

01.11.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Steffen Flicker,

Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Zeit gewinnen

"Ich habe keine Zeit!" - ständig Stress, Termine und Zeitnot. Wer kennt das nicht? So gut ich mich auch organisiere, Termine plane, Zeit Slots einteile – ich empfinde oft Zeitknappheit.

"Man verliert die meiste Zeit damit, dass man Zeit gewinnen will." Dieses Zitat von Marie Curie gibt mir zu denken. Ja, oft mache ich genau diese Erfahrung: Ich versuche, Zeit zu gewinnen und indem ich dies tue, geht mir Zeit verloren.

Der Versuch, meine Zeiteinteilung durch perfektionistische Organisation und Zeitmanagement zu optimieren, ist selbst so zeitintensiv, dass ich alleine dadurch wieder Zeit verliere.

Auf der Suche nach der Zeit

Weshalb habe ich immer das Gefühl, dass die Zeit mir sprichwörtlich durch die Hände rinnt? Wieso fühle ich mich oft gehetzt und unter permanentem Zeitdruck? Und wie kann ich Zeit gewinnen? Wo lässt sich Zeit einsparen?

Ich sehne mich danach, in all diesem Terminstress zur Ruhe zu kommen. Zu mir selbst zu kommen. Aber wie kann mir das gelingen? Ich sehe vor lauter Wald keine Bäume.

Mich beeindruckt in diesem Zusammenhang, wie Jesus mit seiner Zeit umgegangen ist. Wenn er mit Menschen gesprochen hat, wenn er ihnen begegnet ist, dann hat dieser Moment "gezählt". Dann war seine ganze Konzentration auf diese Situation gerichtet. Für diesen konkreten Kontakt nahm er sich Zeit. Und das spürten die Menschen.

Den Moment genießen erfordert Übung

Momente und Zeit intensiv zu erleben – setzt sicher Konzentration auf diesen Moment voraus. Keine Ablenkungen, was im Zeitalter der digitalen Medien, die mich alltäglich umgeben, sehr schwerfällt.

Es gibt Situationen, in denen ich Zeit als "intensiv genutzt" empfinde. Dazu benötige ich Ruhe und Konzentration. Es gilt dann nur der Moment. Alles andere spielt jetzt keine Rolle. Eine solche Haltung erfordert Übung.

Zeit gewinnen

Wenn ich mir vornehme, meine begrenzte Zeit in dieser Weise zu nutzen, dass ich sozusagen "abschalten" kann – in dem Sinne, dass ich alles andere, was mich stressen könnte, vergesse und mich nur auf diesen Menschen und auf diese Begegnung mit ihm konzentriere, dann mache ich vielleicht die Erfahrung, dass ich dadurch tatsächlich Zeit gewinne.

Ich probiere es.