

# Zeit - Das Leben ist aus Zeit gemacht

Geld kann man gewinnen und verlieren und zurückgewinnen. Zeit ist für immer verloren. Ob arm ob reich, Zeit ist für alle gleich. Das Leben ist aus Zeit gemacht - gehen Sie sorgfältig damit um.

Unsere Autobiografie, unser Lebenslauf wird im expliziten oder auch deklarativen Gedächtnis gespeichert. Dieses unterteilt sich in das semantische Gedächtnis welches das Weltwissen beherbergt und das episodische Gedächtnis also die Autobiografie. Deklarativ deshalb, weil wir es erklären können. Wie wir aus anderen Arbeitsblättern erfahren haben wird Wissen immer im Kontext mit einem Ort in einer Zeit unter Einbezug aller Sinneswahrnehmungen plus dem Protoselbst, also der Körperrepräsentation gespeichert. Eine weitere Voraussetzung für diesen Speicherungsprozess ist bewusstes Erleben. Das bedeutet, reale Erlebnisse, gelebte Ereignisse, mit allen Sinnen bewusst aufgesogenes, theoretisch UND praktisch erworbenes bildet unsere Autobiografie.

Zeit die wir verdaddeln, verträdeln, verbummeln, uns vertreiben, in der wir uns unterhalten lassen, am Fernsehen zum Beispiel, ist Zeit, die NICHT in unserem Lebenslauf erscheint. Wenn Sie sich eines Tages fragen was Sie in Ihrem Leben gemacht haben fehlt diese Zeit - hier ist ein Loch. Weil wir als Kinder praktisch jeden Tag etwas neues mit allen Sinnen erleben und erfahren und mit zunehmendem Alter und fortschreitender Bequemlichkeit eben mehr und mehr Zeit vertreiben kommt es uns natürlich so vor, dass die Zeit mit den Jahren davonrast.

Ich möchte drei Übungen mit Ihnen machen um diese Erkenntnis praktisch zu verdeutlichen:

- Der Zeitstrahl stellt links Ihre Geburt "\*" dar - rechts Ihren Tod "+".

Schätzen Sie bitte Ihre heutige Position ein und machen Sie hier einen Strich.  
Jetzt tragen Sie die drei wichtigsten Erlebnisse von der Zeit Ihrer Geburt bis heute ein.  
Nun denken Sie über den Rest Ihres Lebens nach - was kommt noch?



Geburt    Schule    Hochzeit    Kind    heute    Tod

- Schreiben Sie bitte die 10 wichtigsten Ereignisse des letzten Jahres auf - deshalb hat es sich gelohnt, dass Sie leben!

1.    2.    3.    4.    5.    6.    7. ....    ...10.

- Denken Sie über Ihre wertvollste Erinnerung nach. Ihr erster Kuss, die erste Liebe, Ihr Hochzeitsantrag. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie die Situation von damals nachzuempfinden - sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und Ihr Körpergefühl, ja ganz intensiv --- .