

# Liebe Leserin, lieber Leser

**K**urz vor meinem Wohnort steht eine Ampel, die mir tagtäglich Gelegenheit zu verhaltenspsychologischen Studien liefert. Es gibt eine Spur für Linksabbieger und eine Spur für Rechtsabbieger. Aus unerfindlichen Gründen ist die Rotphase der linken Fahrbahn sehr viel länger getaktet als die der rechten. Das heißt: Die „Linken“ (dazu gehöre auch ich) müssen manchmal vier bis fünf Minuten auf Grün warten.

Ich gebe zu, ich hasse diese Ampel. Schon wenn ich an sie heranfahre, fühle ich mich gestresst. Den anderen Betroffenen geht es offensichtlich ebenso. Wer immer die Schlange der Linksabbieger anführt, testet aus, ob sich die Ampel durch dichteres Heranfahren beeinflussen lässt; andere rücken vor lauter Ungeduld ganz nah auf das Auto vor ihnen auf; manche machen sich durch Hupen Luft – wohl in der Hoffnung, die Ampel könne sie hören. Und so mancher Wagenlenker hält die Ungeduld nicht mehr aus und fährt einfach bei Rot drüber.

Diese tägliche Ampelerfahrung zeigt mir immer wieder, wie schwer es den meisten Menschen fällt, geduldig abzuwarten. Woran liegt das? Warum können wir nicht gelassen vor uns hinstarren, den Gedanken nachhängen, die Wolken betrachten? Was verpassen wir? Verpassen wir überhaupt etwas?

Ein wesentliches Merkmal von Wartesituationen ist die Fremdbestimmtheit. In der Regel lässt man uns warten: vor Ampeln, in der Arztpraxis, in Behörden, auf Bahnhöfen, in Restaurants. Das ist sicher ein Aspekt, der uns widerspenstig und ungeduldig macht. „Zum Warten verurteilt sein ist ein Fluch, und wer ihn verhängt, hat uns in der Hand“, schreibt die Autorin Andrea Köhler in ihrem Buch *Die geschenkte Zeit* (Insel-Verlag, Berlin).

Zudem: Wir haben keine Zeit zu verschenken – sie ist kostbar. Warten empfinden wir als Zeitdiebstahl, Geduld ist keine geschätzte Tugend mehr, sondern wird immer öfter als ein notwendiges Übel empfunden. Wir dürfen nicht einfach nur dazitzen und warten. Denn nur nützlich verbrachte Zeit ist keine vertane Zeit.

Dabei kann gerade das geduldige Abwarten effektiver sein als das ständige Tun und Machen. Geduld

ist in der heutigen stressigen Zeit eine Kompetenz von großem Wert, wie unsere Titelgeschichte zeigt (ab Seite 18). Manchmal ist Abwarten die beste Option – nämlich immer dann, wenn wir dadurch paradoxerweise Zeit gewinnen: Zeit für bessere Entscheidungen, bessere Leistungen und klügere Lösungen.

Es lohnt sich also, sich in Geduld zu üben. Eigentlich wissen wir das aus früheren Zeiten. Haben wir nicht in unserer Kindheit wunderbare Wartezeiten erlebt? Warten war damals oft die reinste Vorfreude auf das Kommende: auf das Christkind, auf den ersten Schultag, auf den Geburtstag. Kinder, so meint der Schriftsteller Wilhelm Genazino, können am besten warten, „weil sie es noch nicht als kulturell wertlos verurteilen müssen“.

Vielleicht sollten wir an diese kindliche Geduld wieder anknüpfen, wenn uns die Ungeduld packt. Ich probiere das im Moment aus: Ich habe meine verhasste Ampel zur Lieblingsampel umgedeutet. Ermöglicht sie mir doch eine verlängerte Vorfreude auf das Kommende: die Grünphase.



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber