrem Kummer, knobelte mit meiner Nichte an einem Puzzle oder spazierte mit meiner inzwischen verstorbenen Grossmutter in kleinen Schritten. Geduld stärkt unsere Empathie. Wir gehen auf unser Gegenüber ein, nehmen seine Andersartigkeit an. Wir lassen Umsicht walten.

Aber natürlich falle ich immer wieder in alte Muster zurück, kommt mir die Geduld gelegentlich abhanden. Einmal sprintete ich nach einem fünfzehnstündigen Flug, beladen mit Gepäck, um die Strassenbahn noch zu erwischen, weil ich nicht – ein paar Minuten! – auf die nächste warten wollte. Die Strassenbahn fuhr mir vor der Nase davon, ich war ausser Atem, schimpfte vor mich hin, kam noch mehr ausser Atem, ärgerte mich, als hätte sich jemand in einer Warteschlange vor mich gedrängt. Dann setzte ich mich hin und dachte an den Meditationsmeister. Wir müssten uns gedulden, das sei wie ein Training. Also wartete ich und musste ein bisschen über mich selbst lachen.