

„Zeit“ – ein Plädoyer für einen bewussten Umgang mit der Zeit

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

In den ersten Lebensjahren haben wir noch keine Vorstellung von Zeit. Kinder leben im Jetzt und machen sich keine Gedanken was später oder morgen sein wird, ob es einen Termin gibt oder einen Fertigstellungszeitpunkt. Dies ist eine Fähigkeit, die dem erwachsenen Menschen mit zunehmendem Alter abhanden kommt. Dabei ist der gegenwärtige Augenblick das einzig Wahre, das Einzige, das zählt. Weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit können wir irgendetwas verändern, erleben oder bewegen. Veränderung, Bewegung, Entwicklung, Erlebnis und Wachstum passieren immer im Jetzt, im Augenblick.

Zeit tritt in den Hintergrund oder wird unwichtig, wenn eine Aufgabe zwischen Über- und Unterforderung richtig dosiert ist. Wir tauchen ein in einen Zustand des „flow“. In diesem konzentrieren wir uns auf den nächsten Schritt, gehen völlig im Hier und Jetzt auf und vergessen alles um uns herum.

Leider gelingt es viel zu selten, auf diese Art und Weise dem gegenwärtigen Moment zu begegnen. In unserer Arbeit mit Paaren erleben wir oft, dass sich einige Menschen als Opfer ihres Zeitbudgets fühlen.

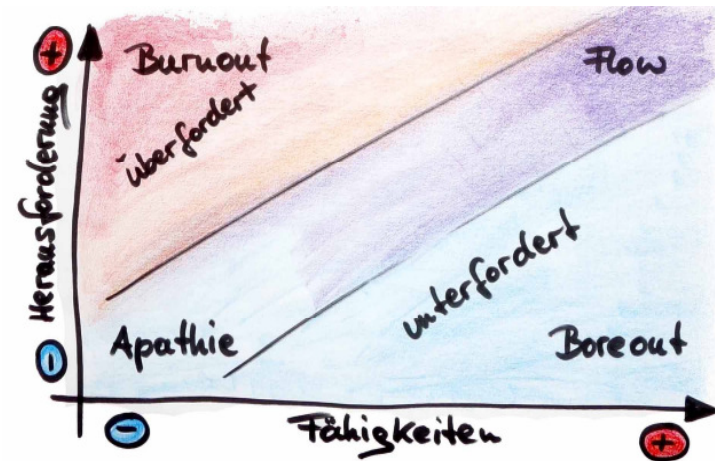
„Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich!“ Dieses Zitat stößt gerne auf Widerstand, weil dadurch die Begründung "dafür hatte ich keine Zeit" als Ausrede enttarnt wird, um nicht Verantwortung übernehmen zu müssen, die eigene Zeit für das persönlich Wichtige zu nutzen. Jeder Tag bietet die Chance, sich bewusst zu entscheiden, welche zeitlichen Prioritäten man setzen möchte.

Zudem kennen wir sicherlich alle die Relativität der Zeit, wie sie gerne nach Einstein zitiert wird: „Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden.“

Vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Entwicklung, immer mehr in noch kürzerer Zeit bewältigen zu müssen, wird die Balance zwischen Herausforderung und Entspannung das Gebot der Stunde. Der Mut zur Langsamkeit ist eine seltene Tugend - dabei kennt jeder den Spruch: „Gut Dinge braucht Weile.“ Was würde sich wohl in der Welt verändern, wenn dieser Wert wieder Einzug hielte und sich Politik und Wirtschaft daran orientierten?

Bei unserer Arbeit mit Führungskräften zeigen sich der Umgang mit Zeit und der steigende Leistungsdruck als wiederkehrende Themen. Das Modewort Burnout steht oft im Raum.

Viele unserer Coachees befinden sich im Hamsterrad der Leistungsgesellschaft und haben Schwierigkeiten, die Menge an unterschiedlichen Anforderungen zu bewältigen. Sie nehmen ihr Leben oftmals als herausfordernden Drahtseilakt zwischen beruflicher Leistungserbringung und Privatleben wahr. Wir unterstützen sie dabei, in dem wir sie danach fragen, was für sie persönlich „Lebensqualität“ bedeutet. Je klarer dies für eine Person wird, desto leichter lassen sich Strategien für das eigene Leben daraus ableiten. Bewährt haben sich aus unserer Sicht folgende Schritte, welche in Richtung Lebensqualität führen können:



1. **Zeit nehmen zum (Nicht-) Denken:** Dieser erste Schritt ermöglicht ein Aussteigen aus dem Hamsterrad. Anfänglich gelingt es vielleicht nur für 10min, nicht operativ zu sein und sich die Zeit zum Innehalten zu nehmen. Mit einiger Übung und der notwendigen Konsequenz schafft man es, diesen Zeitrahmen weiter auszudehnen, um dann in einen unbekanntem Bereich vorzudringen, den wir hier als Nichtdenken bezeichnen möchten. Wenn wir es schaffen, die Gedanken ähnlich wie Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen und diese nicht weiter zu denken, sondern bewusst und achtsam im Jetzt zu bleiben, erreichen wir einen Zustand der Meditation. Ruhe, Entspannung, Dankbarkeit und Gelassenheit stellen sich in Folge ein und können dann auch in stressigen Phasen besser beibehalten werden.

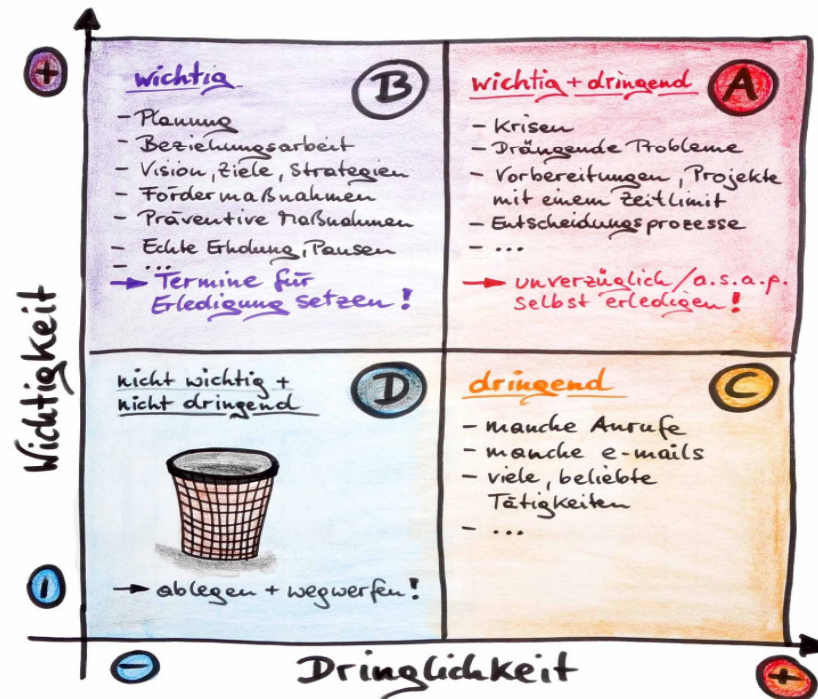
2. **Prioritäten setzen im Sinne von Lebensqualität:** Das Wissen, welche Lebensqualität ich durch Beruf und Privatleben im eigenen Leben verankern möchte, lenkt die Energie in die erwünschte Richtung und erlaubt eine richtige Zuordnung bezüglich wichtig und dringlich vorzunehmen (siehe Grafik rechts). Bei der Einhaltung der Prioritäten ist Konsequenz gefragt, gerade weil die dringlichen Aufgaben meist eine lautere Stimme haben .

3. **Meine Beziehung hat die oberste Priorität:** Wir laden Sie ein, diesen Gedanken in aller Konsequenz einmal durchzudenken! Was wäre wenn mein Partner immer die oberste Priorität hat, ganz egal wann und wofür. Und wie ginge es mir selbst mit meinem Partner, wenn ich das gleiche bei ihm / ihr wissen & spüren würde?
Die Entscheidung dafür wird einiges in Ihrer Beziehung in Bewegung bringen.

4. **Pufferzeiten einplanen:** Planen Sie 60% Ihrer Arbeitszeit für die zu erledigenden Aufgaben. Halten Sie sich die restlichen 40% für spontane, soziale & kreative Aktivitäten und unerwartete Ereignisse, welche sich im beruflichen Alltag ergeben, frei.

5. **Nehmen Sie sich Zeit für den Augenblick / zum Spielen / zum Atmen / zum Innehalten - Zeit fürs Wesentliche – das Leben ist jetzt und heute und wir wissen nie, wann es vorbei ist!**

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen in den nächsten Wochen viel Muße & die richtigen Prioritäten!



Christelle Jakt-Imo & Stefan Pott

