Kirche im hr

27.09.2020 um 07:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Zeit zum Nachdenken

„Was gut tut“, ist der Titel einer Wirtschaftszeitschrift für diesen Monat. Gerade im Moment müssen viele Unternehmen umsteuern. Das ist ja genau wie in vielen Familien, habe ich mir gedacht und beschlossen, mal genauer nachzulesen, was da vorgeschlagen wird. Gleich in einem der ersten Artikel geht es darum, wie wichtig es ist, Zeiten für Reflexion zu haben: Gemeint sind Zeiten zum Nachdenken, zum Zurücklehnen, um Abstand zu gewinnen.

Mir selbst fällt es sehr schwer, mir Zeit zum Nachdenken zu gönnen. Und wenn ich das Gefühl habe, dass mir alles über den Kopf wächst, ganz besonders. Dann denke ich nämlich: Dafür habe ich nun wirklich keine Zeit. In dem Artikel habe ich gelesen: Das ist ganz normal. In Unternehmen läuft es genauso.

Das Hamsterrad anhalten

Dabei ist klar: Wenn ein Mensch sich nicht die Zeit nimmt, nachzudenken, dann kann er auch keinen Ausweg aus dem Hamsterrad finden. Genau wie ein Unternehmer dann nicht erkennen kann, welche überflüssigen aber zeitraubenden Dinge seine Mitarbeiter vielleicht tun.

Das leuchtet mir ein: Wenn ich nicht verstehe, warum ich immer wieder so viel zu tun habe, dass ich so in Stress gerate, dann kann ich es auch nicht ändern.

Und vor allem sehe ich auch gar keine anderen Möglichkeiten. Wichtig für eine gelungene Reflexion ist deshalb ein Element, das Irritation genannt wird: Es bedeutet, etwas anderes zu tun, als man gewohnt ist.

Auszeit: Sonntag

Und welcher Wochentag würde sich besser dazu eignen als der Sonntag, denke ich mir. Egal, ob ich in die Kirche gehe oder einfach ein Kapitel aus dem Evangelium lese. Diese Geschichten sind geradezu ideal, um einmal einen anderen Blick auf das eigene Leben zu werfen. Wie von selbst fallen mir dann Fragen ein, Zusammenhänge zeigen sich. Es ist eine kleine Auszeit vom Alltagstrott. Vielleicht erlaube ich es mir sogar, mal eine größere Auszeit zu nehmen und mich dem zu widmen *„was gut tut“*: einfach mal nichts tun und nachdenken.