

# Hätte ich doch nur mehr Zeit



INFOS & FAKTEN ZUR AUTORIN

Elisabeth Hussendörfer lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Stuttgart.

Die studierte Pädagogin arbeitet seit Jahren als freie Autorin, ihr Schwerpunkt sind psychologische Themen

## Entschleunigen ist ganz einfach

Der Heidelberger Zeitmanagement-Experte Prof. Dr. Lothar J. Seiwert, („Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“, Aris-ton, 14,95 €; www.baeren-strategie.de) sagt, wie man dem Leben durch cleveres Zeitmanagement mehr Erfüllung gibt:

**1 Ziele formulieren.** Wer ständig alles auf einmal tun will, verzettelt sich nur – und am Ende reicht die Zeit für gar nichts. Stecken Sie sich deshalb klare Ziele ab: lang-, mittel- und kurzfristig. Z. B.: in diesem Jahr noch einen Sprachkurs besuchen, in diesem Monat die Küche streichen, in dieser Woche mit den Kindern zum Zahnarzt.

**2 Prioritäten setzen.** Fragen Sie sich bei allem, was ansteht: Ist es dringend oder wichtig? Bei dringenden Dingen haben wir es mit äußerem Druck zu tun. Bei Wichtigem agieren wir selbst. Nur wer sich diesen Unterschied vor Augen führt, kann Schwerpunkte anders setzen, so dass DIE Dinge Vorrang bekommen, die man selbst – nicht andere! – für wichtig hält.

**3 Für Balance sorgen.** Erst eine flexible Ausgewogenheit zwischen den vier Bereichen Arbeit, Körper, Familie und Sinn sorgt für ein gesundes Gleichgewicht. Allerdings kann eine kurzfristige Konzentration auf nur einen Bereich nötig sein, um darin richtig durchzustarten. Entscheidend ist es, zur Schwerpunktsetzung zu stehen: Im Moment kommt der Job als Erstes. Oder: Die Familie ist zurzeit das Wichtigste. Wer alles gleichzeitig hinkriegen will, läuft Gefahr, den eigenen, nie klar definierten Ansprüchen hinterherzuhetzen wie der Hamster im Laufrad.

**4 Stille Stunden gönnen.** Keiner muss ständig erreichbar sein – weder die Hausfrau und Mutter noch die Chefsekretärin. Nehmen Sie sich Auszeiten. Verabreden Sie Termine mit sich selbst und tragen Sie die, wie z. B. den Gang zum Arzt, in Ihren Timer ein.

Endlich mal wieder ein Buch lesen, bummeln gehen, ein Schaumbad genießen ...  
Träumen Sie nicht davon, tun Sie's!  
Keine Zeit? Nicht, wenn Sie Ihre Einstellung ändern

**S**echs Uhr. Tatjanas Wecker klingelt, der Tag beginnt. Kinder geweckt, Käse aufs Brot, Küsschen zum Abschied. Auf dem Weg zur Arbeit durchs Verkehrschaos. Dann: Besprechungen, Telefonate, Papierkrieg. Stress pur, der Schädel brummt. Feierabend? Fehlanzeige. Zu Hause wartet ein ganzer Berg Wäsche, es muss eingekauft werden, und um acht ist Elternabend.

„**HURRY-SICKNESS**“ (engl. = Hetzkrankheit), so nennen US-Mediziner das Phänomen, wenn Menschen glauben, alles erreichen zu können, solange sie nur genug beschleunigen. Erste Erschöpfungszeichen wie Herzbeschwerden oder Verspannungen? Werden ebenso weggeredet wie Beziehungskrisen, die die Hektik leicht mit sich bringt.

Wann Tatjana mit ihrem Mann das letzte Mal leidenschaftlich war? Die berufstätige Mutter weiß es nicht mehr. Meist steckt sie auch viel zu tief drin in der Tretmühle, um über ihre Situation nachzudenken. Doch es gibt diese Momente, in denen sie zu träumen beginnt. Von einer Liege zum Relaxen. Von Sonne, Strand und Meer ...

„**DABEI LIEGT DAS GLÜCK** viel näher als irgendwo in den nächsten Sommerferien“, sagt Professor Dr. Lothar J. Seiwert. Der Zeitexperte und Coach empfiehlt, nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag hin und wieder ganz bewusst faul zu sein. „Leider beherrschen in unserer Kultur nur wenige Menschen diese Kunst. Das Wort Muße ist bei uns wie eine seltene Pflanze im aktiven



„Je mehr Gas ich gebe, desto weniger gelingt mir ...“

Sprachgebrauch ausgestorben. Stress oder Speed (engl. = Tempo, Geschwindigkeit, Anm. d. Red.) – diese Begriffe werden viel häufiger gebraucht.“

„**SCHÖN UND GUT**“, so Tatjana. „Nur – wie soll ich einen Gang runterschalten, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu kriegen?“ Kaum habe sie nämlich ein paar Minuten Pause gemacht, breche an allen Ecken und Enden das Chaos aus: Wäscheberge, quengelnde Kinder, wütender Chef. Dennoch. Höchst-

geschwindigkeit ist alles andere als hilfreich. Ganz im Gegenteil.

„Wer nonstop unter Druck steht, der schöpft nur noch einen Teil seines Potenzials aus“, erklärt Lothar J. Seiwert. Letztlich bestehe das Leben nämlich aus beidem: aus Aufladen und Entladen. Im Idealfall sei das ein schwingender, pulsierender Wechsel.

Eigentlich logisch. Wenn die Batterie eines Autos leer ist, braucht sie neuen Saft – sonst streikt der Motor. Und von einem Bankkonto kann man nicht mehr abheben, als man

eingezahlt hat, sonst geht bald nichts mehr.

Tatsächlich hat Tatjana in letzter Zeit immer öfter das Gefühl, fahrig zu werden. Auf der Autobahn verpasst sie gedankenverloren die Ausfahrt. Beim Abstellen der Einkaufstüten zerbrechen ihr die Eier. Am Ende dauert vieles doppelt so lang, und Tatjana ist genervt: „Je mehr Gas ich gebe, desto gehetzter fühle ich mich. Und die Zeit reicht mir trotzdem nicht ...“

**EINE ERFAHRUNG**, die Lothar J. Seiwert nur bestätigen kann. „Auch wenn man sich noch so anstrengt: Man kann dem Leben nicht mehr Stunden geben. Was aber funktioniert, ist, den Stunden mehr Leben zu geben.“

Voraussetzung hierfür: die eigenen Prioritäten prüfen. Was ist wichtiger: die blitzblank geputzte Küche oder die Kuschelstunde mit den Kindern? Müssen die Gäste unbedingt selbst gemachte Pasta vorgesetzt bekommen? Oder tun's auch Baguette und Käse? Ehrlich sein zu sich selbst – auch darum geht es. Ist das neue Kleid für die Party ein Muss? Oder möchte ich nur mithalten?

**DIE WIRKLICHKEIT** ist doch die: Auch wenn wir uns im Tempo-Rausch wie fremdbestimmt fühlen – einen guten Teil unserer Lebensgestaltung haben wir selbst in der Hand. Schneller ist nicht unbedingt besser. Und: Auf manche Tätigkeit lässt sich getrost verzichten.

Tatjana will ihren inneren Taktgeber künftig überprüfen. Weniger Druck, mehr Durchatmen. Und sie hat beschlossen, gleich damit anzufangen. Das Wetter ist so schön – die Wäsche kann sie auch noch am Abend waschen. Jetzt gönnt sie sich erst mal eine Tasse Kaffee auf dem Balkon.



## JETZT BEEIL DICH DOCH MAL!

**N**un mach schon. Komm endlich! Wenn Vera mit ihrer vierjährigen Tochter einkaufen geht, murmelt sie unentwegt solche Sätze vor sich hin. Spätestens an der nächsten Straßenecke steht sie trotz ihres Spracherzugs allein da. Tochterherz trabt in tiefster Zufriedenheit meterweit hinter ihr her. Will lieber Steinchen aufsammeln und die Sonne anschauen als zum Supermarkt.

Vera treibt das zur Weißglut. „Ich weiß nicht, was ich machen soll“, sagt sie. Mehr Druck? Drohungen? Noch mehr antreiben?

**AM BESTEN NICHTS DAVON**, raten Experten wie die Schweizer Religionspädagogin Vreni Merz. „Kinder leben in einer eigenen, wesentlich langsameren Zeit. Die Geschwindigkeitssucht hat sie noch nicht in dem

Ausmaß wie uns Erwachsene erfasst.“ Aber das droht sich zu ändern.

„Der gesellschaftliche Trend des ‚immer schneller, immer höher, immer weiter‘ hat nicht nur in der Arbeitswelt Spuren hinterlassen“, gibt Merz zu bedenken. Schon in der Grundschule gilt: Wer fix rechnet, kriegt eine gute Note. Wer die Aufgabe als Erster fertig hat, wird gelobt. Dazu kommen unter Strom stehende Eltern, die Vorbild sind: Ein Regenbogen? „Den schauen wir uns ein andermal an“. Der Marienkäfer? „Komm, wir müssen weiter!“

**KINDER REAGIEREN** darauf unterschiedlich: Die Robusten halten mit, passen sich an. Die Sensiblen werden unaufmerksam, lassen in der Schule nach. Leiden unter Ängsten, psychosomatischen Krankheiten.

Vreni Merz ist überzeugt: „Würden wir unsere Sprösslinge zu mehr Achtsamkeit erziehen, wären sie gesammelter, gefestigter, konzentrierter. Es gäbe dann wohl auch weniger Verhaltensauffälligkeiten.“

**DAS HEISST NATÜRLICH** nicht, dass Vera ihre Tochter beim Einkauf grundsätzlich trödeln lassen sollte. Aber sie könnte versuchen, das Ganze zu einem wechselseitigen Prozess werden zu lassen: Ich zeige dir, wie man sich organisiert. Wie man Listen erstellt, sie im Supermarkt abarbeitet. Du führst mich dagegen in die wunderbare Welt des Hier und Jetzt. Gemeinsam halten wir immer wieder inne. Wie bei einer Meditation. Und ist der Einkauf erledigt, hatten wir viel weniger Hektik und Stress als sonst.

## Kindliche Kreativität braucht Freiräume



Was sind die Folgen des Antreibens bei Kindern?

„Auf Dauer wird das Kind unfähig, etwas aus seinem Inneren heraus zu gestalten. Es orientiert sich nur noch an Zielen, die ihm von außen auferlegt werden, und meint: Ich muss dieses oder jenes schaffen. Nur dann hat man mich lieb.“

Paradoerweise glauben viele Eltern, deren Kinder Terminkalender wie kleine Manager haben, sie würden ihr Kind optimal auf die Zukunft vorbereiten. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Kinder sind dermaßen kreativ – wenn sie nicht gedrängt werden. Es ist wunderbar, dieser sich aus dem Kind selbst

heraus entwickelnden Kreativität zuzusehen. Sie zuzulassen.

**Aber Kinder brauchen doch geregelte Tagesabläufe, oder?** „Ja. Mein Rat geht auch nicht so weit, jede Art von Struktur abzuschaffen. Im Gegenteil, Kinder brauchen Rhythmen und Grenzen, um innerlich Halt zu finden. Genau wie das gehetzte wird auch das völlig sich selbst überlassene Kind Probleme bekommen. Wenn Eltern alles ganz locker sehen, nie Regeln und Restriktionen aussprechen, denkt es: Ich bin es nicht wert, dass man sich mit mir auseinandersetzt. Im Idealfall sind Eltern daher um einen Mittelweg bemüht. Zwischen Halt geben und loslassen. Führen und Freiheiten gewähren. Das ist die Kunst der Erziehung.“

## Neues für Sie

### KURZ UND GUT

Liebling, du bist einfach der Beste!

„Die sehen das Leben auch nur durch die rosarote Brille“, heißt es oft ein wenig abfällig. Doch gerade in der Liebe ist es gar nicht schlecht, wenn Sie Ihren Partner öfter mal mit dieser „Sehhilfe“ betrachten!

• Kanadische Psychologen haben gerade eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine lang dauernde Liebesbeziehung herausgefunden: die Illusion. Den jeweils anderen auch nach Jahren noch für den Schönsten, Liebsten und Besten zu halten und sich von der Realität nicht allzu sehr beeindrucken zu lassen, wirkt aufs Liebesglück wie eine Frischzellen-Kur.

### DER ELTERN-RAT

von „Super Nanny“ Katharina Saalfrank

„Also ich an Ihrer Stelle ...“

Ihr Kind will nicht so, wie Sie wollen, und schon kommen sie: die Kommentare der Besserwisser und selbst ernannten Experten. Der Omas, Tanten, Nachbarn, Fremden! Überall lauern sie mit ihren mehr oder weniger hilfreichen Bemerkungen: im Supermarkt, auf dem Spielplatz oder sogar in der eigenen Verwandtschaft!



• Ich denke, alle Eltern werden das kennen, und es ist kein schönes Gefühl! Man ist verunsichert, manchmal auch gekränkt, empfindet sich

in seiner Erziehungskompetenz beschnitten. Dennoch: Über Kritik – und scheint sie noch so unpassend – beginnt man sein Handeln in Frage zu stellen. Man denkt nach, ob nicht doch etwas Wahres an den Wahrnehmungen der Mitmenschen sein könnte, wägt ab, setzt sich mit Freunden und vor allem dem Partner auseinander. Und das ist das Positive! Denn über verschiedene Sichtweisen zu einem Thema lässt sich viel einfacher eine klare Position für sich selbst finden.

• Nehmen Sie also die Bemerkungen nicht persönlich, auch wenn's schwer fällt, sondern wägen Sie ab und finden Sie Ihren eigenen Standpunkt, den Sie dann auch deutlich vertreten können. Schließlich haben Sie viele verschiedene Meinungen gehört und sich Ihre eigene bilden können!