



Herzensbildung

Eines der wertvollsten Geschenke, die ein Mensch einem anderen machen kann, ist es, ihm Zeit zu schenken. Besonders in einer Zeit, in der eigentlich niemand Zeit hat. Läuft sie uns doch ständig davon. „Was schon so spät!“ stellen wir mit erschrockener Miene nur allzu oft fest...

TEXT: Manuela Fletschberger

Einander Zeit schenken

„Neeeeiiiiinnn!“, schreit mein Mann laut auf, als er eine Henne an den Fuchs verliert. Er spielt nämlich gerade mit unserem ältesten Sohn „Fuchs und Henne“ und hat einen für die betroffene Henne im wahrsten Sinne des Wortes tödlichen Fehler gemacht. Diese Reaktion lässt jedoch das Grinsen auf dem Gesicht seines jungen Kontrahenten nur noch breiter werden. Immerhin kommt es nicht so oft vor, dass der Sohn über den Vater triumphiert.

Während ich die beiden von meinem Platz auf der Couch aus beobachte und auf der Uhr sehe, wie spät es schon ist, wird mir mit einem Mal klar, dass, die Stunden, die man einander schenkt wie im Flug vergehen. Und die Zeit dabei, eigentlich egal ist.

„Die Stunden, die zählen, sind die Stunden die nicht gezählt werden.“ (1)

Im Schenken wird die Zahl der Stunden schlagartig unwichtig, nachrangig. Im Schenken nehmen wir der Zeit ihre sonst so gnadenlose Macht. Und noch etwas: Im Zeitschenken gönnen wir uns ein Atemholen für unseren Alltag. Anlass genug, darüber nachzudenken, was Einander-Zeit-Schenken mit Herzensbildung zu tun hat.

Analysiert

Wenn wir unter Zeitdruck stehen, laufen wir mit routiniertem Tunnelblick durch unseren Tag. Was jedoch zur Folge hat, dass wir

viel überhören, übersehen oder erst gar nicht wahrnehmen, da uns die Zeitnot taub macht. Uns ist es oft gar nicht bewusst, wieviel Schönes wir nicht zu Gesicht und nicht zu Gehör bekommen, weil es unser Tempo ganz einfach nicht zulässt. Die Geschwindigkeit unserer Zeit ist mittlerweile so hoch geworden, dass der „Fahrtwind“ uns regelrecht aus den Angeln reißt. Die Hast und die Eile lassen unsere Wahrnehmung derart verflachen, dass wir zwar bedingt durch die Schnelligkeit mehr Erfahrungen pro Tag machen, diese jedoch inhaltlich ärmer und langweiliger werden und durch ihre Kurzfristigkeit so schnell verpuffen wie Seifenblasen. Überhöhtes Tempo führt nicht nur im Straßenverkehr leichter zu Unfällen, es führt auch



(1) (2) (3) (4) (Geissler, Karlheinz 2012.
Einladung zur Langsamkeit. Breisgau: Kreuz Verlag.)

Wer liebt,
hat Zeit.

Max Picard

Seite
25

in unserem Alltagsleben dazu, dass uns öfter Fehler unterlaufen. All jene, die sich von diesem rasenden Tempo mitreißen lassen, stellen über kurz oder lang fest, dass sie trotz ihres hohen Lebenstempos „nicht schneller am Ziel sind, sondern nur rascher am Ende“ (2)

Mut zur Langsamkeit

Bewunderung verdienen mittlerweile diejenigen unter uns, die sich noch ohne schlechtes Gewissen Zeit einfach und beherzt nehmen. Die sich eine Pause gönnen und ihre Gedanken ziel- und zwecklos schweifen lassen. Die dem permanenten Auf-Achse-sein einen Riegel

vorschieben und sich mutig langsamer und somit auch achtsamer fortbewegen. Denen in den kleinen Pausen Lebensglück geschenkt wird. Menschen mit Mut zur Langsamkeit. Menschen, die Termine streichen oder besser gesagt gar nicht erst so viele Termine annehmen. Die im Nichtstun die Tür für wache Sinne aufsperrten, denn nichts steht der bewussten Wahrnehmung so entgegen wie Stress.

Zeit fürs Herz

„Das schnelle Leben strafft mit Einfalls- und Erfahrunglosigkeit, mit Langeweile und Fantasielosigkeit. Das hohe Tempo verhindert den Bodenkontakt.“ (3)

Dieses Zitat lohnt sich genauer angesehen zu werden, denn es weist uns darauf hin, welchen Mangel auf Herzesebene uns das Rasen durchs Leben zufügt.

Verlieren wir Bodenkontakt, verlieren wir auch Stabilität. Mit welchem Tempo sind wir mit unserer Familie durch den Alltag unterwegs? Mit Highspeed? Oder gehen wir es doch etwas gemütlicher an? Jagen wir mit unseren Kindern im Gepäck von der Musikstunde zur Reitschule, vom Fußballtraining zur Theatergruppe und vom Kieferorthopäden wieder retour? Gibt es da noch ungenutzte Zeiträume, unverplante Zwischenzeiten?

Diesem Gedanken anfügen möchte ich ein weiteres Zitat: „Laster sind schnell, Tugenden langsam. Ruhig und geduldig sind die friedfertigen

Menschen, streitsüchtig, laut und hektisch die Aufdringlichen und Schnellen.“ (4)

Mehr Lebensqualität

In dem wir einander Zeit schenken, sprengen wir nicht nur die Fesseln der „Zeit-ist-Geld-Mentalität“, sondern ziehen auch der um sich greifenden Verarmung des gesellschaftlichen Miteinanders den Teppich unter den Füßen weg. Sich für etwas und besonders für JEMANDEN Zeit zu nehmen ist in seiner Wertigkeit weitaus unterschätzt. Denn in der aufmerksamen Begegnung bereichern wir uns gegenseitig.

Wir und vor allem unsere Kinder lernen während dieser Zeit so viele wichtige Lebenshaltungen. Wenn wir miteinander spielen, dann lernen unsere Kinder quasi als Nebeneffekt den Umgang mit Freude und Enttäuschung, Kooperationsbereitschaft, Ausdauer, Rücksichtnahme...Es heißt nicht umsonst „Wer spielt lernt für's Leben!“ Lesen wir unseren Kindern vor, stärken wir unsere Bindung, erleben miteinander so manches Abenteuer. Zudem bekommen wir außerdem noch Gesprächsstoff, aus dem sich ein wertvoller Austausch entwickeln kann. Gehen wir miteinander spazieren, erleben wir die Natur, sind gemeinsam auf dem Weg und eröffnen uns dadurch Räume zum Gespräch auf Herzens-ebene.

Zeitdiebe überführen

Was raubt uns oder unseren Kindern tagein tagaus wertvolle Zeit? Wofür wenden wir viel zu viel Zeit

auf? Wo haben sich bei uns Zeitdiebe eingeschlichen?

Praxistipp: Sollten Sie Ihre Zeitdiebe nicht so leicht ausfindig machen können, dann gibt es eine gute Möglichkeit, ihnen auf die Spur zu kommen: Führen Sie über einige Tage hinweg ein Zeitprotokoll, in das Sie alles eintragen, was Sie den lieben langen Tag so machen. Glauben Sie mir, da wird einem so einiges bewusst.

Meine Erfahrung ist, dass wir aber meistens sehr gut wissen, wer unsere großen Zeitdiebe sind. Erwähnen möchte ich vor allem einen: das Smartphone. Es belegt unsere freie Lebenszeit, wie Daten einen freien Speicherplatz. Der attraktive Allrounder in unseren Taschen, der uns scheinbar so viele „wertvolle“ Dienste leistet, stiehlt uns Minute um Minute, Stunde um Stunde und so verschwindet nach und nach jene Zeit, die wir eigentlich füreinander hätten. Traurig, aber leider wahr. So frag ich Sie nun: „Wollen Sie Speicherplatz in Form von ‚Zeit füreinander‘ freigeben, dann drücken Sie auf OKAY und lassen Sie das Gerät der Begierde zuhause am besten im Flugmodus an einen nicht einsehbaren Ort verschwinden, damit die Versuchung, danach zu greifen, möglichst gering ist. Haben wir unseren (digitalen) Zeitfressern den Garaus gemacht, werden wir uns mit dem folgenden Punkt um einiges leichter tun.“

Zeitoasen schaffen

Überlegen Sie, wann Sie Zeitgeschenke an Ihre Lieben verschicken können. Beziehen Sie in diese Überlegungen auch Ihren Ehemann und Ihre Kinder mit ein.

„Es ist jetzt 17.30 Uhr. Mir brummt der Kopf vom langen Arbeiten am PC. Meine Kinder sind aufgewühlt

und streitsüchtig. So nehme ich kurzerhand zwei von ihnen und gehe mit ihnen spazieren. Nicht lange, eigentlich nur fünfzehn Minuten. Fünfzehn Minuten frische Luft. Fünfzehn Minuten Zeit für ein nettes Gespräch. Fünfzehn Minuten für ein tiefes Durchatmen. Und dann? Bei der Rückkehr stelle ich fest: Meinem Kopf geht es wieder besser, die Atmosphäre zu Hause hat sich ebenfalls verbessert, und ich decke mit neuem Elan den Abendtisch.“

Es tut sich etwas

Ich lade Sie ein, ganz bewusst darauf zu achten, wie gut es Ihnen und Ihrer Familie tut, miteinander Zeit zu verbringen. Ihnen wird auch auffallen, was sich dadurch in den Herzen Ihrer Kinder bewegt. Nicht aneinander vorbei zu leben, sondern miteinander Zeit zu verbringen, ist ein Schlüssel zu gesundem Familienleben. Einander in die Augen zu schauen anstatt am Display irgendeines digitalen Gerätes zu kleben, beflügelt und füllt unseren oft gefährlich leeren Liebestank.

Kämpfen

Und zu guter Letzt sei noch gesagt: Wir müssen bereit sein, um unsere Familienzeit und auch um die Zeit, die wir jedem einzelnen unserer Kinder schenken, zu kämpfen. Denn es ist nicht leicht, Zeit dafür freizuschaukeln. Außerdem, und das wissen wir alle nur zu gut, ist es echte Knochenarbeit, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Jeder, der z.B. beginnt Sport zu treiben, weiß, dass es mindestens einen Monat dauert, bis etwas Neues zur Gewohnheit wird. Deshalb: Dran bleiben!