

Mehr Zeit für mich

In der Vorweihnachtszeit bietet sich die Chance, sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu besinnen.

Workshops zum Thema „Zeit zur inneren Einkehr“ mit Mag. Christine Knes (www.solwork.at) und Sabine Edinger (www.bewegt.cc)
Informationen & Anmeldung:
www.solwork.at

Wenig Zeit und dafür viel Stress zu haben, das gehört heute fast zum guten Ton. Doch warum spricht jeder „stolz“ davon, so wenig Zeit zu haben? Mag. Christine Knes, Klinische Psychologin und unter anderem beim NÖ Krisentelefon aktiv, erklärt dieses Phänomen so: „Wenn wir sagen, dass wir gestresst sind, fühlen wir uns als Teil dieser Gesellschaft. Wir haben etwas zu tun, sind wichtig für sie.“ Denn eine Gesellschaft, die auf Leistung ausgerichtet ist, erwartet das. „Dieses Bedürfnis, dazuzugehören ist mit der Urangst des Menschen verbunden, ausgeschlossen zu werden. Niemand steht gerne im Out und deshalb handeln wir oft so, wie es die Mehrheit erwartet“, meint Knes. Doch viel zu oft werden dabei persönliche Bedürfnisse hinten gestellt. Das Vorschreiten von Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Burnout sind Zeichen, dass viele mit dem

Leistungsdruck nicht mehr zurechtkommen. Doch man kann gegensteuern und sich bewusst mehr Zeit für sich nehmen.

Zeit-Sehnsucht

Viele sehnen sich nach mehr Zeit für Dinge, die sie gerne machen würden. So ähnlich hört sich das dann an: „Ich mache das, wenn ich einmal viel Zeit habe“. Das ist jedoch die größte „Selbstzeitlüge“, wie es der Marketingleiter der NÖN, Prokurist Martin Lammerhuber, bezeichnet, der als Vielarbeiter und lange gestresster Mensch ein Buch über die Zeit geschrieben hat: „Diese Zeit wird nicht kommen, so lange wir sie uns nicht nehmen. Unser ganzes Leben ist durchstrukturiert und verplant, sodass oft keine Zeit zum Leben bleibt. Und dabei rede ich nicht von Stunden oder Tagen freier Zeit – man sollte sich jeden Tag etwas Zeit für die Zeit nehmen.“

Und wie beginnt man damit? Psychologin Knes rät: „Viele wissen gar nicht genau, wonach sie sich sehnen – sei es mehr Freizeit für Hobbys, Zeit im Arbeitsalltag oder echte ‚Ich-Zeit‘. Danach sollte man forschen und sich fragen, wofür bisher die Zeit verwendet wird.“ Dabei helfen Fragen wie:

- Wofür schlägt mein Herz?
- Wie wichtig bin ich mir?
- Was kann ich gut?
- Wähle ich bewusst oder lasse ich geschehen?
- Wie viel Zeit verbringe ich wirklich womit?

- Nehme ich mir die Zeit, etwas zu akzeptieren, zu lachen, jemandem Danke zu sagen, abzuschalten oder zu trauern?

Wichtig ist dabei, bei sich selbst zu beginnen und sich nicht mit anderen zu vergleichen. Und auch die Schuld sollte man nicht auf andere schieben, meint Knes: „Viele sagen: ‚Wenn die anderen nicht wären, dann hätte ich mehr Zeit‘. Das stimmt aber nicht, denn man kann selbst entscheiden, in was man seine Lebenszeit investiert. Dafür braucht es Mut, Konsequenz und Selbstliebe. Und genau da muss man ansetzen.“

Mehr Zeit für die Zeit

„Alles auf einmal wird man nicht ändern können, doch man kann sich individuelle Strategien überlegen“, rät Lammerhuber und meint: „Ich teile mein Jahr in sogenannte Zeitmonate: Die heißen etwa ‚Mein Freude-machen-Monat‘, ‚Mein Kreativ-Monat‘, ‚Mein-Langsam-Monat‘ oder ‚Mein-Bewegungsmonat‘. Da probiere ich Dinge aus, die ich mir schon lange vorgenommen habe oder konzentriere mich zum Beispiel ganz bewusst darauf, Sachen langsam zu machen. Das ist abwechslungsreich und man hat einen gewissen Fokus für eine bestimmte Zeit.“

Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung durch Yoga oder Qigong sowie Meditation helfen zusätzlich, um zur Ruhe zu kommen und abzuschalten, weiß Knes aus eigener Erfahrung. „Wichtig ist auch die Änderung der Sprache: Verwendet man zum Beispiel oft das Wort ‚stressig‘, dann sollte man versuchen, es durch ein weniger negativ besetztes zu ersetzen. Denn die Sprache erzeugt Wirklichkeit. Wenn ich dieses Wort oft verwende, fühle ich mich irgendwann auch total gestresst.“

Als Tipp für den Anfang eignet sich auch ein Zeit-Tagebuch, in das man einträgt, wofür man wie viel Zeit verwendet. Daran sieht man, ob es bestimmte „Zeit-Räuber“ gibt und ob die allgemeine „Work-Life-Balance“, also das Verhältnis zwischen Arbeits- und Freizeit, ausgeglichen ist. Und die Zeit der Stille sollte man sich nicht nur zu Weihnachten nehmen. Obwohl sich die Adventszeit mit dem Warten auf Heiligabend gut eignet, sollte man sich jeden Tag im Jahr Zeit für die Zeit nehmen – man muss nur damit anfangen.

BUCHTIPP



Zeitimpulse durch das Jahr

Zeit für die Zeit
Der Marketingmanager Martin Lammerhuber präsentiert Tipps und Anregungen, um wieder mehr Zeit für die Zeit zu schaffen. Quer durch alle Jahreszeiten und Monate holt er den Leser dort ab, wo er gerade steht und seine Zeitsehnsucht ihn begleitet. Viele Zeit-Tipps im Adventskalender rechts sind diesem Buch entnommen.
■ 128 Seiten, ISBN: 978-3990241578, Euro 9,90

SUSANNE LEHRNER ■