

30.12.2018 um 08:45 Uhr  
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von  
Anke Jarzina,  
Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul in Wiesbaden

## Zeit für das, worauf es ankommt

*„Mensch, wie die Zeit vergeht!“, rufe ich erstaunt, als ich meine Kollegin nach fast vier Jahren zum ersten Mal wiedersehe. Sie selbst hat sich nicht sehr verändert. Aber bei unserer letzten Begegnung hatte sie ein kleines, süßes Baby im Arm – und jetzt steht dieser kleine Mensch neben ihr und schaut mich aus neugierigen Kinderaugen an. „Ja, das ist schon verrückt.“, sagt sie. „Die Zeit rast einfach vorbei!“*

Wenn ich auf mein letztes Jahr zurückschaue, stimmt das auch. Es ist viel passiert. Und ja, es war auch ziemlich viel stressiger Alltag dabei. Trotzdem kommt es mir vor, als sei letztes Silvester noch gar nicht so lange her. Die Zeit rast eben einfach vorbei.

Ein Highlight des letzten Jahres waren für mich drei Wochen, die ich mit meinen Kindern an der Nordsee verbracht habe, bei einer Mutter-Kind-Kur. Hier hatte ich Zeit. Und mir wurde etwas klar: nämlich das Zeit etwas sehr begrenztes, sehr wertvolles ist. Und dass ich sie verpasse, wenn ich mit meinen Gedanken und Gefühlen ständig woanders bin – und nur selten im Hier und Jetzt.

Zeit ist wertvoll. Das ist ja nichts Neues. Das Leben ist endlich. Irgendwann werden wir sterben. Deshalb ist es ja so wichtig, jeden Tag so zu leben, als sei es der letzte. Nur: Bei mir hatte sich ein verqueres Verständnis davon eingeschlichen. Eben weil das Leben ja so kurz ist und der Tag nur 24 Stunden hat, dachte ich: Ich muss alles

Mögliche in diese knappe Zeit packen. Am besten erledige ich ein paar Sachen gleichzeitig, dann bin ich schneller fertig. Und wenn ich jetzt schon an das denke, was ich nachher noch machen muss, dann ist es schon so gut wie erledigt. Immer schnell, schnell, denn hinter der nächsten Ecke wartet schon die nächste Aufgabe, die nächste Pflicht auf mich.

Diese relativ effiziente Art zu leben fand ich ziemlich normal. Es hat ja auch ganz gut funktioniert. Dachte ich. Ich hatte mich gewundert, als mir meine Ärztin eine Mutter-Kind-Kur ans Herz legte. Ich war der Meinung: meine andauernde Müdigkeit bekomme ich locker mit ein paar Nahrungsergänzungsmitteln in den Griff. Pustekuchen! Das Problem lag tiefer. Um das zu erkennen, musste ich aber erst mal raus: aus dem Alltag, aus der Tretmühle von Arbeit, Familie und Haushalt.

In meiner Auszeit während der Mutter-Kind-Kur ist mir Vieles klar geworden. Folgende Geschichte, die ich eigentlich schon kannte, aber scheinbar nie wirklich verstanden hatte, hat mir die Augen geöffnet:

Ein Philosophieprofessor füllt einen Krug mit ein paar großen Steinen, bis keine mehr hineinpassen. Seine Studenten fragt er, ob der Krug voll sei, und sie bejahen. Dann schüttet er Kies hinterher, der in die Zwischenräume rieselt. „Ist der Krug jetzt voll?“, fragt er. Und die Studenten meinen: „Jetzt schon.“ Bis der Professor feinen Sand in den Krug rinnen lässt, der die letzten Ritzen und Löcher füllt. Die Studenten denken, das Experiment verdeutlicht: In einen vollen Terminkalender kann man immer noch was reinquetschen. Natürlich ist das genau falsch. Richtig ist: Wenn ich nicht zuallererst die großen Steine in den Krug lege, finden sie später keinen Platz mehr. Wenn ich den unbedeutenden, kleinen Dingen im Leben den Vorrang gebe, fehlt mir am Ende die Zeit für die wirklich wichtigen Dinge. Deshalb lautet die wichtigste Frage: Was sind die großen Steine in meinem Leben?

Die Geschichte mit dem Krug und den Steinen hat mir klar gemacht: Meine Zeit ist begrenzt. Sie ist nicht dehnbar. Ich kann sie nicht mit irgendwelchen Sachen füllen und dann erwarten, dass immer noch was rein geht. Das, was mir wichtig ist, muss zuerst kommen – und alles andere darf getrost die verbleibenden Lücken füllen.

Das zu erkennen und es dann im Alltag umzusetzen: das sind natürlich zwei paar Schuh. Deshalb hab ich mir ein paar Strategien überlegt. Eine davon ist die des Wochenplans.

In der Bibel heißt es: „Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ (Koh 3,1-9). Also hab ich mir für alles, was bei mir so los ist, eine bestimmte Zeit in der Woche überlegt. Erst die „großen Steine“, dann alles andere. Zum Beispiel ist jeden Tag eine Stunde Zeit für mich reserviert. Da kann ich lesen,

spazieren gehen, schlafen, Tagebuch schreiben, ganz wie ich will. Danach bin ich wieder da – und zwar meistens für die Kinder. Dann aber auch richtig. Denn an solche Sachen wie Wäsche machen oder einkaufen brauche ich nicht auch noch zu denken. Die haben nämlich jetzt ihren festen Platz an einem anderen Tag. Das hat einen tollen Effekt: Wenn ich zum Beispiel mit den Kindern spiele, bin ich mit meinen Gedanken genau dort, bei ihnen, im Hier und Jetzt. Ich kann mich ganz entspannt auf das einlassen, was jetzt gerade ist. Das entstresst mich total, es ist unglaublich!

Allerdings: Als ich das erste Mal meine Woche durchgeplant habe, da hab ich schnell gemerkt: Die Zeit reicht mir hinten und vorne nicht. Aber: wie bei dem Krug gibt es eben nur diesen begrenzten Platz. Also musste ich aussortieren: ein paar Angewohnheiten sein lassen, ein Hobby canceln, Prioritäten setzen. Den Krug quasi ausleeren und wieder neu füllen.

Natürlich klappt nicht alles. Ich bin leider nicht so diszipliniert, wie ich es gerne wäre. Aber ich übe jeden Tag. Das alleine wirkt schon. Manchmal klappt auch gar nichts, zum Beispiel, wenn die Kinder krank sind. So ist eben das Leben - und ich versuche, gelassen damit umzugehen. Ich hab nicht alles in der Hand. Aber: ich glaube daran, dass Gott alles in seiner Hand hat. Er weiß schon, was wann seine Zeit hat und was für mich jetzt gerade gut ist. Er hat mir die Zeit in dieser Welt geschenkt. Und es geht ihm bestimmt nicht darum, dass ich sie mit möglichst viel Kleinkram vollstopfe.

Seitdem ich mir das bewusst mache, rast die Zeit nicht mehr einfach nur an mir vorbei, auch wenn sie manchmal schnell verfliegt. Dann habe ich aber eher das Gefühl: ich fliege mit ihr mit. Dann bin ich nämlich einfach nur da, nicht mehr und nicht weniger. Dieses wunderbare, wahrhaftige Gefühl ist ein Geschenk – und es wartet jeden Tag auf mich, immer wieder neu.