

Hospiz-Forum

Zeit

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	<i>Dr. Hermann W. Erbslöh</i>	Seite 04
Zeitbegriffe	<i>Kate Müser</i>	Seite 05
Lebenszeit.....	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 06
Stationen des Lebens	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 07
Leben mit den Jahreszeiten.....	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 08
Warum die Zeit unterschiedlich schnell vergeht	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 12
Auf den Spuren der Vergangenheit.....	<i>Antonius Witte</i>	Seite 14
Mein Leben ist schön.....	<i>Renate Folkers</i>	Seite 15
Muttersein zwischen Anspruch	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 16
und Wirklichkeit		
Zeit des Erlebens	<i>Antonius Witte</i>	Seite 18
Vom Sinn des Wartens	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 20
Die Zeit heilt – Trost oder Floskel?	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 24
Wenn nicht jetzt, wann dann?	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 25
20 Minuten Auszeit	<i>Jutta Schulzki</i>	Seite 26
Urlaubszeit	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 28
Das Leben danach	<i>Petra Schönke</i>	Seite 30
Meine Jahre im lebensHAUS	<i>Sigrid Fels</i>	Seite 31
Niemand soll vergessen werden	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 32
Lesen lässt die Zeit vergessen.....	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 34
Buchtipps	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 35
Langer Atem... ..	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 36
Umgangsformen im Wandel	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 38
Das Paradox unserer Zeit	<i>Dr. Bob Moorehead</i>	Seite 41
Zeitmanagement.....	<i>Dr. Hermann W. Erbslöh</i>	Seite 42
Impressum		Seite 44



Foto: Cordula Denninghoff



Foto: Sabine Faber

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung und des lebensHAUS, liebe Leserinnen und Leser!

Was für ein Stress! – Ich habe keine Zeit! – Wir haben in den nächsten sechs Wochen leider keinen Termin mehr frei! – Uns läuft die Zeit davon! – Dann nehmen wir uns jetzt die Zeit dafür! – Der beste Zeitpunkt muss abgewartet werden! – Der Zug hat Verspätung! – Das waren noch Zeiten! – Die Zeit ist unumkehrbar! – Die Zeit ist abgelaufen!

Diese Sätze sind Bestandteil unseres täglichen Lebens.

Immer und überall!

Objektiv gesehen verstreicht die Zeit völlig gleichmäßig – Sekunde für Sekunde. Von der Geburt bis zum Tod sind wir der zeitlichen Ordnung unterworfen, ob uns dies bewusst ist oder nicht. Und doch gibt es die individuelle Zeitwahrnehmung.

Manchmal kommt es uns sogar so vor, als fliege die Zeit dahin: *„Wie schnell das Jahr vergangen ist!“*

Im Gegensatz dazu kann es auch so wirken, als ob sie zäh verrinnt und in manchen Momenten scheint sie sogar stillzustehen, wir hören Kinder sagen: *„Wann sind wir endlich da?“* In glücklichen Momenten möchten wir die Zeit gern anhalten und sagen: *„Verweile doch, du bist so schön.“*

Die Zeit ist eine eigene Dimension, die Physiker sprechen von einer Zeitachse mit der Abfolge von Ereignissen, auf der sie die Sekunde als das Maß definiert haben. Die Zeit ist neutral, sie schreitet immer gleich voran.

Unser individuelles Zeit-Empfinden ist in uns selbst verankert, und es kommt nur darauf an, was wir daraus machen.

Gegenwart ist das stets aktuell Erlebte; die Zukunft wird zum Jetzt, und danach ist sie Vergangenheit.

In der Hospizarbeit liegt uns das Thema „Zeit“ besonders am Herzen, weil wir bei der Begleitung sterbender Menschen die verbleibende Lebenszeit mit besonderer Bewusstheit erleben: mit Erinnerungen an Vergangenes und mit würdevollem Respekt vor dem, was kommt – und uns dabei nicht gefangen nehmen lassen von dem Gedanken, dass uns die Zeit davonläuft.

Wir sollten uns gelegentlich etwas Zeit nehmen, uns an diese Zusammenhänge zu erinnern, unser Bewusstsein auf den gleichförmigen Fluss der Zeit zu lenken und unser eigenes Handeln in Beziehung zur vergehenden Zeit zu setzen.

Dazu wird in diesem Heft mit den unterschiedlichen Beiträgen angeregt.

Nehmen Sie sich die Zeit dazu!

Dr. Hermann W. Erbslöh

Zeitumstellung

Jedes Jahr im März und im Oktober ist es soweit: Wir müssen an der Uhr drehen. Es ist vielleicht kein angenehmes Gefühl, im Frühling auf eine Stunde Schlaf verzichten zu müssen, aber im Herbst gibt es die verlorene Zeit ja schon wieder zurück. Und immerhin verleiht die Zeitumstellung uns ein Gefühl von Macht: Wann kann man sonst schon mal die Zeit beeinflussen?

Zeitgefühl

Das eigene Zeitgefühl spielt einem manchmal einen Streich: Bei einem langen innigen Kuss bleibt die Zeit stehen. Sitzt man an einem wichtigen Projekt, scheint die Zeit davon zu rasen. Und wenn der Wecker nach der Zeitumstellung auf die Sommerzeit zum ersten Mal klingelt, sagt einem das eigene Zeitgefühl, dass es noch viel zu früh zum Aufstehen ist!

Zeitschrift

Nicht alle deutschen Wörter, in denen das Wort Zeit vorkommt, haben auf den ersten Blick auch etwas damit zu tun. Der Begriff „Zeitschrift“ löste um 1750 die Bezeichnung „Journal“ ab. Und er passt durchaus, denn egal, ob eine Zeitschrift politische Debatten oder die Welt von Stars und Sternchen beleuchtet, ihre Inhalte sollten stets auf der Höhe der Zeit sein.

Zeitgeist

„Zeitgeist“ ist ein deutscher Begriff, den es sogar im Englischen gibt. Versteht man ihn wörtlich, könnte man an die Geister aus Charles Dickens' „Weihnachtsgeschichte“ denken. Das Konzept von „Zeitgeist“ stammt jedoch aus dem 18. Jahrhundert: Als Begriffsschöpfer gilt der Philosoph Johann Gottfried Herder, der die Ansicht vertrat, jedes Zeitalter zeichne sich durch eine bestimmte Mentalität aus.

Mahlzeit

Ein ebenso elementarer Bestandteil der menschlichen Existenz wie die Zeit ist das Essen. Egal, ob Salat, Spaghetti, Fisch oder Steaks auf dem Teller landen – all das kann eine „Mahlzeit“ sein. Statt den Kollegen, die dafür in die Mittagspause verschwinden, einen „guten Appetit“ zu wünschen, kann man daher auch auf ein fröhliches „Mahlzeit!“ zurückgreifen. Der Gruß ist mittlerweile aber etwas angestaubt.

Hochzeit

Im Mittelalter benutzte man den Begriff „Hochzeit“ in Deutschland für alle hohen christlichen Feste. Später wurde er dann auf die Bedeutung der Eheschließung reduziert. Das passt hervorragend, denn am Tag der Hochzeit schwebt das Brautpaar ja bekanntlich hoch oben auf *Wolke 7*.

Sauregurkenzeit

Wo der Ausdruck „Sauregurkenzeit“ herkommt, ist umstritten. Womöglich stammt er aus dem 18. Jahrhundert und bezeichnete eine Zeit der Lebensmittelknappheit. Mittlerweile wird er verwendet, um den Zustand im Hochsommer zu beschreiben, wenn alle Menschen im Urlaub sind und auch das politische Leben (fast) still steht.

Zeitgenosse

Ein Genosse ist jemand, der mit einem anderen etwas „genießt“, also eine gemeinsame Erfahrung teilt. Deshalb muss man noch lange keine freundschaftliche Beziehung zueinander pflegen. Das ist auch gar nicht möglich: Schließlich sind wir alle Zeitgenossen von Donald Trump, Heidi Klum und Cristiano Ronaldo – und von mehr als weiteren sieben Milliarden weiteren Menschen, die zurzeit auf der Erde leben.

Kate Müser

DW 28.10.2017; Mit freundlicher Genehmigung dw.com Kultur
susanne.sproeer@dw.com

**„Gewöhnliche Menschen denken nur daran, wie sie ihre Zeit verbringen.
Ein intelligenter Mensch versucht sie zu nützen.“**

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph, Hochschullehrer und Autor

Lebenszeit – Leben in der Zeit

Zeit ist kein Stoff, den wir haben oder nicht haben. Sie ist immer da und umgibt uns, wir sind in ihr eingebettet. Entsprechend unseres Wesens und unserer jeweiligen Lebenssituation können wir uns in ihr immer wieder neu einrichten. Je nachdem, wie gut uns dies gelingt, erleben wir Zeit als bereichernd und stärkend oder als schwächend und nicht zufriedenstellend.

Zeit können wir auffassen als eine Kette von einzelnen Zeitpunkten oder auch als organisch ineinander übergehende Augenblicke. Wesentlich ist nicht die messbare Dauer, sondern unser Erleben und unsere Wahrnehmung, unser inneres Bewegt-sein. So können Stunden scheinbar wie im Flug vergehen oder Sekunden fühlen sich an wie eine Ewigkeit – und manchmal meinen wir sogar, dass die Zeit völlig stillsteht.

Körperliche Rhythmen wie Lidschlag und Atemzug erleben wir nur selten bewusst – sie geschehen nicht mechanisch wie ein Uhrwerk in unverändert gleichem Sekundentakt, sondern ihre Dauer und Häufigkeit variieren je nach Tätigkeit und innerer Gestimmtheit.

Lebenszeit vor allem als knappes Gut zu betrachten – als die zeitlich begrenzte Spanne zwischen Geburt und Tod – kann ziemlich belastend sein. Leicht macht sich dann die Sorge breit, nicht alle Ziele verwirklichen und alle Möglichkeiten ausschöpfen zu können.

Die Lösung scheint zu sein, so viel Aktivitäten und Erlebnisse wie möglich in die stetig kürzer werdende Lebenszeit hineinzupacken.

Leider führt dies häufig zu körperlicher und seelischer Atemlosigkeit, die es schwer macht, den Reichtum des Erlebten bewusst wahrzunehmen.

Erleben wir einen glücklichen, stimmigen Augenblick so wissen wir im selben Moment, dass er bald wieder vorbei sein wird – unwiederbringlich.

Er kann nicht verschoben, nicht geplant oder gar wiederholt werden. Er kann nur jetzt mit allen Sinnen erlebt werden.

Ständige Wandlung, Vergänglichkeit und Altern, Begrenzt-Sein und Ungewissheit sind Grundgegebenheiten des Lebens; dies zu akzeptieren und nicht dagegen anzukämpfen ist eine wesentliche Lebensaufgabe. Wir können in der Gegenwart einige Voraussetzungen schaffen, um unsere Wünsche und Pläne umzusetzen, aber die Zukunft haben wir nie in der Hand, sie bleibt ungewiss. Erinnerungen an die Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft umgeben uns in jedem Augenblick der Gegenwart.

Die Art und Weise, wie wir über uns selbst denken, uns und unsere Umwelt wahrnehmen,

wandelt sich – und damit auch unsere Erinnerungen und Erwartungen.

Jeder Sonnenaufgang, jeder Vollmond, jeder Sommer, den wir erleben, ist vertraut als regelmäßig wiederkehrendes Geschehen und zugleich immer wieder anders.

Die Lieblingsmusik, das Lieblingsbuch, der bevorzugte Urlaubsort – sie geben einerseits Stabilität und Sicherheit durch ihre Vertrautheit – andererseits nehmen wir sie auch immer wieder anders wahr, weil wir selbst uns wandeln.

Die Zyklen und Rhythmen der Natur – Tag und Nacht, Mondphasen, Jahreszeiten – beeinflussen unsere eigenen seelischen und körperlichen Rhythmen. Nehmen wir die Veränderungen in der Natur bewusst wahr und orientieren wir unsere Lebensgestaltung soweit möglich an den natürlichen Rhythmen, wird es uns leichter gelingen, wohl eingebettet in der Zeit zu leben.

Erna Baumgart

Quelle:

Christopher A. Weidner, Wabi Sabi. Keine Zeit und trotzdem glücklich! Knauer 2008

Stationen des Lebens

**Alle wollen alt werden, aber kaum jemand will alt sein, welch ein Widerspruch!
Eingebunden in den Kreislauf von Leben und Sterben werden wir jeden Tag ein bisschen älter.
Aber – Hand aufs Herz: Hätten wir nicht so lange gelebt, wären wir jünger gestorben!**

Zweierlei eint die gesamte Menschheit: Wir alle sind geboren, wir alle werden sterben. Zwischen Anfang und Ende liegen unterschiedliche Lebensphasen und -erfahrungen: Kindergarten, schulische und berufliche Bildung, Beruf, Heirat, Kinder und Enkel, die geradezu üblichen Lebensweisen und -geschichten mit all ihren Gabelungen und Wendungen, Freuden, Sorgen und Ängsten. Dabei stehen innerhalb des Lebenszyklus körperliche und/oder seelische Befindlichkeiten oft im Vordergrund.

Kinder können es kaum erwarten, endlich „größer“ zu werden, die Ferien sind immer zu kurz, SchülerInnen möchten so schnell wie möglich die Schule beenden. Jugendliche sehen ihrem 18. Geburtstag mit großer Erwartung entgegen: endlich selbst bestimmen zu dürfen und als erwachsen zu gelten, ist das Ziel. Als Erwachsene versuchen wir, die notwendige Balance zwischen Familie und eigener Karriere zu erlangen. Später im Leben gilt es, das *Altwerden* zu vermeiden und zu hoffen, den Zustand des *Altseins* möglichst weit hinauszuschieben. Und wenn man schon alt wird, so ist man bestrebt, vielseitig interessiert, unabhängig, selbstbestimmt, aktiv und mobil zu bleiben.

Vieles im Leben unterliegt dem Wandel, auch die Sexualität verändert sich in den diversen Lebensabschnitten. Ist sie in der Kindheit eher geheimnisvoll, verunsichert sie in der Pubertät und wird in der Fami-

lienphase oft vernachlässigt. Neue Qualität kann sie in der Zeit, in der die Kinder älter werden, gewinnen und oft erhält sie mit zunehmendem Alter einen tieferen Sinn und Raum. So lebensbeeinträchtigend Krankheiten wie Krebs oder Aids auch sind, so trugen bzw. tragen sie doch dazu bei, dass seit Mitte der achtziger Jahre Tod und Sterben aus der Tabuzone herausgeholt und durch die Medien öffentliches Interesse geweckt wurde.

Manche der an Aids erkrankten jungen Männer sprachen mit großer Gelassenheit über ihr nahendes Ende, sie machten deutlich, dass sie nicht mit ihrem Schicksal hadernten, sondern es angenommen und ihren Frieden gefunden hatten. Dem Sterben sahen sie mit weniger Angst entgegen.

Zahlreiche psychologische Untersuchungen zum Thema zeigen, dass Menschen, die einen gelassenen Umgang mit dem Altern haben und Altsein nicht nur mit negativen Assoziationen verknüpfen, im mittleren bis späten Alter weniger körperliche und psychische Beschwerden und häufig sogar eine höhere Lebenserwartung haben, als diejenigen, die mit ihrem Altwerden hadern.

So war das Ziel einer Untersuchung der schwedischen Örebro Universität unter der Projektleiterin Annica Kihlgren, den Prozess des Alterns nicht als Funktionsverlust zu charakterisieren. Die Forscher sehen in der psychischen Gesundheit, in der Anwendung problemorientier-

ter Lösungsstrategien und in der Anpassungsfähigkeit wesentliche Gesichtspunkte, die zu einer hohen Lebenszufriedenheit im Alter führen können. Sie betonen aber auch, dass vor allem depressive Symptome die Lebenszufriedenheit mindern. So hat das psychische Wohlbefinden eine Schlüsselrolle im Prozess des Alterns. Dazu gehört auch, sich um sich selbst zu kümmern, denn das hat großen Einfluss sowohl auf das gefühlte als auch auf das biologische Alter. Jedes Mal, wenn im Alltag Zweifel auftauchen, ob man für etwas schon zu alt ist oder ob man etwas tatsächlich überhaupt noch tun könne, sollte man daran denken, welch großen Erfahrungsschatz man sich schon erworben hat.

Tod und Sterben als Teil des normalen Kreislaufs zu akzeptieren, können wir tatsächlich lernen - in Fortbildungen oder durch den Besuch von Betroffenen Gruppen. Unabhängig davon ist auch hilfreich, Aufgeschobenes und Unerledigtes in Ordnung zu bringen, Wichtiges und Unwichtiges zu trennen, Schönes anzuerkennen und Hässliches loszulassen, Frieden zu schließen mit dem eigenen Dasein, Abschied zu nehmen und so zu erleben, wie sich der Kreis schließt, wenn Loslassen gelingt.

Vielleicht ist es dann leichter zu sagen:

„Ich kann das, weil ich alt genug bin.“

Gabriele Knuf



Foto: Irmgard Bröker

Leben mit den Jahreszeiten

Von Kind an erleben wir den Wandel der Jahreszeiten - Frühling, Sommer, Herbst und Winter prägen den Lauf jedes Jahres. Auch wenn wir die Hitze des Sommers manchmal weniger schätzen und über Dunkelheit und Kälte im Winter klagen, so hat der stete Wechsel doch Vorteile, denn dieser Rhythmus begleitet uns unser ganzes Leben und bietet Struktur und Orientierung.

Mit dem Frühling werden stets von neuem die Wachstumskräfte in der Natur lebendig, das Grün sprießt, Blüten entwickeln sich und können uns Zuversicht und Elan geben; im Sommer wird der Höhepunkt erreicht, Früchte wachsen und reifen; im Herbst werden die Früchte geerntet und haltbar gemacht für die bevorstehende karge Zeit; im Winter schließlich geht es ums Durchhalten, Kälte und Dunkelheit fordern die im Sommer und Herbst angesammelten Kräfte.

Bäuerliches Leben musste und muss sich am Wechsel der Jahreszeiten orientieren – Säen, Pflegen, Ernten, Lagern, all das muss zur richtigen Zeit geschehen und vorausschauend geplant werden. Erfahrung und ein breit gefächertes praktisches Wissen über die unterschiedlichen Pflanzen- und Tierarten spielen eine zentrale Rolle. Bei aller Regelmäßigkeit im Jahreslauf wissen LandwirtInnen auch, dass ein Unwetter, ein Kälte- oder Hitzeeinbruch immer gesche-

hen und massive Auswirkungen haben kann.

Die Jahreszeiten prägen auch Wertvorstellungen. So kann ein Bauer in einem tropischen Land ziemlich gelassen in den Tag hineinleben, er bestellt sein Feld und kann in einigen Monaten ausreichend ernten, um seine Familie zu ernähren. Für einen Bauern auf einer Mittelmeerinsel sind die zeitlichen Vorgaben auch noch recht großzügig. Ein Bauer in Mittelschweden dagegen benötigt einen strengen Plan, um die begrenzte Zeit optimal nutzen zu können.

Daraus resultieren dann unterschiedliche Auffassungen von Zeit, Pünktlichkeit, Leistung und Lebensstil.

Für die Pflanzen- und Tierwelt ist die Abhängigkeit von den Jahreszeiten besonders deutlich – wer überleben will, muss sich anpassen. Wir Menschen in den Industrienationen können durch künstliches Licht und Wärmequellen oder durch

die ständige Präsenz importierter Nahrungsmittel den Blick dafür verlieren, wie sehr der Wechsel der Jahreszeiten sonst unser Leben bestimmen würde. Von den Jahreszeiten ist noch immer entscheidend abhängig, was wir anziehen, wo und wie wir unsere Freizeit gestalten, wann und wo wir den Urlaub verbringen und ob wir am Abend nach den üblichen Arbeitszeiten unsere Umgebung noch bei Tageslicht wahrnehmen oder nicht.

Das natürliche Tageslicht ist für die inneren biologischen Rhythmen des Menschen der wichtigste Zeitgeber. Selbst an einem wolkigen Wintertag hat das Sonnenlicht über zehn Mal mehr Intensität als das künstliche Licht in einem gut beleuchteten Büroraum. Sonnenlicht und Sonnenwärme wirken zusammen auf das menschliche Gemüt. Ständig niedrige Außentemperaturen senken minimal messbar auch die Körpertemperatur, dadurch ticken die inneren Uhren etwas langsamer.

Viele Menschen sind im Herbst und Winter nervöser, fühlen sich zuweilen niedergeschlagen und antriebsärmer, sie können sich schlechter konzentrieren und reagieren langsamer.

Es tut gut, dieses zu akzeptieren und in der dunkleren Jahreszeit von sich nicht dieselben Leistungen zu erwarten wie im Frühjahr und Sommer.

Wer aufmerksam die Veränderungen in der Pflanzen- und Tierwelt im Laufe der Jahreszeiten verfolgt, kann daraus wichtige Erkenntnisse für das eigene Leben gewinnen.

Zum Beispiel, dass der richtige Zeitpunkt über den Erfolg einer Tätigkeit entscheiden kann und man nicht alle Aufgaben sofort erledigen muss.

Ruhepausen sind effizienter als pausenlose Anstrengung – Vögel ziehen in der Regel vom Brutgebiet zum Ruhegebiet und nicht von einem Brutgebiet zum nächsten. Die Ortveränderung findet statt, um ausreichend Nahrung finden zu können und um Kraft zu sammeln für die nächste Fortpflanzungsphase. Die verschiedenen Pflanzenarten blühen zu unterschiedlichen Zeiten, auch die Tierarten pflanzen sich zeitlich versetzt fort. Jede/r muss seinem eigenen Rhythmus folgen, es gibt keine Patentlösung für alle.

Wer mit offenen Sinnen durch die Jahreszeiten geht, bleibt lebendig und flexibel. Im Laufe der Jahre kann sie/er sonnige Bilder sammeln für die dunkle Jahreszeit, kennt vielleicht den Baum auf dem Weg

zur Arbeit in allen Jahreszeiten und kann so alle Erscheinungsformen quasi gleichzeitig erleben durch die Erinnerung.

Nicht zuletzt stimmen Frühling, Sommer, Herbst und Winter jedes Jahr von neuem ein auf die Jahreszeiten eines Lebens. Sie sind eine Chance, sich mit dem Auf und Ab, dem Werden und Vergehen des Lebens anzufreunden.

Erna Baumgart

Quellen:

*Jürgen Zully, Barbara Knab;
Unsere innere Uhr
Herder Spektrum 2000
Thomas Müller-Bohn,
Das Jahreszeiten-Prinzip
S. Hirzel Verlag 2012*

Herr der Zeiten

Wenn meine Augen
Sich schließen,
Erstrahlt
DEIN Sternenlicht,
Wenn meine Hände
Erschlaffen,
Fängst
DU mich liebevoll auf,
Wenn mein Herz
Aufhört zu schlagen
Beginnt
Der Rhythmus
DEINER Zeit!



Hanjo

Text und Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

Ich will alles

Jetzt leb' ich jeden Tag aus
Jetzt trink' ich jedes Glas leer
Ich will nicht viel
Ich will mehr

Jetzt bin ich frei und will alles
Ich lerne Spanisch und Bridge
Ich spiele Schach und Klavier
Ich kämpf', gewinn' und verlier'
Und geb' nicht auf

Ich will alles
Ich sage nie mehr vielleicht
Ich schrei' hinaus was ich fühl'
Und setze alles auf's Spiel
Ich will mehr
Ich will mehr
Ich will alles

Nie mehr bescheiden und stumm
Nie mehr betrogen und dumm
Nein! Ich will alles
Ich will alles
Und zwar sofort
Eh' der letzte Traum in mir zu Staub verdorrt

Ich will leben
Will mich geben
So wie ich bin
Und was mich kaputt macht
Nehm' ich nicht mehr hin
Niemand speist mich ab
Niemand macht mich satt
Zu lang hab' ich verzichtet
Und mich selber klein gemacht

Ich will alles
Ich will alles
Sperr' mich nicht ein
Ich will nie mehr
Zu früh zufrieden sein

Ich baue Mauern aus Licht
Ich mache Wasser zu Wein
Ich fang' den Augenblick ein
Denn ich bin frei
Und will alles

Ich will kein Zuschauer sein
Ich möchte selber was tun
Und immer wissen warum
Ich geb' nicht nach

Ich will alles
Ich will nie mehr was bereu'n
Will nicht gescheit sein nur klug
Will nicht perfekt sein nur gut

Ich will mehr
Ich will mehr
Ich will alles
Nie mehr bescheiden und stumm
Nie mehr betrogen und dumm
Nein! Ich will alles

Ich will alles
Und zwar sofort
Eh' der letzte Traum in mir zu Staub verdorrt
Ich will leben
Will mich geben
So wie ich bin
Und was mich kaputt macht

Nehm' ich nicht mehr hin
Niemand speist mich ab
Niemand macht mich satt
Zu lang hab' ich verzichtet
Und mich selber klein gemacht

Ich will alles
Ich will alles
Sperr' mich nicht ein
Ich will nie mehr
Zu früh zufrieden sein

*Musik und Text: Guido De Angelis, Maurizio De Angelis, Michael Kunze
© Edition GMG Productions & Music Publications / Edition Roma / UNI-
VERSAL / MCA Music Publishing GmbH
Mit freundlicher Genehmigung von BMG Rights Management GmbH und
Universal Music Publishing Group*



Foto: Gabriele Knuf

Warum die Zeit unterschiedlich schnell vergeht

Manchmal steht sie still, für einen kleinen, besonderen Moment. Dann wieder rast sie, verfliegt oder drängelt – ein anderes Mal vergeht sie kaum und zieht sich zäh hin: die Zeit.

Man kann sie nicht sehen, nicht hören, nicht riechen und nicht fassen. Nur eines ist klar: dass sie vergeht – und zwar für jeden auf seine eigene Art und Weise, in seinem eigenen Tempo.

„Kinder, wie die Zeit vergeht, Wahnsinn“, so stöhnte meine Mutter an ihrem 70. Geburtstag und meinte, dass die späten Lebensjahre ein besonders schnelles Tempo hätten. Tatsächlich nehmen das viele ältere Menschen so wahr.

Heiko Hecht aus der Abteilung für Allgemeine Experimentelle Psychologie der Universität Mainz erläutert: „Bewusste Zeitwahrnehmung ist keine direkte Wahrnehmung von äußeren Gegebenheiten, so wie man mit den Augen einen grünen Vogel oder mit den Ohren den Klang von Musik wahrnimmt. Ein einzelnes Organ für die Wahrnehmung der Zeit gibt es nicht. Fünf Minuten Warten an der Bushaltestelle im Winter können als eine halbe Ewigkeit erscheinen, weil man die Kälte als quälend empfindet. Sitzt man später gemütlich mit einem

Freund im warmen Restaurant, vergehen drei oder vier Stunden im Nu. Momente, die von besonders positiven Emotionen erfüllt sind, scheinen zeitlich vorbei zu fliegen. Umgekehrt werden negativ wahrgenommene Situationen eher als lang andauernd empfunden.“

Insofern hat es das menschliche Zeitempfinden schwer, denn es gibt kein Sinnesorgan, das dabei hilft, die Gegenwart klar von der Vergangenheit und der Zukunft zu trennen. Wie lang ist eine Minute? Für einige ist sie nach 50 Sekunden vorbei, für andere erst nach 70. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die tatsächlich messbare Zeit sich von der gefühlten Zeit unterscheidet, wie auch bereits die alten Griechen erkannt hatten. In diesem Zusammenhang verweisen Wissenschaftler auf ein naheliegendes Rechenispiel:

Jeder setze eine bestimmte Zeitspanne automatisch in Relation zu seinem bisher gelebten Leben. Für ein dreijähriges Kind entspricht ein Jahr einem Drittel seines bisherigen Lebens, für einen Achtzigjährigen ein Achtzigstel. Das Rechenbeispiel zeigt, warum das Jahr für einen betagten Menschen gefühlt kürzer ist. Ein weiterer Grund dafür, warum es zu einem subjektiv beschleunigten Zeitempfinden kommt, ist, dass mit dem Alter in der Regel die Anzahl der neuen Eindrücke innerhalb einer bestimmten Zeitspanne z.B. eines Jahres abnimmt.

Eine Beobachtung, die so ziemlich jeder aus eigener Erfahrung bestätigen kann: Während sich früher ein Jahr noch wie eine Ewigkeit anfühlte, fragt man sich jetzt: „Was, schon wieder Weihnachten?“

**„Die Zeit ist eine Erfindung der menschlichen Unrast,
der Erfüllte kennt sie nicht.“**

Paul Bertololy (1892 – 1972), deutscher Arzt und Schriftsteller

Das zeigt, dass das Zeitgefühl ein individuelles Konstrukt aus der emotionalen Bewertung ist, völlig unabhängig von der tatsächlich verstrichenen Zeit oder der Uhr-Zeit. Im Leben bleiben die vielen ersten Male, die man in Kindheit und Jugend erlebt, besonders deutlich in der Erinnerung: der erste Kuss, die erste Party, die erste eigene Wohnung. Das Neue prägt sich im Gedächtnis besonders ein, während das tägliche Einerlei – ob im Büro oder zu Hause – keine stärkeren Emotionen auslöst, es bleibt nicht besonders im Zeitgedächtnis haften und scheint deshalb schneller zu vergehen.

Psychologen erklären es als ein paradoxes Phänomen: Gerade dann, wenn man wenig erlebt hat, fühlt es sich im Nachhinein so an, als sei die Zeit besonders schnell vergangen: Am Abend eines eintönigen Arbeitstages oder nachdem man ewig lange im Wartezimmer eines Arztes gesessen hat wundert man sich dann, wie der Tag vorübergegangen ist und fragt sich, was man eigentlich all die Stunden über gemacht hat.

„Ich bin überzeugt davon, dass das Gedächtnis die Zeitwahrnehmung maßgeblich bestimmt“, sagt Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg, der die „Studie zur Zeitwahrnehmung mit zunehmendem Alter“ leitet:

„Erlebt man wenig Neues, Aufregendes, bleiben auch weniger Erinnerungen, und im Rückblick erscheint die Zeitspanne kürzer.“ Viele kennen derartige Situationen aus dem Urlaub. Am Anfang erkundet man die neue Umgebung, entdeckt unbekannte Düfte, Gerichte und Landschaften, alles ist neu und die Zeit scheint sich weit zu dehnen.

Doch nach ein paar Tagen wird das Neue zur Gewohnheit, die neue Tagesstruktur wird immer mehr zur Routine, die Zeit scheint schneller zu vergehen. Und plötzlich ist der Urlaub viel zu früh vorbei.

„Was denken Sie über die Zukunft?“ wurde die Französin Jeanette Calment als schon sehr alte Frau gefragt: „Sie ist kurz“, so ihre Antwort. Die Französin starb am 4. August 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen und führt bis heute die Liste der ältesten Frauen der Welt an.

Ihre Antwort weist zugleich auf einen weiteren Grund hin, warum die Zeit aus Sicht älterer Menschen schneller verrinnt als aus Sicht der Jüngeren.

„Einem Jungen steht die Zukunft offen. Ein 80-Jähriger kann nicht mehr unendlich weit nach vorn blicken“, sagt der Soziologe und Gerontologe Franz Kolland vom Institut für Soziologie der Uni Wien.

Wenn also ein Grund für die beschleunigte Zeitwahrnehmung im Alter ist, dass so viele Premieren es nicht mehr zu erleben gibt, so sollte jeder Mensch selbst dafür sorgen, etwas Neues in seinem Leben zuzulassen, indem er sich traut, sich auch auf unbekanntes Terrain zu bewegen.

Dafür ist es manchmal notwendig, sich aus der bequemen Komfortzone und aus dem sicheren Alltagstrott heraus zu bewegen, egal ob man tanzen geht, ein Instrument oder eine fremde Sprache erlernt, Backrezepte variiert oder einen Studiengang belegt, wichtig ist: **aktiv zu werden.**

Zur Entlastung und damit zu neuer Freiheit und vielleicht auch zu mehr unbelasteter Lebenszeit trägt auch bei, im eigenen Leben aufzuräumen und sich ggfs. von Altlasten zu trennen.

Neues zu lernen und Erlebtes unbefangen anzunehmen hilft, der Alltagsmonotonie und Routine zu entgegnen. Das kann dazu beitragen, die verbleibende Lebenszeit neu zu bewerten und vielleicht intensiver zu erleben.

Gabriele Knuf

Quellen: ZEIT Wissen Nr. 5/2014, „Die Presse“, Print-Ausgabe, 14.01.2017

**„Die Zeit selbst hat in unserer Jugend einen viel langsameren Schritt;
daher das erste Viertel unseres Lebens nicht nur das glücklichste,
sondern auch das längste ist.“**

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph, Hochschullehrer und Autor

„Es ist gut, wenn uns die Zeit, die verrinnt, nicht als etwas erscheint,
was uns verbraucht, sondern als etwas, was uns vollendet.“

Buddhistische Weisheit

Auf den Spuren der Vergangenheit

Fotos sind Zeugen unterschiedlicher Lebensphasen, sie zeigen Erlebtes oder Begebenheiten und tragen oft dazu bei, die Entwicklung von Menschen aufzuzeigen. Gleichmaßen können sie auch nachfolgenden Generationen einen Hinweis auf die eigenen Wurzeln geben.

Vor mehr als 25 Jahren feierte mein Vater seinen 85. Geburtstag mit der Familie und engen Freunden, dabei wurde auch in alten Alben gestöbert: da gab es Fotos, die überwiegend lange vor meiner Geburt gemacht worden waren: Jugendfotos meines Vaters und solche aus seiner jungen Erwachsenenzeit, Fotos aus der Verlobungszeit meiner Eltern und der jungen Familie und solche, auf denen ich irgendwann als Nachzügler auftauchte. Fotos von Festen und Geselligkeiten, dazu viele von Reisen in Deutschland, nach Österreich, Spanien, Italien, Nordafrika.

Fotos, wie viele Menschen sie zu Hause haben und die von großem persönlichem Wert sein können. Ich wollte für diese Bilder einen quasi objektiven Blick bekommen.

Sie bilden ja verschiedene Ereignisse und Veränderungen ab, die ich entsprechend meiner eigenen Erfahrungen und Erinnerungen zu lesen und einzuordnen versuchte. Und ich wollte auch herausfinden, ob und wenn ja, welche Ähnlichkeiten oder Gemeinsamkeiten zwischen meinem Vater und mir sichtbar sind. Deshalb sah ich sie mir auch danach immer wieder an.

Eine Zeitreise, die die Bindung zwischen Vater und Sohn in den Fokus nehmen sollte.

Was sagen diese Bilder über meinen Vater aus? War er in seiner Zeit ein Kauz, ein Nerd? Dazu reichte nicht allein die Feststellung, wie er mit 20, 30, 40 Jahren oder später ausgesehen hatte, dazu gehörten auch Abbildungen meiner Mutter oder von ihren Freunden.

Eine zusätzliche Perspektive waren die Fotos anderer, zum Teil fremder Menschen, Fotos, die in der gleichen Zeit gemacht waren und die zum Beispiel Modeerscheinungen, Frisuren, Kleider, Accessoires und vieles mehr erkennen lassen.

Wie erscheint mein Vater im Vergleich zu seinen Zeitgenossen? Wie tritt er auf, in welcher Umgebung bewegte er sich? Wer waren seine Freunde, was sagen seine Hobbies über ihn aus?

Mein Vater als Handballer! Mein Vater auf dem Fahrrad! Solange ich mich erinnern kann, habe ich ihn nie so gesehen.

Mit dieser Spurensuche näherte ich mich meinem Vater mit den vielen Facetten seines Wesens und erfuhr gleichsam viel über meine Herkunft.

Ich wollte aber auch etwas über seine jungen Jahre, seine Zeit als Soldat, sein Leben im Krieg, über seine möglichen Verstrickungen oder Schuld erfahren.

Da konnte ich mich beruhigen, da er als politisch unzuverlässig eingestuft worden war, durfte er nach einer Kriegsverletzung schnell wieder seinem erlernten Beruf nachgehen. Er selber hat darüber – wie viele andere Männer dieser Generation – kaum gesprochen, ab und zu berichtete er von den Bombennächten.

Auch meine älteren Geschwister erzählten über die Evakuierung auf einen Bauernhof im Münsterland, ausgelöst durch die Fotos wurden die damaligen schwierigen Lebensumstände zum Thema.

Meine eigenen Erinnerungen werden erst später konkret – mit Erinnerungsfetzen an gemeinsame Unternehmungen.

Ab da verwischt oder verbindet sich das persönlich Gesehene und Erlebte mit den fotografischen Dokumenten, so katapultiert mich die Beschäftigung mit den Bildern – unabhängig davon, ob sie die eigene Erinnerung auslöst oder lediglich die im Bild festgehaltenen Ereignisse dokumentiert – in die Vergangenheit.

Mit dieser Spurensuche, dieser „fotografischen“ Annäherung ist es mir gelungen, meinen Vater als Person deutlicher wahrzunehmen.

Antonius Witte

„Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen. Diese Zeit ist jetzt.“

Buddhistische Weisheit

Mein Leben ist schön

Manchmal sind es die Schicksalsschläge anderer Menschen, die einen veranlassen, sich mit dem Thema Gestaltung der Lebenszeit neu auseinander zu setzen, sie anders zu werten.

Wie soll ich mir Gedanken machen zum Thema Zeit, wenn ich keine habe? Abgedriftet in diese Überlegung, wieso die eigentlich immer schneller vorübersaust, holt mich der Klingelton meines Handys zurück ins Hier und Jetzt.

Ein langjähriger Freund, dem ich über Facebook zum Geburtstag gratuliert habe, möchte sich persönlich dafür bedanken, dass ich an ihn gedacht hatte. Lange hatten wir nichts voneinander gehört. Ich freue mich, frage, wie es ihm geht.

„Das willst Du nicht wirklich wissen“, sagt er, „und bei Dir?“

Ist das wieder einer seiner Scherze, weil in seinem Leben dauernd etwas in Schiefelage ist.

„Okay“, sage ich unbedarft, „mir geht es, ich traue mich mal es auszusprechen, richtig, richtig, richtig gut.“

„Hast halt Schwein, ich Leberkrebs! Ohne Chance, er hat gestreut, überall hin.“

Ich muss schlucken, kämpfe gegen Emotionen und weiß, dies ist kein Scherz.

„Ein Scheißgefühl, wenn du zwar weißt, dass du eh keine hohe Lebenserwartung, aber dein Ende so nah noch nicht eingeplant hast“, fährt er fort.

Unser Gespräch dauert eine knappe Stunde. Ich bewundere die Sachlichkeit, mit der er über seine verbleibende Zeit nachdenkt.

Und ich? Die Offenbarung meines Freundes lässt mich meine Überlegung zum Thema Zeit überdenken. Sie fordert eine neue Betrachtung der Lage, damit nicht so oft die lapidare Behauptung, keine Zeit zu haben, ausgesprochen wird.

Meine Zeit gehört mir, und sie ist eines der wertvollsten Güter, die mir zur Verfügung stehen.

Ich kann sie weder anhalten noch zurückdrehen, ich kann sie verstreichen lassen, verschwenden und mit sinnlosem Getue totschiessen.

Ich kann trauern darüber, dass sie vergangen ist und der „guten alten Zeit“ wehmütig hinterher weinen. Das aber würde mir einen Teil meiner verbleibenden Lebenszeit stehlen.

Verzweiflung, Trauer und Wut bedürfen der Aufarbeitung. Danach finden sie einen würdigen Platz im Schrank der Erinnerungen. Dort sind sie abrufbar, zu jeder Zeit.

Ich werde ab sofort meine Zeit kreativ gestalten und mit neuem Sinn erfüllen, damit ich mit voller Überzeugung sagen kann:

„MEIN LEBEN IST SCHÖN!“

Renate Folkers



Muttersein zwischen Anspruch und Wirklichkeit – nicht nur ein Zeitproblem

Die Erziehung und Versorgung der Kinder war in Deutschland bis in die 1960er Jahre der „natürliche Beruf“ der Frau. Das hat sich im Lauf der letzten Jahrzehnte stark verändert. Familie, Beruf und eigene Interessen miteinander zu vereinbaren, das wünschen sich aktuell besonders die jungen Mütter. Allerdings erweist sich dies im Alltag als recht schwierig, bei vielen Frauen ist es mit dem Gefühl verbunden, der Familie nicht gerecht zu werden.

So stehen viele junge Familien nach der Geburt eines Kindes vor der komplexen Frage, wie sich der Familienalltag organisieren lässt, und zwar so, dass die Familie nicht zu kurz kommt, den Kindern möglichst gute Entwicklungsmöglichkeiten geboten werden und auch das Bedürfnis nach eigener befriedigender Arbeit und finanzieller Unabhängigkeit gelebt werden kann.

Die Realität in Deutschland sieht so aus, dass die meisten jungen Mütter für ca. drei Jahre zu Hause bleiben und danach einer Halbtagsbeschäftigung nachgehen, was aber erhebliche finanzielle und rentenbezogene Nachteile zur Folge hat.

Geschichtlich unterlag das „Familienbild“ immer einem Wandel. In der vorindustriellen Haushalts- und Familienform arbeiteten Frauen und Männer in erster Linie bei Bauern, Handwerksmeistern und Kaufleuten.

Der gesamte Haushalt setzte sich aus der Kernfamilie (Eltern und Kinder) und familienfremden Haushaltsangehörigen zusammen. Mann und Frau arbeiteten zwar in unterschiedlichen Aufgabengebieten, jedoch partnerschaftlich zusammen.

Allerdings war das gesamte Haus auch ein Herrschaftsgebilde, alle HausbewohnerInnen unterlagen dem Regiment des Patriarchen, auch die Ehefrau.

Wie schon Aristoteles behauptete, wurde die Auffassung vertreten, dass nur der Mann dazu befähigt ist. Die Kinderbetreuung erfolgte eher nebenbei durch Gesinde und Geschwister. Seit der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts waren überwiegend Mütter für die Versorgung und Erziehung ihrer Kinder zuständig.

Sie waren dafür verantwortlich, dass die Familie vor der rauen und grausamen Außenwelt durch Warmherzigkeit und Geborgenheit abgeschirmt wurde.

Im Bürgertum Ende des 19. Jahrhunderts galt es als Wohlstandsmerkmal, wenn die Mutter sich um Heim und Kinder kümmerte und der Vater der Erwerbstätigkeit nachging. Diese Gesellschaftsform galt in unserer Kultur bis in die 1950/60er Jahre als erstrebenswert.

Auch heute tun sich junge deutsche Familien noch immer schwer, sich von diesem traditionellen Bild zu lösen. In einer forsa-Studie der Zeitschrift „ELTERN“ aus dem Jahr 2015 wurde untersucht, welche Anstrengungen unternommen werden, um dem eigenen Anspruch zu genügen: *„Top im Job, einfühlsam und verständnisvoll mit den Kindern und anspruchsvoll in der Liebe“.*

Die Studie zeigt, dass es drei Viertel aller Eltern wichtig ist, dass beide Elternteile gleichermaßen für die Erziehung der Kinder zuständig sind.

In der Praxis sieht das anders aus: Zwei Drittel der Mütter glauben, dass von den Frauen mehr erwartet wird als von den Männern.

Im Gegensatz dazu vertreten 63% der Väter die Auffassung, dass beide Elternteile gleichermaßen belastet sind.

Lt. forsa ist der größte Stressfaktor für Mütter die Zerrissenheit zwischen Beruf und Kind. Zwar geben drei Viertel der befragten Mütter an, dass sie zufrieden mit ihrer Arbeitszeit und ihrer „Work-Life-Balance“ sind, allerdings hat sich, lt. Befragung, die Gesellschaft sehr stark verändert. Noch nie wurde Kindererziehung so in den Mittelpunkt gestellt. Die Ansprüche sind so hoch, dass Mütter oft das Gefühl haben, sie können diesen Anforderungen nicht entsprechen.

Die Studie belegt, dass der Druck von innen stärker ist als jeder äußere Stressfaktor!

Unter der Leitung der Entwicklungspsychologin Prof. Dr. Röhr-Sendelmeier wurde im Auftrag der Konrad-Adenauer-Stiftung an der Universität Bonn eine Studie durchgeführt, in der 8.000 Familien bzw. 20.000 Menschen in ganz Deutschland gefragt wurden, welche Bedingungen Kinder benötigen, um zu glücklichen und selbstsicheren Menschen aufwachsen zu können.

Hier die wichtigsten Erkenntnisse:

- Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung sichere Bindungen. Geborgenheit, genügend Zeit, Zuwendung und Unterstützung sind Garanten für die Entwicklung stabiler Beziehungen, für Verhaltenssicherheit und den Aufbau von Bewältigungsstrategien.
- Ist eine Mutter-Kind-Beziehung stabil, wird sie durch einen Krippen- und Kindergartenbesuch nicht beeinträchtigt, wenn das Kind erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres dort untergebracht wird und die Qualität der Betreuung stimmt.
- Berufstätigkeit und Leistungsbereitschaft von Müttern haben einen positiven Einfluss auf Schulleistungen, schulisches Selbstvertrauen und Leistungsmotivation von Jugendlichen.
- Wenn Mütter berufstätig sind, steigt das zeitliche Engagement von Vätern in der Erziehung und aktiven Begleitung der Kinder.
- Zufriedenheit und Wohlbefinden in Familien nehmen zu, wenn Frauen ihr Muttersein auch den eigenen Lebensvorstellungen gemäß gestalten können und sie in der Kinderbetreuung und bei Alltagsaufgaben unterstützt werden.

Frau Prof. Röhr-Sendelmeier weist ebenfalls darauf hin, dass es sich bei der Tätigkeit der Mütter nicht um eine bezahlte Arbeit handeln muss,

sondern jedes Engagement der Mutter, das sie zufrieden stellt, sei wichtig für das familiäre Wohlergehen.

Niemandem tut es gut, wenn sich 60 Prozent der berufstätigen Mütter zerrissen fühlen in den zeitlichen Zwängen und zusätzlich ein schlechtes Gewissen haben; im Gegensatz dazu: Väter kennen dieses Problem nicht, da sie - historisch gesehen - nie die „Erziehungsrolle“ übernommen haben!

Dieses Zeit- und Zerrissenheitsproblem haben nur etwa fünf Prozent unserer französischen Nachbarn.

Kein Wunder: In Frankreich funktioniert seit Generationen eine Kinderbetreuung, die den Frauen den Konflikt zwischen Kind und Job erspart. Bereits 1881 wurden die Vorläufer der heutigen Vorschulen (écoles maternelles) in das allgemeine Bildungssystem integriert.

Nach dem Zweiten Weltkrieg ist ihr Angebot aufgrund des Bevölkerungswachstums und der verstärkten Erwerbsbeteiligung von Frauen stark expandiert.

Heute besuchen nahezu alle drei- bis sechsjährigen französischen Kinder diese Einrichtungen, in denen die sozialen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder gefördert werden.

Darüber hinaus lernen die Kinder im letzten Jahr der Vorschule bereits Lesen, Schreiben und Rechnen.

Da den Französisinnen bessere und gesellschaftlich akzeptierte Karriere-

möglichkeiten angeboten werden, entscheiden sie sich für zwei bis drei Kinder pro Familie; Mütter und Väter teilen sich gleichberechtigt die Familienaufgaben.

In Deutschland ist das leider anders: hierzulande werden aktuell pro Familie nur ein bis zwei Kinder geboren, von deutschen Akademikerinnen möchten 25 bis 30 Prozent keine Kinder bekommen.

(Zukünftige) Eltern brauchen also verbesserte Rahmenbedingungen durch Politik und Wirtschaft; gleichzeitig müssen Mütter ihre hohen Ansprüche an sich selbst reduzieren. Nur in diesem Zusammenspiel können sich neue Familienmodelle etablieren.

Neben einer guten wirtschaftlichen Absicherung ist die Erfahrung beider Eltern, die eigenen Fähigkeiten in verschiedene Lebensbereiche einbringen zu können, ein förderlicher Faktor für die Entwicklung ihrer Kinder.

Auch die Kinder wollen, dass sich beide Elternteile gleichermaßen um die Erziehung und andere familiäre Aufgaben kümmern, so eine aktuelle Studie im Auftrag des Familienministeriums vom August 2017.

Walburga Altefrohne

Quellen:

ELTERN-Studie: Eltern heute: Immer mehr unter Druck / 2015

Konrad-Adenauer-Stiftung: Wie viel Mutter braucht das Kind / 2015

„Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese ist die unsere.“

Jean Paul Sartre (1905–1980), französischer Schriftsteller und Philosoph

Zeit des Erlebens

Wie stark die eigene Lebenssituation und die persönlichen Erfahrungen bei einer Bildbetrachtung eine Rolle spielen, zeigt sich, wenn man sich mit Zeit und Muße auf ein Bild einlässt.

Sehr schnell kam mir dieses Bild in den Sinn, als es darum ging, dass ich mir Gedanken zum Thema Zeit machen sollte.

Mit dem Bild von 1939 von Edward Hopper, einem Maler des Amerikanischen Realismus, habe ich mich über Jahre hinweg immer wieder beschäftigt.

Und ich stelle fest: Immer wieder ändert sich meine Sehweise auf dieses Bild. Sie ändert sich mit dem Kontext, in dem ich es betrachte, also meiner Tagesform, meinen Belastungen, meinen Gedanken.

Ein kleines Farbfoto des Bildes liegt neben mir auf dem Tisch in der morgendlichen Sonne.

Und während ich dieses schreibe, vernehme ich viele Geräusche: Klappern, Stimmen, das Surren der Zikaden, das Singen der Vögel.

Vielleicht mag in Bezug auf die Betrachtung des Bildes das alles nebensächlich erscheinen, doch ich meine, dass es gerade die wechselnden Situationen, Bedingungen und Stimmungen sind, die es mich immer wieder neu erleben lassen.

Die Bildfakten: Hopper zeigt einen Blick in ein Kino der 40er Jahre. Ein Kino in New York.

Bei dem schwarz-weiß Film, der gerade noch am linken Bildrand zu erkennen ist, könnte es sich, so mutmaßt der Filmemacher Wim Wenders*, um den Film von Howard Hawks: „*Only Angels Have Wings*“ handeln.

Wir sehen einen typischen amerikanischen Kinopalast dieser Zeit, ausgestattet mit dicken Volants, Teppichen und historistisch anmutenden Architekturelementen.

Die deutliche Zweiteilung des Bildes zeigt im rechten Teil einen Eingangsbereich mit der Platzanweiserin, im linken erhält man einen Einblick in den Kinosaal bei laufender Vorstellung. Rechts ist die Szene durch künstliches Licht beleuchtet, links daneben der Kinosaal in schummeriges Licht getaucht. Die warme Farbigkeit erzeugt Behaglichkeit.

Dieses Gemälde zeigt ein Geflecht unterschiedlicher Zeitdimensionen:

So zeigt Hopper einerseits die elegant gekleidete Platzanweiserin, die – den Kopf auf die rechte Hand gestützt an die Wand gelehnt – ganz in Gedanken versunken und dabei völlig abwesend erscheint.

Der direkt nebenan gezeigte Film reißt sie aus ihrer Innensicht nicht heraus. Haltung und Mimik der Platzanweiserin signalisieren Ruhe und Nachdenklichkeit und weisen auf das Erleben ihrer individuellen Realität hin.

Woran mag sie denken?

Ein Film läuft mit ca. 24 Bildern pro Sekunde ab. Das Bild auf der Leinwand kann also, so wie es hier zu sehen ist, nur für einen kurzen Augenblick fokussiert werden.

Die Zuschauer im Filmsaal erleben die Filmhandlung wiederum mit all ihren filmisch, inszenatorisch und dramaturgisch möglichen Zeitebenen, gleichzeitig mit Bildern und Geräuschen.

Sie folgen der Filmrealität und sehen das Filmgeschehen gleichzeitig in ihrer eigenen Wirklichkeit.

Der faktischen Realität – der real vergehenden Zeit – stehen hier unterschiedliche Darstellungen zeitlichen Erlebens gegenüber.

Zugleich ermöglicht die Art der weitgehend naturalistischen Darstellung Rückschlüsse auf den Prozess der Bildentstehung.

Der Akt des Malens lässt sich an der Pinselführung ablesen. Als Modell für die Platzanweiserin fungiert – wie in vielen anderen Gemälden – Hoppers Ehefrau Josephine.

Wer nach der Zeit des Lesens jetzt noch Zeit und Muße hat, die Bedingungen der Bildentstehung zu erkunden, gelangt zu einer weiteren Zeitebene.

Antonius Witte

Bildvorlage. Edward Hopper (1882-1967), New York Movie, 1939, Öl/Lw, 81.9 x 101.9 cm, © The Museum of Modern Art, New York

**Lit.: Wim Wenders, Die Pixel des Paul Cézanne und andere Blicke auf Künstler, Verlag der Autoren, 2015*

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Lucius Annaeus Seneca (54 v. Chr. – 39 n. Chr.), römischer Philosoph, Politiker und Naturforscher



Edward Hopper, New York Movie, 1939, Öl/Lw, 81,9 x 101,9cm, MOMA New York*

Foto: Antonius Witte

(*DIGITAL IMAGE © date, The Museum of Modern Art/Scala, Florence)

“Nur Augen, die auch ruhen, können wieder sehen.“

Dr. Carola Otterstedt (*1962), deutsche Verhaltensforscherin und Kulturwissenschaftlerin

Vom Sinn des Wartens

Die Ampel zeigt schon wieder rot, der Zug hat Verspätung, der Termin beim Arzt verzögert sich erheblich, und ich stehe mal wieder in der falschen Schlange an der Supermarktkasse. In solchen Situationen spüre ich, wie in mir der Ärger hochsteigt und ich immer ungeduldiger und ungnädiger werde.

Dass nicht immer alles so abläuft wie ich mir das vorstelle, ist eine Erkenntnis, die ich schon lange habe, doch warum ärgere ich mich trotz dieses Wissens noch immer darüber? Und mit zunehmendem Alter wird es nicht weniger, obwohl ich weiß, dass Gelassenheit und Geduld mich eigentlich stark machen. Woran liegt es, dass ich die Situation nicht einfach hinnehme und das Beste daraus mache, indem ich zum Beispiel einfach meinen Gedanken nachhänge und an etwas Schönes denke, andere Menschen beobachte oder dem Wolkenlauf zusehe? Denn – nüchtern betrachtet – versäume ich jetzt in dieser Minute nichts Wesentliches.

Nein, für mich geht es eher darum, dass ich mich fremdbestimmt fühle, quasi ausgeliefert und machtlos. Das engt mich ein, macht mich ungeduldig oder schmallippig, manchmal sogar wütend. Denn es geht um meine Lebenszeit, über die ich niemandem das Recht zubillige, darüber zu verfügen; an wen oder was ich meine kostbare Zeit verschenke, soll meine Entscheidung sein und bleiben.

Abhängigkeit und Fremdbestimmtheit passieren manchmal eben einfach und sind dabei oft unbequem und wirken womöglich geradezu bedrohlich, aber sie sind eben auch ‚normale‘ und unvermeidbare Gegebenheiten des Lebens.

So muss ich im Stau, an der Ampel, im Zug die Situation tatsächlich passiv – wenn auch murrend – hinnehmen, aber den Arztbesuch kann ich

aktiv und mit begleitenden Worten ebenso verschieben oder abbrechen wie den Einkauf, den Restaurantbesuch oder den Behördengang.

Gleichermaßen kann ich in Abwägung der Konsequenzen eine langjährige Beziehung abbrechen, weil mich das andauernde Klagen einer Person über die Mühsal des Lebens zu der Erkenntnis bringt, meine Zeit sinnvoller verbringen zu können. Hier hilft mir die Erkenntnis, dass manches einfach ist wie es ist.

Warum geduldiges (Ab)Warten überwiegend negativ besetzt und oft als unangenehmer Zustand interpretiert wird, beschreibt die Autorin Andrea Köhler in ihrem Buch: *„Die geschenkte Zeit“* und führt aus: *„Zum Warten verurteilt ist ein Fluch, und wer ihn verhängt, hat uns in der Hand“* und meint damit Abhängigkeit und Fremdbestimmtheit.

Warten wird als kulturell ungenutzte und vertane Zeit, als Zeitdiebstahl betrachtet. Geduld gilt heutzutage nicht mehr als eine geschätzte Verhaltensweise. Sie ist keine Kompetenz von Wert, die Gelegenheit zur Reflexion bietet, die durchaus zu klareren Entscheidungen, besseren Leistungen oder klügeren Lösungen führen können. Eigentlich kann (Ab)Warten gute Gefühle auslösen, ähnlich wie wir sie als Kinder in der Vorfreude auf Geburts- oder andere Festtage erleben.

Damit wir dieses freudige Gefühl wieder zulassen können, braucht es

ein neues Verständnis von Geduld: Willenskraft, Selbstkontrolle und Disziplin gehören ebenso dazu wie Ausdauer, Verständnis und Toleranz sich und anderen gegenüber. Die Fähigkeit abzuwarten und klug mit seinen Wünschen und Begierden umzugehen, um ein höheres Ziel zu erreichen, gilt heute als Schlüsselkompetenz für ein zufriedenes, ausgefülltes, erfolgreiches Leben.

Schon Konfuzius mahnte: *„Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“*

Und die Düsseldorfer Psychologin und Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert schlägt vor, *„Geduld als mittleren Modus zwischen Stringenz und Selbstfürsorge“* zu sehen und ergänzt: *„Die Erwartung, dass uns alles sofort zur Verfügung stehen muss, prägt den Zeitgeist. Wir leben in einer Sofortkultur und haben uns daran gewöhnt, kleine Ziele ohne große Anstrengungen sofort erreichen zu können.“* Ein Klick genügt, um ein Buch herunterzuladen oder ein Essen innerhalb kurzer Zeit liefern zu lassen.

Geduld ist auch ein wesentlicher Schlüssel für privates Glück und beruflichen Erfolg. Wer sich gedulden und spontanen Impulsen widerstehen kann, verdient meist mehr, lebt gesünder und ist obendrein glücklicher.

Die amerikanische Kunsthistorikerin Jennifer Roberts hält *„absichtsvolle Entschleunigung für einen produkti-*

ven Prozess, der sachkundiges Begreifen und Verstehen und damit Lernen erst möglich macht“. Ihre StudentInnen hält sie dazu an, ein einziges Bild drei Stunden mit großer Konzentration zu betrachten.
Ihr Fazit: „Um etwas zu verstehen, brauchen wir Zeit und strategische Geduld“.

Auch wenn es um wichtige gesundheitliche Fragen geht, kann sich geduldiges Abwarten und rationales Abwägen auszahlen. Zahlreiche Studien belegen dies, wie man bei Ragnhild und Jan Schweitzer in ihrem Buch:
„Fragen Sie weder Arzt noch Apotheker. Warum Abwarten oft die beste Medizin ist“. (Kiepenheuer & Witsch, 2017) nachlesen kann.

Beim „Watchful Waiting“ – „Beobachten und Abwarten“ geht es nicht darum, PatientInnen die notwendige und sinnvolle Therapie zu verweigern, sondern den Selbstheilungskräften des Körpers durch Ruhe und Beobachten eine Chance zu geben.

Denn der Erfolg in vielen Bereichen des Lebens hängt maßgeblich davon ab, ob wir das Richtige zum richtigen Zeitpunkt tun.

Der amerikanische Intelligenzforscher Robert Sternberg meint dazu: „Das Wesentliche der Intelligenz ist, zu wissen, wann wir schnell denken und handeln müssen und wann nicht.“ Und um dieses Bewusstsein entwickeln zu können, braucht es oft viel und gut genutzte Zeit für ein stressfreieres Dasein.

So hat sich in schwierigen Situationen, in denen sich bei mir die Ungeduld spürbar breit macht, die Erkenntnis durchgesetzt, dass es mir nicht hilft zu sagen:

„Lieber Gott, gib mir Geduld, aber sofort“; der Spruch des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr scheint mir besser geeignet, eine gute Wartekompetenz zu entwickeln:

Gott, gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.

Gabriele Knuf

Quelle: *Psychologie Heute*, Aug. 2017

Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,
Bist du tiefsten Herzens empört,
Bäume nicht auf,
versuch's nicht mit Streit,
Berühr es nicht,
überlass es der Zeit.

Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
Am dritten hast du's überwunden,
Alles ist wichtig nur auf Stunden,
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,

Zeit ist Balsam und Friedensstifter

Theodor Fontane (1819-1898)

... „meine Kinder bei ihrem Weg des Erwachsenseins unterstützend begleiten.“

... „mich bewusst an den kleinen Liebesbeweisen des Alltags freuen.“

... „endlich Klavierspielen lernen.“

... „weiterhin auch noch in der Natur tätig sein können.“

... „offen zu sein, für das was noch auf mich zukommt.“

... „no
Seelen
beste/n F

... „mich neu zu verlieben.“

... „etwas Bedeutendes für die Umwelt tun.“

... „ans and
Welt re

... „sorgsamem Anteil haben am Leben meiner Kinder und Enkelkinder.“

Wa

... „weiterhin anregende kleine Reisen mit netten Menschen machen.“

... „meine Potentiale ausleben und meine Lebenslust bis zur Neige auskosten können!“

in m

... „weiterhin in guter Beziehung mit meiner Familie, Freunden und Bekannten meine Lebenszeit erfüllend teilen.“

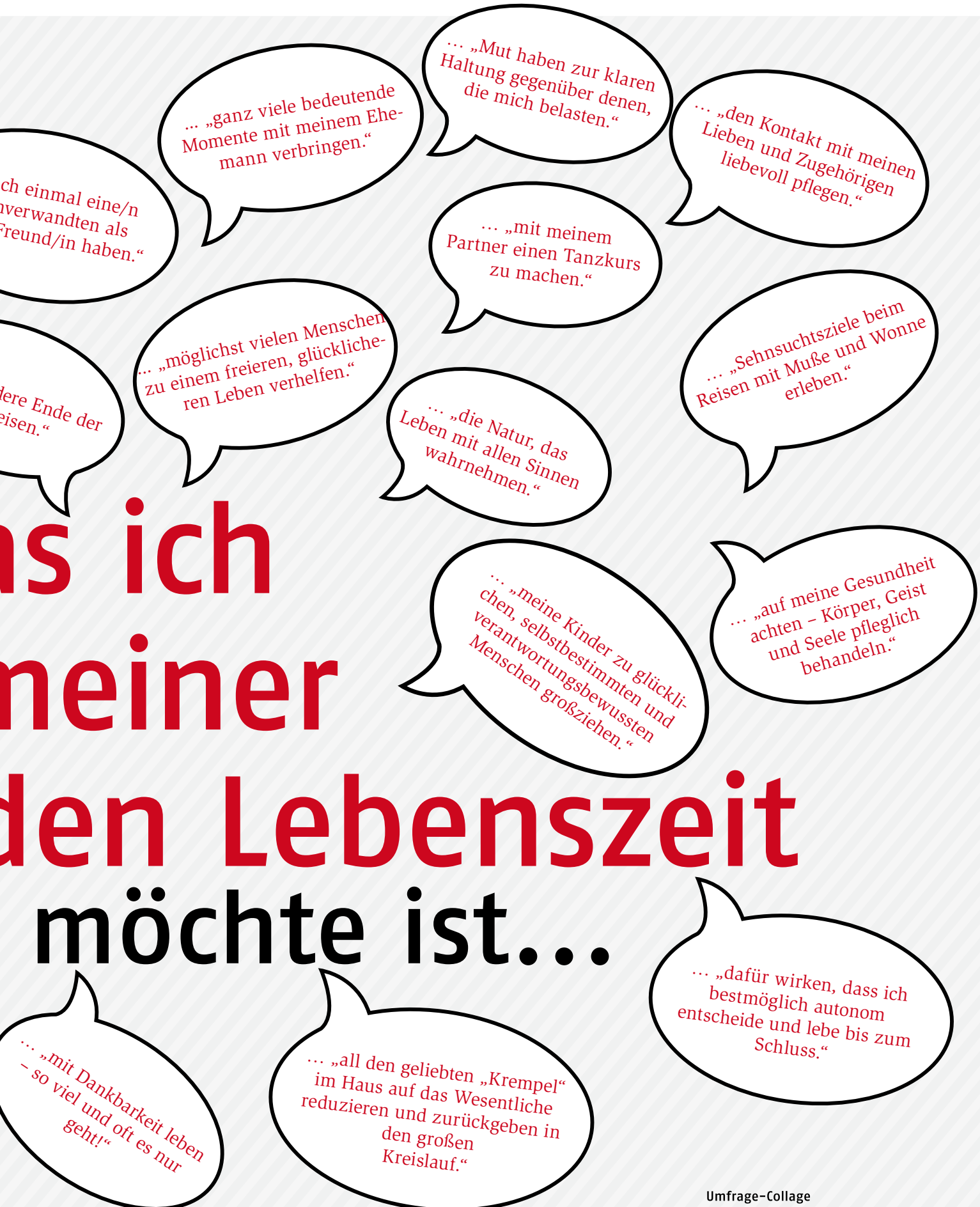
verbleibend

noch tun

... „mit meinem Mann noch viele gemeinsame Jahre genießen können.“

... „Belastendes ergründen und weiter wohlwollend verändern – dabei vieles loslassen.“

... „meinem Bauchgefühl vertrauend, achtsam und mutig leben.“



Was ich meiner den Lebenszeit möchte ist...

... „ganz viele bedeutende Momente mit meinem Ehemann verbringen.“

... „Mut haben zur klaren Haltung gegenüber denen, die mich belasten.“

... „den Kontakt mit meinen Lieben und Zugehörigen liebevoll pflegen.“

... „ich einmal eine/n Verwandten als Freund/in haben.“

... „mit meinem Partner einen Tanzkurs zu machen.“

... „möglichst vielen Menschen zu einem freieren, glücklicheren Leben verhelfen.“

... „Sehnsuchtsziele beim Reisen mit Muße und Wonne erleben.“

... „ein friedliches Ende der Reisen.“

... „die Natur, das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen.“

... „auf meine Gesundheit achten – Körper, Geist und Seele pfleglich behandeln.“

... „meine Kinder zu glücklichen, selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Menschen großziehen.“

... „dafür wirken, dass ich bestmöglich autonom entscheide und lebe bis zum Schluss.“

... „mit Dankbarkeit leben – so viel und oft es nur geht!“

... „all den geliebten „Krempel“ im Haus auf das Wesentliche reduzieren und zurückgeben in den großen Kreislauf.“

Die Zeit heilt – Trost oder Floskel?

Ein bekanntes Sprichwort lautet: *„Die Zeit heilt alle Wunden“*. Menschen bedienen sich dieser Worte gern, um Trauernden Trost zu spenden. Aber können diese Worte wirklich trösten oder erscheinen sie nur wie eine Floskel, die eher Unüberlegtheit und Überforderung ausdrückt?

Die Worte mögen gut gemeint sein und vielleicht klingen sie weniger lapidar als: *„Das Leben muss weitergehen“*, aber dennoch berühren sie mich nicht nachhaltig. Als Trauernder fühlte ich mich nicht richtig wahrgenommen im Moment des gerade erlittenen Verlusts. Natürlich ist es schwierig, vielleicht sogar unmöglich, die richtigen Worte zu finden, aber gibt es wirklich nichts Angemessenere zu sagen?

Vor kurzer Zeit stieß ich in einem Buch von Christiane zu Salm, die über Trauerprozesse geschrieben, hat auf den Satz: *„Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie rückt das Unheilbare aus dem Mittelpunkt!“* Sofort dachte ich:

„Ja, das trifft es für mich!“

Endlich lese ich tröstende Worte, die zum ersten Mal annähernd das ausdrücken, was ich meine. Wenn ich nämlich in diesem Zusammenhang auf die erste Zeit nach dem Tod meiner Mutter vor über sechs Jahren zurückblicke, erinnere ich mich sofort daran, dass ich damals so schnell wie möglich meine seelischen Wunden versorgen lassen wollte.

In der Hospizbewegung bekam ich die für mich hilfreiche, tröstende Beratung. Die Aufrechterhaltung und Pflege gemeinsamer Rituale erlaubten es mir, meiner Trauer um

meine Mutter einen angemessenen Platz in meinem Leben zu geben. Zwar ist sie nicht im irdischen Sinn bei mir, aber sie bleibt mir in unvergesslicher Erinnerung.

Die Pflege ich genauso wie ich eine neue, veränderte Beziehung zu ihr gestalte. Da der anfängliche, heftige Verlustschmerz nicht mehr im absoluten Mittelpunkt steht, kann Anderes in den Fokus rücken.

Ich versuche seit dem, jeden Tag möglichst bewusst zu leben und die Momente wahrzunehmen und zu genießen.

Ich übe mich in den Bereichen Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer Menschen und mache Fortschritte dabei, jeden Menschen als einzigartig in seinen Stärken und Schwächen zu betrachten.

Wenn ich dabei an meine Mutter denke, fällt mir die Würdigung ihrer Stärken nicht schwer. Sie war fröhlich, interessiert am Leben und an anderen Menschen und bis zum Lebensende gespannt darauf, was das Leben so bringt.

Aber auch ihre Schwächen, die ich – wie vermutlich jedes erwachsene Kind von Zeit zu Zeit als anstrengend empfunden hatte (hier gehe ich nicht ins Detail...), kann ich heute entspannter betrachten.

Der Mensch ist eben so, wie er ist. Das auch an mir selbst anzuerkennen, ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. An dieser Stelle wirken die Worte des Satzes:

„Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie rückt das Unheilbare aus dem Mittelpunkt“

für mich versöhnlich und tröstend.

Toleranz und Respekt vor den Grenzen anderer Menschen, aber eben auch das Erkennen und Benennen meiner eigenen Grenzen, ermöglichen mir, für andere da sein zu können, ohne mich selbst aus dem Blick zu verlieren.

So schaffe ich die Voraussetzungen, mich selbst weiterzuentwickeln, Kraft zu schöpfen, um im Leben bestehen zu können und auch meine Aufgaben in der Sterbebegleitung erfüllen zu können.

Meine Mutter bleibt mir natürlich unvergessen, und ihre Neugier aufs Leben ist etwas, was ich mir zum Vorbild nehme, so möchte ich selbst leben und das möchte ich weitergeben.

Die Wunden des Verlusts werden zwar nicht alle heilen, aber die Verbände des Trosts und der liebevollen Erinnerung geben mir Kraft, Sicherheit und Zuversicht.

Stefan-Matthias Richter

„Eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel.“

Nicht das Maß der Zeit entscheidet, sondern das Maß des Glücks.“

Theodor Fontane (1819–1898), deutscher Schriftsteller, Vertreter des Realismus

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Das Thema Zeit drängt sich mir seit einer Weile stark auf. Vielleicht liegt es daran, dass mir mit zunehmendem Alter bewusster wird, dass meine verbleibende Lebenszeit immer kürzer wird? Daraus ziehe ich Konsequenzen, neue Prioritäten entstehen.

Ich stehe beim Arzt, pünktlich, denn ich habe einen Termin. Ich stehe und warte und stehe und warte, zwei Praxismitarbeiterinnen sind angeregt im Gespräch, aus Mimik und Gestik ist unschwer erkennbar – dies ist ein privates Gespräch.

Ich räuspere mich und gucke streng, ein gelangweilter Blick trifft mich. Ich werde energisch: „*Ich habe einen Termin, wie lange dauert das noch?*“ Die desinteressierte Antwort: „*Das wissen wir nicht*“. Ich gehe und verzichte auf diese Praxis, denn niemand außer mir hat das Recht, über meine Zeit zu verfügen.

Ein lange geplanter Besuch wird zum wiederholten Mal sehr kurzfristig abgesagt, die Begründung erschließt sich mir nicht wirklich.

Die Unfähigkeit anderer, mutig und klar die Gründe offen zu legen oder verlässlich zu planen, soll mich nicht mehr belasten. Es wird keine weiteren Einladungen mehr geben.

Meine Schwiegermutter lebt in einer geschlossenen Einrichtung für Demenzkranke, die Wohnsitze meiner Schwäger sind weit entfernt, also bleibt die Verantwortung für sehr viele lebenspraktische Dinge zuallererst uns überlassen. Neulich gab es ein Sommerfest in der Einrichtung, und wir luden rechtzeitig dazu auch einen der Söhne ein.

Wir hätten es nämlich schön gefunden, im Anschluss an das Fest einen netten Abend zu verbringen. Doch der Schwager hatte keine Zeit – nicht mal für eine Antwort.

Unhöflich- und Respektlosigkeit sollen keinen Platz mehr in meinem Leben haben.

Eine „Freundin“, der ich seit etlichen Jahren große Anteilnahme, viel Zeit, Energie und intensive Aufmerksamkeit geschenkt hatte, meint plötzlich, ich hätte nicht genügend Verständnis für ihre - durch die Enkelkinder – veränderte Lebenssituation. Das mag stimmen aus ihrer Sicht, auch wenn ich das anders betrachte.

Da es hier um unvereinbare Positionen geht, ist Distanz die mir entsprechende Haltung.

Inzwischen traue ich mich, meinen Protest zu formulieren, wenn ich mich zum Beispiel in der Bahn dagegen wehre, den lauten und – für mich völlig irrelevanten – Telefonaten meiner Mitreisenden ausgeliefert zu sein.

Das schlechte Benehmen anderer will ich weder aushalten noch mich für angemessen vorgetragene, berechtigte Kritik beschimpfen lassen. Altherbrachte Bahnen zu verlassen und Neues auszuprobieren, braucht Mut.

Das gilt auch für (m)eine neue Form des Reisens, ich wage jetzt spannende UNpauschal-Reisen. Mit Rucksack, Reiseführer und I-Pad geht es los.

Wenn nicht jetzt – wann dann?

Gabriele Knuf

**„Hat alles seine Zeit
Das Nahe wird weit
Das Warme wird kalt
Der Junge wird alt
Das Kalte wird warm
Der Reiche wird arm
Der Narre gescheut
Alles zu seiner Zeit.“**

20 Minuten Auszeit

Unser Körper ist der Schrittmacher des Zeitgefühls. Verhalten wir uns inaktiv, scheint sich die Zeit zu dehnen, sind wir aktiv und abgelenkt, meinen wir, dass sie schneller vergeht.

An diesem Morgen erinnerte ich mich an den Tipp eines Freundes und hielt auf dem gewohnten Arbeitsweg an einem Hochhaus an. Kurze Zeit später stand ich staunend vor den großen Fenstern der Cafeteria im 20. Stock und genoss den Panoramablick über die Stadt, aus dieser Perspektive hatte ich sie noch nie gesehen. Das Erlebnis dauerte nur 20 Minuten, es hat mich so beeindruckt, dass es ein fester Erinnerungspunkt geworden ist, der die zurückliegenden Wochen unterteilt.

Wie konnten wenige Minuten so eine große Wirkung haben?

Forschungen zum Zeitempfinden zeigen, dass das Phänomen mit unserem Erinnerungsvermögen zusammenhängt. Neue Erlebnisse bleiben besonders gut in Erinnerung. Abwechslung und Unbekanntes aktivieren unser Gehirn, wir werden auf ungewohnte Weise angeregt oder gefordert, starke Gefühle werden geweckt, und wir brechen aus der täglichen Routine aus.

Entdeckt man Neues und erlebt man etwas zum ersten Mal, scheint die Zeit langsamer zu vergehen, sie scheint sich weit zu dehnen. Gefühle und Erlebtes bleiben im Gedächtnis haften.

Umgekehrt fühlt sich ein eintöniger Alltag im Nachhinein so an, als ob die Zeit besonders schnell vergangen wäre.

Wir gehen unseren täglichen Routinen nach: Arbeiten, einkaufen, essen, schlafen, Fernsehen und Internet. Viele haben das subjektive Zeitempfinden: Die Zeit rast!

Und obwohl man viel beschäftigt und ständig in Zeitnot war, fühlt es sich an, als ob nichts Richtiges passiert sei. Vom stressigen Arbeits- und Familienalltag mit Termindruck, Organisationskram, stundenlangen Besprechungen und Überstunden scheint nichts übrig zu bleiben. Wochen und Monate verfliegen einfach so.

Während man in Kindheit und Jugend viele „erste Male“ erlebt und ständig neue Erfahrungen macht, hängen wir im Erwachsenenalter oft im Alltagstrott fest, Ersterlebnisse werden seltener. Eine Studie von Marc Wittmann (Psychologe an der Universität Freiburg) zum Thema Zeitempfinden zeigte: Für Teenager waren die letzten zehn Jahre langsam verstrichen, für junge Erwachsene schneller, für ältere Menschen noch schneller.

Allerdings lässt dieses Empfinden ab 60 wieder nach. Ab da scheint die Zeit subjektiv wieder langsamer zu vergehen. Das ist einleuchtend, ist doch die Phase zwischen 20 und 59 eine Lebensspanne, die häufig stark auf Zugewinn ausgerichtet ist. Auf das, was wir nicht haben, aber noch erreichen wollen: Die eigene Wohnung, Kauf und Abzahlung des

Eigenheims, den gewünschten Job, einen unbefristeten Arbeitsvertrag, eine stabile Beziehung.

Das alles sind Wünsche, die wir verwirklichen wollen.

Erleben wir große Unsicherheit in einem oder mehreren zentralen Lebensbereichen, vergeht die erlebte Zeit langsamer.

Wenn wir auf etwas warten müssen, uns mit unsicherer Perspektive von Praktika zu unbefristetem Vertrag hangeln, auf Antwort auf eine Bewerbung warten, als Kranker auf die fällige Operation, vergeht die Zeit manchmal quälend langsam.

Arbeit ist ein wichtiger Strukturgeber. Hören wir auf zu arbeiten, müssen wir auch den Umgang mit unserer Zeit neu lernen und gestalten. Von der fremd bestimmten zur selbst bestimmten Zeit. Auch wenn wir oft über den von außen vorgegebenen Takt gestöhnt haben, so hatten die Vorgaben doch den Vorteil, nicht jede Minute für die eigene Zeitgestaltung verantwortlich zu sein.

Viele füllen nun die Zeit mit hektischer Betriebsamkeit. Aus dem Ruhestand wird ein Unruhestand. Enkel wollen betreut werden, Nachbarn und Freunde benötigen Hilfe.

Wer sich hier nicht abgrenzen kann oder will, hat schnell einen Terminkalender – dichter als zur Zeit des Arbeitslebens. Hier kann sich der Verdacht aufdrängen, dass es eine Angst vor der Untätigkeit und Muße gibt.

„Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert, sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen.“

Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), französischer Philosoph und Schriftsteller

„Sechzig Sekunden der Träumerei sind sechzig Sekunden lebendiger Ruhe für Leib und Geist.“

Patience Mulford (1834–1891), amerikanischer Erzieher, Journalist und Goldgräber

Wer versucht, durch effektives Arbeiten Zeit zu sparen und danach die gewonnene Zeit zu genießen, findet innerlich oft keine Ruhe.

Haben wir „unverplante“ Zeit, können wir nicht einfach so umschalten, denn Geist und Körper haben sich an den Aktions-Modus gewöhnt. Halten wir inne, kommt zunächst innere Unruhe auf.

Forschungen zeigen, dass das Gehirn die Zeit nicht passiv aufnimmt, sondern sie aktiv konstruiert, abhängig von den jeweiligen Umständen.

Wenn wir uns im Moment verankern und die Zeit einfach mal zu verges-

sen suchen, haben wir verschiedene Möglichkeiten:

Wir können uns auf unsere Körperwahrnehmung konzentrieren wie in der Meditation oder im Achtsamkeitstraining, dann empfinden wir es wie eine Ausdehnung der Gegenwart.

Wir können auch der Frage nachgehen, welche Erfahrungen, Dinge und Situationen in uns Freude auslösen. Freuen wir uns, leben wir intensiver! Es kehrt innere Ruhe ein, dadurch verlangsamt sich die Zeit-Wahrnehmung.

Beginnen können wir auch mit der neugierigen Frage an uns selbst:

Was macht mir Freude?
Und davon einfach mehr in unseren Alltag aufnehmen.

Oder wir werden wieder zu EntdeckerInnen, nehmen unseren Mut zusammen und lassen uns bewusst auf Ungewohntes ein, probieren etwas Neues aus.

So können wir als Flaneure durch unsere Stadt streifen, an fremde Orte gehen und einen frischen Blick auf unsere Umgebung werfen.

Den Blick vom 20. Stock eines Hochhauses kann ich nur empfehlen.

Jutta Schulzki

Traum-Zeit

Ein warmer Wind
Streicht durch den Raum.
Die Sonne
Erzeugt an den Wänden
Bizarre Muster.
Meine Seele
Ist ausgefüllt
Von Erinnerungen,
Und Frühere Träume
Werden
Wieder
Wirklichkeit!

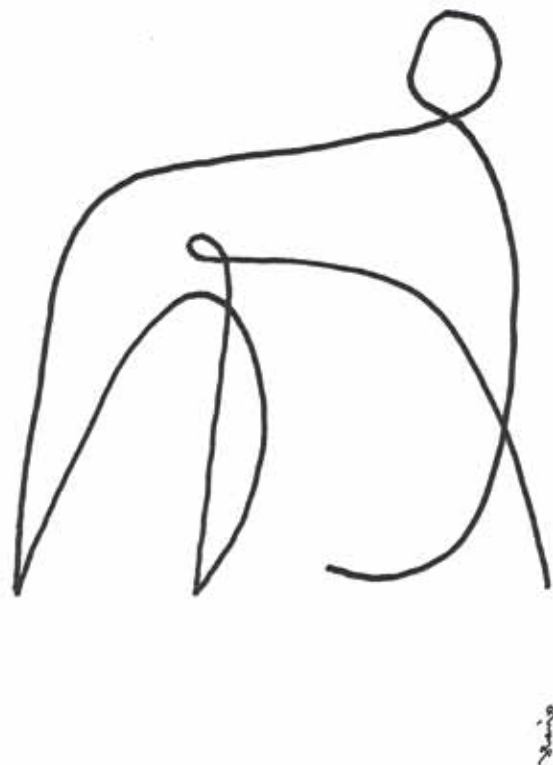




Foto: Gabriele Knuf

Urlaubszeit – die schönste Zeit des Jahres! (?)

Aber ja! Und in meinem Kopf tauchen sofort die lebendigen und schönen Bilder vergangener Urlaube auf, angefangen in Kindertagen bis heute, Sehnsucht und Tagträume zu künftigen Urlaubszeiten mit besonderen Zielen.

Heute verbinden wir mit dem Thema Urlaub gedanklich fast automatisch das Unterwegs-Sein, egal ob mit dem Auto oder dem Zug, mit dem Flugzeug oder dem Schiff. Je weiter und exotischer der Urlaubsort, desto interessanter und vielleicht auch abenteuerlicher stellen wir uns diese Zeit vor.

Meine frühesten „Urlaubserinnerungen“ bringen mich zurück in die Ferienzeiten der ersten Schuljahre, die ich überwiegend bei Verwandten auf dem Land verbrachte, auf einem Bauernhof. Diese Umgebung eröffnete mir, dem Stadtkind, jeden Tag neue Erlebnisse. Mit Cousinen und Cousins durchstreifte ich die Umgebung, half bei der Heuernte oder stibitzte Kirschen vom Baum des Nachbarn. Abenteuer pur, blaue Flecken und aufgeschürfte Knie inbegriffen. Hinzu kam immer das

Verwöhnprogramm von Oma, Tanten und Onkeln.

Konnte es überhaupt Schöneres geben?

Mit den Jahren veränderten sich diese Ferienzeiten, die auch immer mehr zu gemeinsamen Urlaubszeiten mit den Eltern wurden. Angefangen mit Tagesausflügen zum Drachenfels, zwei Wochen in einer gemieteten Ferienwohnung im Schwarzwald, später in Pensionen und danach – als Steigerung – der Aufenthalt im Hotel.

Als junge Erwachsene erlebte ich die ersten Auslandsaufenthalte. Mit der eigenen Familie wiederholten sich meine Kindheitserlebnisse: Ferien auf dem Bauernhof, in den Bergen, am Meer und Flugreisen in südliche Gefilde.

Die „schönste Zeit des Jahres“ erlebte Wandel und Veränderung.

Ich merke, wie meine Gedanken auf die Reise gehen und ich darüber nachdenke, wie die Menschen in meinem Umfeld, Verwandte und Freunde ihren Urlaub verbringen, welche Wünsche und Sehnsüchte jede(r) Einzelne damit verbindet. Wie hat sich die „Urlaubskultur“ in den vergangenen Jahrzehnten verändert und entwickelt?

So wird der einst einmalige Jahresurlaub heute vielfach in mehrere kürzere Reisen aufgeteilt, die sowohl der Erholung dienen als auch den unterschiedlichen Interessen und Hobbys entsprechen sollen.

Die Reiseanbieter haben ein vielfältiges Angebot und bieten nahezu für jeden Geldbeutel, für jede Neigung etwas an. Wander- oder Bildungsurlaub, Schnorcheln oder Tauchen, Radtouren oder Campen allein, mit

Freunden oder Fremden im schönen Münsterland oder anderswo, entlang der Flüsse mit dem Kanu unterwegs sein, sich sportlich aktivieren wie z.B. beim Golfspielen, alles ist möglich.

Lange Reisen (in die Ferne) sind längst nicht immer eine Garantie für Erholung und tolle Erlebnisse. Manche enden auch mit Enttäuschungen, sei es das schlecht geführte Hotel, das Wetter, die Organisation der gebuchten Ausflüge, das Essen, Streit untereinander oder was auch immer.

Die Erwartungen an solche Reisen sind oft recht hoch. Geschickte Werbung suggeriert, dass die Urlaubszeit zur schönsten Zeit des Jahres wird, wenn sie mit einer Reise – je exotischer, je besser – gekrönt wird. Muss denn diese Zeit immer mit schnelleren, weiteren, besseren, teureren

oder exotischeren Unternehmungen verbracht werden?

Kann diese freie Zeit, die ja der Erholung dienen soll, nicht auch ohne aufwendige Reisen und große Ausgaben dazu genutzt werden, sich zu entspannen, durchzuatmen und einfach mal nichts zu tun? Wenn die Erwartungen nicht so hoch geschraubt werden, können Enttäuschungen auch nicht so groß sein.

Und nicht jeder kann oder will verreisen. Manchmal reicht gerade das Geld nicht oder die freie Zeit wird anders genutzt, vielleicht für eine Renovierung der Wohnung, das Aufarbeiten liegen gebliebener Dinge oder einfach Ferien zu Hause. Das geht auch. Die Klingel abstellen, lange schlafen, im Bett frühstücken, den ganzen Tag im Schlafanzug herum laufen, stundenlang telefonieren,

ein Buch lesen, im Fernsehen bis in die Nacht alte Filme oder Sportveranstaltungen angucken.

Die Aussicht, zu Hause im Garten im Liegestuhl unter einem Baum in die Sonne zu blinzeln, keinen Koffer packen zu müssen, keine Warterei am Flughafen – das kann doch auch sehr erholsam sein!

Nun dann, jeder so wie er mag!

So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Vorstellungen von der Urlaubszeit.

Gut, dass es diese Vielfalt gibt, nutzen wir sie, jeder für sein persönliches Wohlbefinden!

Schönen Urlaub dann auch!!!

Irmgard Bröker

Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:

Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen, und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas draus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken, nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.

Ich wünsche Dir Zeit – nicht zum Hasen und Rennen, sondern die Zeit zum Zufrieden-sein-können.

Ich wünsche Dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.

Ich wünsche, sie möge Dir übrigbleiben, als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertraun, anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen, und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.

Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.

Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden, jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.

Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche Dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler

*Aus: Elli Michler, in „Dir zgedacht“ mit freundlicher Genehmigung copyright Don Bosco Medien GmbH, München, 22. Aufl. 2014
www.ellimichler.de*



Das Leben danach

Wenn das Leben aus den Fugen gerät und nichts mehr wie vorher funktioniert, braucht es eine Kursänderung, keine 180 Grad-Wende, sondern eine, die sich immer wieder neu an der veränderten Lebenswirklichkeit orientiert.

Die schwere Krankheit und der plötzliche Tod meines langjährigen Lebenspartners schlugen ein wie eine Bombe, mein Leben veränderte sich von Grund auf, erhebliche Verwüstungen in mir waren die Folge.

Zunächst wollte ich mich den veränderten Lebensverhältnissen nicht stellen. Diese Haltung, die gepaart war mit der unausgesprochenen Hoffnung, wenn ich einfach so normal wie möglich weitermachte, dann wäre ich dem Schmerz vielleicht nicht so ausgeliefert, war nicht das richtige Rezept. Die deutlich spürbare Zerbrechlichkeit, die aus der tiefen Trauer herrührte, verbrauchte meine ganze Energie.

Selbstverständlich gewordene alltägliche Rituale waren plötzlich nicht mehr da. Besonders der rege Austausch und Diskussionen bei den gemeinsamen Mahlzeiten fehlten mir sehr. Nach und nach gewöhnte ich mich an die veränderten Situationen und stellte meine Essensgewohnheiten um.

Ich begann wieder zu reisen. Erst waren es Gruppen- und Pilgerreisen, dann endlich konnte ich es auch allein- mit dem Hurtigruten-Schiff ging es die klassische Strecke zum Nordkap hoch.

Es wurde eine der schönsten und eindrucksvollsten Reisen, die ich je gemacht habe. Neben den wunderbaren Natureindrücken lernte ich interessante Menschen kennen und schätzen. Obwohl ich zu den wenigen Alleinreisenden gehörte, war das Kontakten kein Problem. Eine neue Erfahrung für mich, da ich jahrelang wie viele andere als „Paar“ unterwegs war und nicht so sehr auf andere zugegangen bin.

Nach und nach konnte ich wieder auftauchen und mich den Veränderungen stellen. Ich konnte erfahren, dass es möglich ist, ein „neues“ Leben aufzubauen, ohne den Verlust und die damit verbundene Trauer zu leugnen. Eine Zeit der Wandlung mit gleichzeitiger fester Verankerung.

Nie werde ich den Augenblick vergessen, als die Suppe wieder schmeckte und mich der Anblick der vorüberziehenden Wolken in Verzückung versetzte.

Der Tod meines Mannes liegt jetzt sieben Jahre zurück. Neben dem herben Verlust und der Trauer hat er so viel ausgelöst: Eine veränderte Lebensperspektive, spirituelle Neuausrichtung, neue Freundschaften, die Entwicklung neuer Interessen. Dabei geholfen haben besondere sensible Menschen aus meinem Umfeld und von der Hospizbewegung.

Die aus der Erfahrung gewonnene Erkenntnis „Nichts ist für immer“ bewegt mich und lässt mir Spielraum für Entdeckungen und Neugestaltungen.

Mein Leben ist nun anders wertvoll und hat viele schöne Ereignisse.

Text & Foto: Petra Schönke

Meine Jahre im *lebensHAUS*

Seit der Eröffnung im Oktober 1999 arbeitete ich als Hauswirtschafterin im *lebensHAUS*. Nun ist meine aktive Zeit vorbei, und diese 18 Jahre sind eine lange und besonders abwechslungsreiche Phase meines Lebens gewesen. Da es so eine besondere Zeit für mich gewesen ist, erscheint sie mir rückwirkend gar nicht so lange gewesen zu sein.

Nach der Eröffnung mit viel Münsteraner Prominenz erwarteten wir sehnsüchtig unsere Gäste, langsam füllten sich die Gästezimmer. Unser erster Gast war ein älterer Herr, dessen Leibspeise eine frisch zubereitete Zitronencreme war. Diesen Wunsch erfüllte ich ihm sehr gern, denn ich hatte anfangs nicht sehr viele andere Aufgaben zu erledigen.

In der Anfangszeit erhielten wir das Mittagessen von der Fachklinik Hornheide, die ganz in der Nähe beheimatet ist. Doch bald begann ich, im *lebensHAUS* frisch zu kochen. Das hatte den Vorteil, schneller auf die Wünsche und den körperlichen Zustand der Gäste reagieren zu können. Wir wissen, dass das Essen einen besonderen Stellenwert hat für Menschen in ihrer letzten Lebensphase, denn durch die Anregung der Geschmacksnerven können Erinnerungen an frühere, schönere, glücklichere Zeiten geweckt werden. Zusätzlich gibt es den Gästen ein gutes Gefühl, wenn Wünsche gern und schnell erfüllt werden. Nur an den Wochenenden wurden noch die Großküchenmahlzeiten in der Klinik bestellt, denn zu dieser Zeit hatte ich an den Wochenenden frei. In den folgenden Jahren wuchs die Zahl der Mitarbeiterinnen in der Hauswirtschaft auf vier an, so konnten wir sieben Tage alle Mahlzeiten selbst zubereiten und auch urlaubs- und krankheitsbedingte Engpässe ausgleichen.

Als das Haus über die Jahre immer mehr belegt war, es meistens auch eine Warteliste gab, sich das Team ebenfalls stetig vergrößerte, zeigte sich, dass sich auch das Gebäude vergrößern musste. Nach längerer Planung wurde das Projekt schließlich im Jahr 2009 verwirklicht.

Als der bestehende Teil mit dem Neubau verbunden wurde, zogen wir mit unseren Hospizgästen für ein halbes Jahr in eine Etage eines Altenpflegeheims. Meine anfängliche Freude, eine Zeitlang nicht kochen zu müssen, wich schnell dem Gefühl der Ernüchterung, denn das Essen blieb – trotz der Wahlmöglichkeit – hinter meinen Erwartungen zurück.

Umso größer war die Freude, als wir Ende November in das umgebaute und erweiterte *lebensHAUS* zurückkehren durften und ich das Kochen wieder selbst in die Hand nehmen konnte.

Durch die Erweiterung gab es zwei Gästezimmer mehr, zusätzlich zwei Räume für Angehörige, einen Konferenzraum, einen „Raum der Stille“ und vieles mehr.

Seitdem wird das Angebot, im Haus zu übernachten, von Angehörigen oft und gern in Anspruch genommen. Wir hatten also mehr Gäste zu versorgen, entsprechend wurden die Töpfe größer und der Einkauf umfangreicher.

Noch eine weitere Veränderung stellten wir fest: Durch die wachsende Zahl von Gästen mit Migrationshintergrund, die aufgrund religiöser Verbote kein Schweinefleisch essen durften, waren wir motiviert, dieses in unserem Speiseplan zu berücksichtigen und ihn noch vielfältiger zu gestalten.

Weiter fiel uns auf, dass durch die Zunahme auch jüngerer Gäste andere Ansprüche befriedigt werden mussten: Vegetarische Kost, Allergien und Unverträglichkeiten waren zu berücksichtigen. Auch dadurch wurde das Zubereiten der Mahlzeiten, die zum Teil auch abends warm gereicht wurden, anspruchsvoller und abwechslungsreicher.

Leider kam ich wegen der sehr kurzen Verweildauer von nur wenigen Stunden oder Tagen kaum dazu, die besonderen Wünsche unserer Gäste zu erfüllen.

Meine langjährige Tätigkeit im *lebensHAUS* bot mir die Möglichkeit, viele – sehr unterschiedliche – Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen kennenzulernen.

Das ist eine Bereicherung für mein Leben, ich werde diese 18 Jahre in guter Erinnerung bewahren.

Sigrid Fels
(ehemalige Hauswirtschafterin
im *lebensHAUS*)

„Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken.

Sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben.“

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.), chinesischer Philosoph

„Niemand soll vergessen werden!“

Urnengemeinschaftsgrab für verstorbene Hospizgäste auf dem Zentralfriedhof in Münster.

Im August 2017 haben MitarbeiterInnen des Hospizes *lebensHAUS* und der Vorstand des Fördervereins Hospiz *lebensHAUS* e.V. auf dem Zentralfriedhof in Münster ein besonderes Projekt der Öffentlichkeit vorgestellt. „Ein Anliegen, das wir schon lange hatten, konnten wir nun mithilfe unseres Fördervereins endlich umsetzen“, freuen sich Lisa Scheper und Franz-Josef Dröge als Hospizleitung. Denn jetzt unterhält das *lebensHAUS* ein eigenes Urnengemeinschaftsgrab für verstorbene Hospizgäste, die keine Angehörigen haben oder die nicht von ihren Angehörigen beigesetzt werden.

Neben der Versorgung und Begleitung von sterbenden Menschen und ihren Angehörigen ist eine würdige Abschieds- und Trauerkultur in unserer säkularisierten Gesellschaft ein wesentliches Anliegen der Hospizbewegung. In den vergangenen Jahren sind jeweils zwischen 150 und 180 unheilbar kranke Menschen im Handorfer Hospiz *lebensHAUS* verstorben.

Meistens sorgen Familienangehörige dann für die Bestattung der Verstorbenen. Es gibt jedoch immer wieder Hospizgäste, die keine Angehörigen haben, wo kein Kontakt zu Angehörigen mehr besteht oder diese – aus unterschiedlichsten Gründen – nicht bereit sind, sich um die Beisetzung ihrer verstorbenen Angehörigen zu kümmern.

Nicht nur bei Verstorbenen im Hospiz, sondern grundsätzlich ist es so, dass, wenn es keine bestattungspflichtigen Angehörigen gibt oder Angehörige ihrer Bestattungspflicht

nicht nachkommen, die Verstorbenen im Rahmen einer sogenannten Ersatzvornahme durch das Ordnungsamt der Stadt Münster beigesetzt werden.

Die Verstorbenen werden dann eingäschert und einmal im Monat erfolgt die Beisetzung der Urnen im Rahmen einer gemeinschaftlichen Bestattungsfeier in einem anonymen Gräberfeld auf dem Waldfriedhof Lauheide. Durchschnittlich kommt es etwa vier bis sechs Mal im Jahr bei verstorbenen Hospizgästen zu dieser Ersatzvornahme durch das Ordnungsamt.

Das *lebensHAUS* konnte sich mit dieser Form der Beisetzung nie identifizieren.

„Dieses Vorgehen steht für uns im Widerspruch zu unserem Menschenbild und zu unserem Anspruch eines würdigen Umgangs mit verstorbenen Menschen und deren Hinterbliebenen“, verdeutlicht Franz-Josef Dröge die Vorbehalte.

Für das *lebensHAUS* ist es wichtig, dass auch die Hospizgäste, die durch das Ordnungsamt in einem anonymen Gräberfeld bestattet werden würden, individuell beigesetzt werden können und ihre letzten Ruhestätten sichtbar und identifizierbar bleiben. Denn nur so haben auch nahestehende Menschen wie z.B. FreundInnen, die nicht bestattungspflichtig sind, die Möglichkeit, sich im Rahmen einer individuellen Beisetzung von dem Verstorbenen zu verabschieden und die Grabstelle zu besuchen.

Vor diesem Hintergrund hat sich das Hospiz *lebensHAUS* um eine entsprechende Grabstelle auf dem Zentral-

friedhof Münster bemüht. Für das *lebensHAUS* ist der Zentralfriedhof der geeignete Friedhof in Münster, um über den individuellen Aspekt für die einzelnen Verstorbenen hinaus auch ein gesellschaftliches Signal zu setzen. Es soll damit die Haltung zum Ausdruck gebracht werden, dass Menschen mit ihrem Versterben nicht einfach aus unserem Leben verschwinden, sondern dass sie mit einer individuellen Form des Abschieds und des sichtbaren Gedenkens über ihren Tod hinaus einen Platz in unserem Leben behalten. Bei der Zentralfriedhofscommission ist das Anliegen des *lebensHAUS* auf positive Resonanz gestoßen, so hat sie der Einrichtung und Nutzung der Grabstelle als Urnengemeinschaftsgrab zugestimmt.

Die Grabstelle, die für diesen Zweck besonders gestaltet worden ist, befindet sich im Bereich „Überwasser Süd“ an der Friedhofsmauer mit der Nummer 75-76.

Das Hospiz *lebensHAUS* konnte dieses Projekt nur mit großzügiger Unterstützung des Fördervereins Hospiz *lebensHAUS* umsetzen. „Wir sind dem Vorstand unseres Fördervereins sehr dankbar für die Bereitschaft, die Kosten für den Erwerb, die Neugestaltung und die dauerhafte Pflege der Grabstelle aus Vereinsmitteln zu übernehmen“, freut sich Lisa Scheper. Bei einem Spaziergang über den Zentralfriedhof lohnt es sich, das Urnengemeinschaftsgrab des *lebensHAUS* im Bereich „Überwasser Süd“ einmal zu besuchen; denn „niemand soll vergessen werden“.

Franz-Josef Dröge

*„Die Zeit kommt aus der Zukunft, die nicht existiert,
in die Gegenwart, die keine Dauer hat und
geht in die Vergangenheit, die aufgehört hat zu bestehen.“*

Augustinus (354 - 430), lateinischer Kirchenlehrer und Philosoph

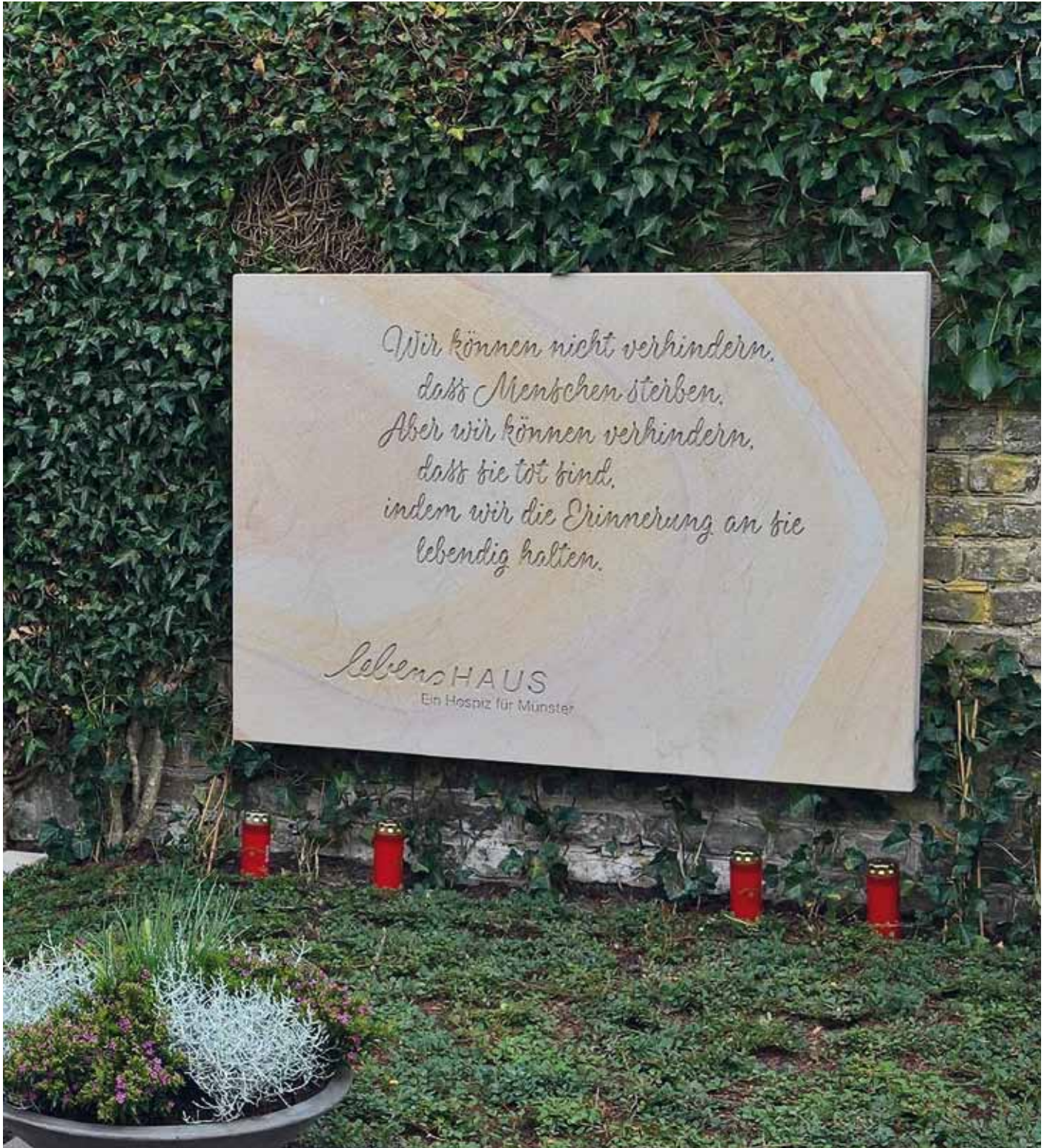


Foto: Gabriele Brüggemeyer

Die Inschrift auf dem neu gestalteten Urnengemeinschaftsgrab verdeutlicht den Anspruch des *LebensHAUS*.

Lesen lässt die Zeit vergessen

Die Fähigkeit zu lesen ist ein mühsam erworbenes Kulturgut. Die Unesco erklärte 1995 den 23. April zum „Welttag des Buches“. Lesen bildet einen Ruhepol in unserer hektischen Welt und schafft innere Rückzugsmöglichkeiten. Wie steht es heute um die Lesekultur in unserem Land?

In den früheren Hochkulturen war es nur wenigen Menschen vorbehalten, lesen zu lernen. Sogar Karl der Große war als König noch Analphabet, später mühte er sich, lesen und schreiben zu lernen.

Bevor der Buchdruck erfunden wurde, gab es nur handgeschriebene Bücher, meist „Heilige Schriften“, die öffentlich vorgelesen und gehört wurden. Somit lag die Kontrolle über das Wissen lange in den Händen der Herrscher und Priester.

Erst durch die Buchdruckerkunst wurde Lesen allmählich zum Allgemeingut. Heute erscheinen in Deutschland täglich etwa 200 Bücher. Wie soll ich mich als LeserIn orientieren?

Aus eigener Erfahrung werden Sie wissen, wie schwierig es ist, „gute“ Bücher zu finden, die das Interesse für die Welt und die Menschen wecken, die die Sehnsucht nach einer schönen Sprache bedienen und die eigenen sprachlichen Fähigkeiten schulen.

Lesen ist ein vielschichtiger Vorgang, dessen wir uns meistens gar nicht bewusst sind. Wir reflektieren und kommen mit dem Buch „ins Gespräch“, es entwickelt sich ein innerer Dialog mit dem Lesestoff, wodurch das „Kopf-Kino“ in Gang gesetzt wird.

Ich nehme Lesen als Geschenk wahr! Bei einem guten Buch vergesse ich Raum und Zeit – es versetzt mich in andere Welten und gewährt mir Einblicke in andere Leben, Kulturen und Seelen.

Lesen braucht Zeit und bereichert vielfach meinen Geist. So wie Fitness Kraft und Ausdauer fördert, so kann Lesen meine Lebensbalance fördern. Laut Friedrich Nietzsche (1844-1900) handelt es sich beim Lesen um „große, die unvergleichliche Kunst“! Und die muss geübt werden. Auswertungen von Lesebiografien haben ergeben, dass das „Lesefeuer“ – in der Kindheit entzündet – im weiteren Leben glüht. Dabei ist der Inhalt eines Buches offensichtlich nicht so wichtig, ob Karl May, Beauvoir oder Böll – die Freude darüber, dass sich in Büchern neue Welten eröffnen können, ist entscheidend, sie fördert die Entwicklung zum begeisterten, überzeugten Leser, der sogenannten „Leseratte“.

Der Grundstein wird bei Kindern durch regelmäßiges Vorlesen gelegt, sie lieben das feste Ritual des Vorlesens, und es garantiert ihnen eine Zeit in Vertrauen und Geborgenheit.

Eine Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest hat ergeben, dass nur 15 Prozent der sechs- bis 13-Jährigen regelmäßig in einem Buch lesen, aber 73 Prozent täglich zum Teil sehr lange vor dem Fernseher sitzen. Das ist erschreckend! Wenn Kinder nicht mehr lesen, drohen sie kognitiv und emotional zu verarmen. Sie kommen dann nicht in den Genuss erzählter Geschichten, die ihre Innenwelt bereichern und Entspannung fördern können.

Nur etwa ein Drittel aller Deutschen lesen wenig oder gar nicht zum eigenen Vergnügen. In einer Studie der Universität Liverpool von 2015 wurde ermittelt, dass sich das Wohlbefinden Erwachsener deutlich steigert, wenn sie mindestens 20 Minuten pro Woche aus eigenem Interesse lesen und sich nicht nur passiv vom Fernseher berieseln lassen.

Die Welt der Bücher hält eine Fülle von Wissen und Fantasie für uns bereit: Vom Sachbuch und Ratgeber über Biografien bis zu Romanen und Lyrik – welch ein Wert, der uns die Zeit vergessen lassen kann! Bewahren wir uns diesen Schatz und fördern dieses hohe Gut!

Walburga Altefrohne

Quellen:
Spektrum der Wissenschaft 2/2015
Kölner Rundschau 6/2011



Foto: Luise Altefrohne

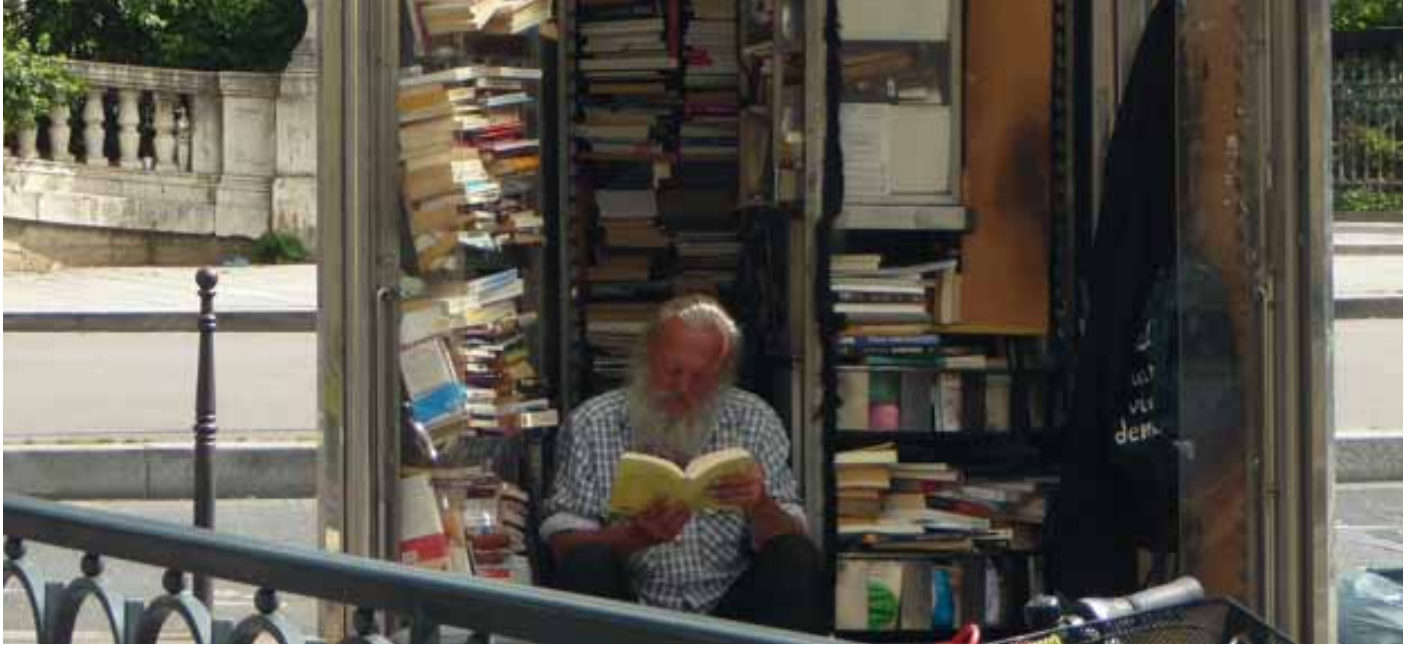


Foto: Ulrich Möbius

Buchtipp – Verena Kast: „Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“ – die Kraft des Lebensrückblicks

Die Psychotherapeutin Verena Kast, u.a. Professorin an der Universität Zürich und Autorin diverser Bücher, erklärt, welche positiven Auswirkungen es hat, das gelebte Leben als das wirklich eigene Leben zu akzeptieren.

Zu Beginn des Buches beschäftigt sich Verena Kast mit der Frage, warum ein Mensch einen Lebensrückblick wagen sollte. Ihrer Meinung nach geht es darum, dass man im fortgeschrittenen Alter und schließlich zum Lebensende hin das eigene Leben würdigen und akzeptieren sollte – so wie es war.

Sie möchte Menschen dazu bewegen, Gelungenes genauso wie das Scheitern zu erkennen und als Lebensreichtum anzunehmen. Aus ihren Gesprächen mit Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, berichtet die Autorin, dass ältere Menschen den Wunsch verspüren, ihren Kindern und Enkelkindern Wissen über die eigene Geschichte zu hinterlassen.

Durch Erzählungen aus der eigenen Vergangenheit erinnern sie an die kulturellen Wurzeln, die auch von

der Familie bewahrt werden sollen. Außerdem wird die Einordnung des eigenen Lebens in den Kontext der Zeitgeschichte deutlich.

Im weiteren Verlauf des Buches schildert die Autorin, dass das Erzählen der eigenen Lebenserfahrungen und der Austausch darüber für gegenseitiges Verständnis hilfreich und belebend sein können.

Wenn Menschen, die auf ihr bisheriges Leben zurückblicken, dazu angeregt werden, sich an erfreuliche Erlebnisse und Erfahrungen zu erinnern, gelingt es ihnen manchmal besser, auf Freuden in ihrem aktuellen Lebensabschnitt aufmerksam zu werden.

Die kleinen Freuden des Alltags, die sich sogar selbst herstellen lassen, können Menschen freier und kraftvoller werden lassen.

Verena Kast empfiehlt eine „Freundenbiographie“, um erlittene Schicksalsschläge oder auch besondere Situationen in der aktuellen Lebenssituation differenzierter zu betrachten und einzuordnen. Ich persönlich fühle mich von diesem Buch sehr angesprochen.

Der Autorin gelingt es, aufzuzeigen, dass Sinn und Bedeutung auch in problematischen und schmerzhaften Zeiten enthalten sind. Mit anschaulichen Beispielen aus ihren Gesprächen kann sie Menschen jeden Alters Mut machen, sich auf die eigene biographische Reise zu begeben.

Die GesprächspartnerInnen können so voneinander lernen, beidseitiges Interesse und Wertschätzung sind wertvolle Geschenke.

Stefan-Matthias Richter

Langer Atem... – Von der Bürgerbewegung zu stabilen Hospiz- und Palliativangeboten

Bis es gelang, die hospizliche und palliative Versorgung in weiten Teilen unseres Landes als einen selbstverständlichen Teil unseres Sozial- und Gesundheitswesens zu etablieren, war es ein langer und beschwerlicher Weg, der den aktiv Beteiligten ein erhebliches Maß an Geduld abverlangte.

In der Soziologie geht man davon aus, dass grundlegende gesellschaftliche Veränderungen im menschlichen Denken häufig ein bis zwei Generationen dauern, wie es das Beispiel des Zusammenwachsens der neuen und alten Bundesländer nach dem Zusammenbruch der DDR 1990 belegt. Dass ein derart vielschichtiger und komplexer Prozess neben Zeit und Geduld auch einsatzbereite MitarbeiterInnen braucht, zeigt auch die Entwicklung des Hospiz- und Palliativbereiches.

Der gesellschaftliche Wandel nach dem 2. Weltkrieg einerseits und die Fortschritte in der medizinischen Versorgung andererseits haben dazu geführt, dass die Versorgung am Lebensende zunehmend an die Fachdisziplin Medizin und die Institutionen Krankenhaus und Pflegeheim delegiert wurde. Bis dahin war dies eher die Aufgabe der Familie, unterstützt durch den „klassischen“ Hausarzt.

Die Kehrseite der zunehmenden Institutionalisierung des Sterbens (Über-Therapie, Apparate-Medizin, lebensverlängernde Maßnahmen, Bevormundung von Patienten und Angehörigen) führte schließlich zu großer Unzufriedenheit und Widerstand bei vielen Menschen. Damit einher ging die Rückbesinnung auf die Erkenntnis, dass Sterben ein natürlicher Prozess ist, der bewusst begleitet sein sollte.

Verstärkt durch die Aidskrise in den 80er Jahren begannen BürgerInnen und engagierte MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen vermehrt nach Alternativen zu suchen.

Vielerorts gründeten sich Hospizgruppen und -dienste, die zunächst fast ausschließlich ehrenamtlich arbeiteten, wie zum Beispiel 1991 auch die Hospizbewegung Münster e.V.. Vor diesem Hintergrund gab es 1992 in NRW zunächst zwei stationäre Hospize, zwei Palliativstationen und 19 ambulante Hospizdienste.

Auf zwei Ebenen waren Veränderungen notwendig: Zum einen brauchte es Einrichtungen und Institutionen, die hospizliche und palliative Dienstleistungen anbieten konnten, zum anderen war es erforderlich, dass sich der intellektuelle und emotionale Umgang, also die Einstellung zum Sterben und Tod veränderte. Ohne Zweifel besteht das große Verdienst der vielen Hospizgruppen und -dienste darin, dass sie mit ihrer kontinuierlichen Öffentlichkeitsarbeit das Thema Sterben und Tod aus der Tabuzone geholt und den sterbenden Menschen mit seinen Bedürfnissen zum Maßstab der Versorgung gemacht haben.

Der Ausbau und das Absichern von hospizlichen Versorgungsstrukturen erwiesen sich dagegen als weitaus schwieriger. Hierfür war neben dem Engagement der Hospizbewegung als Bürgerbewegung das Mitwirken der etablierten Leistungsanbieter (niedergelassene Ärzte, Krankenhäuser, Pflegedienste, Pflegeheime etc.) und deren Verbände, der Kostenträger (Kranken- und Pflegekassen) sowie des Gesetzgebers (Ministerien und Abgeordnete) erforderlich, um nur die wichtigsten Akteure zu nennen.

Die Konstellation der unterschiedlichen Akteure lässt schon ahnen, dass hier unterschiedliche Interessen aufeinandertrafen, die den weiteren Prozess nicht einfacher machten.

Eine wesentliche Voraussetzung für den Aufbau und die Absicherung der hospizlichen Angebote war deren Finanzierung. Ein Großteil der Arbeit wurde bisher ehrenamtlich geleistet oder entstehende (Personal-) Kosten wurden aus Eigenmitteln der Träger, aus Projekt- oder Spendengeldern abgedeckt. Die Verbände der Kranken- und Pflegekassen versuchten zunächst, die an sie gestellten Forderungen abzuwehren.

Es fehlte die für die finanzielle Absicherung notwendige gesetzliche Verankerung der verschiedenen Angebote. Wissenschaftlich begleitete Modellprojekte des Bundes und Förderprogramme des Landes NRW Mitte der 90er Jahre haben den Weg für die Gesetzesinitiativen in den Folgejahren vorbereitet.

1997 verabschiedete der Bundestag den §39a im Sozialgesetzbuch V (Gesetz zur Krankenversicherung), darin wurde die Versorgung in stationären Hospizen gesetzlich geregelt und deren Finanzierung abgesichert.

Damit war ein erster wichtiger Schritt zur Verankerung der Hospizarbeit in Deutschland erreicht. 2002 verabschiedete der Bundestag eine Erweiterung des §39a, worin eine Förderung der Arbeit der ambulanten Hospizdienste durch die Krankenkassen beschlossen wurde.

Mit dem Ziel, die palliativ-medizinische und -pflegerische Versorgung von schwerstkranken Menschen im häuslichen Umfeld zu verbessern und abzusichern, beschloss der Bundestag 2008 das Gesetz zur „Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung“ (SAPV).

Dies bietet für viele ambulante Palliativ-Teams, Palliativnetzwerke und palliativärztliche Konsiliardienste (PKD) sowie ambulante Pflegedienste die Möglichkeit, ihre umfassenden Leistungen endlich abrechnen zu können.

Der Ausbau der Angebote führte zu einer zunehmenden Professionalisierung in den einzelnen Bereichen. Neben den vielen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen übernahmen zunehmend mehr ÄrztInnen, Pflegefachkräfte, SozialarbeiterInnen und -pädagogInnen Aufgaben und Funktionen in der Versorgung und Betreuung sowie in deren Koordination.

In der Folge verlor das bürgerschaftliche Engagement in der Ausgestaltung dieses Prozesses an Einfluss.

Das Gesetz zur Förderung der ambulanten Hospizdienste 2002 und besonders die anschließende Ausgestaltung der konkreten Regelungen zwischen den Interessenvertretungen der Hospizdienste und der Krankenkassen lösten heftige Diskussionen in der Hospizlandschaft aus.

Für viele HospizlerInnen war es ein schmerzlicher Prozess zu akzeptieren, dass die finanzielle Förderung durch die Kostenträger an bestimmte (Qualitäts-) Voraussetzungen, die die Hospizdienste erbringen mussten, geknüpft wurde. Man befürchtete, dass die Autonomie der Hospizdienste und ihr Selbstverständnis als Hospizbewegung bedroht sein könnten.

2015 mündete eine erneute Gesetzesinitiative im Bundestag schließlich im „Hospiz- und Palliativgesetz“ (HPG). Um eine gesetzliche Regelung zur Sterbehilfe wie in den Niederlanden oder Belgien zu verhindern, bestand parteiübergreifend Konsens, die Hospiz- und Palliativarbeit zu stärken. Durch das HPG werden seitdem nicht nur die bereits bestehenden Angebote stärker

abgesichert, sondern es werden auch Pflegeheime und Krankenhäuser zur Implementierung der Hospiz- und Palliativarbeit verpflichtet.

Sieht man sich die Entwicklung der vergangenen 25 Jahre in Zahlen an, zeichnet sich ein beeindruckendes Bild: In NRW gibt es im Jahr 2017 66 stationäre Hospize, 5 Kinderhospize, 59 Palliativstationen, 306 ambulante Hospizdienste, 66 palliativmedizinische Teams, 225 ambulante Palliativpflegedienste und ca. 10.000 ehrenamtlich Mitarbeitende.

Diese Bilanz belegt, dass aus der Bürgerbewegung Hospizbewegung inzwischen ein institutionalisierter und gesellschaftlich anerkannter Bereich unseres Gesundheitssystems geworden ist.

Damit die originären Anliegen der Hospizbewegung hier nicht verloren gehen, muss sie auch in Zukunft neben ihrer klassischen Aufgabe der ehrenamtlichen Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen – ihre wichtige Funktion als kritisches Korrektiv wahrnehmen.

Franz-Josef Dröge



Foto: Walburga Altefrohne

Umgangsformen im Wandel

Im Land der Dichter und Denker verändert sich das Miteinander der Menschen: Mit dem erschreckenden Verlust respektvollen Umgangs geht oft auch eine Verrohung der Sprache einher. Medien, Kurznachrichten oder auch Politiker sind für Jugendliche leider oft kein gutes Beispiel.

Natürlich geht es heutzutage nicht mehr darum, Eltern oder Großeltern zu siezen wie in vergangenen Jahrhunderten, es geht auch nicht darum, Älteren devot mit Diener und Knicks zu begegnen. Es geht nicht um blinden Gehorsam oder Angst, sondern um Anstand und respektvolle Umgangsformen im täglichen Miteinander. Umso erschreckender ist der sicht- und hörbare Sitten- und Werteverfall.

Ich stehe in der stark frequentierten U-Bahn, versuche stabil zu stehen. An der nächsten Station strömen SchülerInnen in den Wagon, laut und platzgreifend mit ihren Rucksäcken. Bevor ich mich setzen kann, sind die frei gewordenen Plätze besetzt. Den Gedanken, älteren MitfahrerInnen das Sitzen zu ermöglichen, haben die Jugendlichen offensichtlich nicht, sie sind viel zu stark mit sich selbst beschäftigt, die Stimmen sind nicht zu überhören, zum Teil kommunizieren sie in einer Sprache, bei der sich mir die Nackenhaare sträuben. Zwar kann ich mir dieses Verhalten erklären, doch ist es keine Entschuldigung für schlechtes Benehmen.

Für Erwachsene stellt sich die grundsätzliche Frage, ob Jugendliche, die in dieser Form untereinander kommunizieren, noch respektvoll mit anderen, älteren und/oder hilfsbedürftigen Menschen umgehen können. Die Sorge ist berechtigt, denn die sprachliche Brutalität überträgt sich durchaus auf das Verhalten. Sprechen und Handeln sind eng miteinander verbunden, wie Neurowissenschaftler Joachim Bauer erläutert:

„Die Sprache kann Handlungen nicht nur ersetzen, sondern auch ankündigen und ihnen den Weg bahnen.“

Seit den 90er Jahren sind fast alle Menschen an das World-Wild-Web angebunden, seit den 2000er Jahren nimmt die Popularität der sozialen Netzwerke und anderer medialer Plattformen (z.B. Facebook, YouTube) stetig zu. Folglich haben auch Jugendliche schnelleren Zugang zu einer großen Informationsfülle, sie sind besser miteinander vernetzt und können eigene Inhalte einfach und schnell veröffentlichen.

Hinzu kommt, dass Jugendliche durch Fernsehen und Werbung mehr oder weniger pausenlos Darstellungen von Sex und Gewalt konsumieren können. Dabei wird oft suggeriert, dass fluchende und sich einer obszönen Sprache bedienende Männer attraktiv und erfolgreich sind, während Frauen meist auf ihre körperliche Ausstrahlung reduziert und als Sexobjekte betrachtet werden.

Beliebte Rapper besingen das einseitige Weltbild in vulgärer, gewalttätiger Sprache. Dass sich manche Jugendliche davon angesprochen fühlen, erklärt sich, denn Rangordnung und Sexualität sind schon immer wichtige Themen in der Pubertät. Viele junge Menschen wollen sich durch eine möglichst auffallende und provokative Jugendsprache beweisen, wobei sie teilweise diese Einstellung auf ihre Handlungen übertragen. Neben Familienmitgliedern sind dem auch LehrerInnen ausgesetzt.

Man könnte den Eindruck gewinnen, dass sich die Zeiten gewandelt haben, dass seit Beginn der 2000er Jahre eine Verrohung der Sprache festzustellen ist und dass die heutige Jugend gewalttätiger und provokanter ist als man es selbst als Jugendliche gewesen ist.

Viel wird gepöbelt: „Hey, du schwule Sau“, „Schlampe“, „Spasti“, „Hurensohn“, „scheiß Ausländer“, in manchen Schulen oder in besonderen Wohnvierteln sind solche Verbalattacken geradezu normal. Wenn sich dann die Gemüter zusätzlich erhitzen, steigert sich der Level der aggressiven Beleidigungen umso mehr.

In solchen Situationen ist es Auftrag der Bildungseinrichtungen, klar und eindeutig zu reagieren und zu sagen: „Moment mal, stopp, so nicht!“ In der Folge muss aber der Dialog geführt werden. Es gilt herauszufinden, was dahintersteckt, damit neue Verhaltens- und Sprachmuster als angemessen akzeptiert und trainiert werden können.

Allerdings kann Schule nur so gut sein, wie die Gesellschaft es zulässt. Wenn Bundeskanzlerin Angela Merkel heute von sprachlichem Extremismus spricht, dann zeigt sich, dass nicht nur LehrerInnen eine enorme Aufgabe haben. Auch Eltern, Nachbarn, Sportvereine oder andere Institutionen sind dazu aufgerufen, klare Positionen einzunehmen, um dem umfassenden Erziehungsauftrag zu entsprechen. Jugendsprache in Zeiten der Pubertät dient der Abgrenzung, ist Zeichen



Foto: Angelika Heubach

der Nonkonformität und trägt zur Identitätsfindung und -bildung bei. Das ist seit langem bekannt, denn Jugendsprache gibt es nicht erst seit dem 21. Jahrhundert. Die allermeisten Jugendlichen sind durch diese Phase gegangen, sei es die Hippie-Generation der 60er Jahre, seien es die Jugendlichen der wilden 70er, der bunten 80er oder gar der „*oberaffengeilen*“ 90er, „*geil*“ ist längst Teil der Umgangssprache geworden.

Der Wandel der Jugendsprache ist keine deutsche Eigenheit: Er wird ebenfalls anderswo in Europa, in den USA, aber auch in Afrika und Asien beobachtet. Auch dort bemerken Linguisten die stetige Zunahme einer primitiven Sprache, das gilt auch für englischsprachige Musik, die so länderübergreifend Einfluss auf Jugendliche nimmt.

Sprachwissenschaftler aus der ganzen Welt beschäftigen sich mit dem Thema der jugendsprachlichen Veränderung, da sie eine prägende Komponente der Gesellschaft von morgen darstellt. Jedoch ist es schwierig, genaue Aussagen darüber zu treffen,

wie sich der jugendsprachliche Wandel auf die zukünftige Gesellschaft auswirken wird. Begibt man sich in die sozialen Netzwerke, scheint es, dass dieser Wandel irreversibel ist, da ebenfalls Erwachsene verstärkt zu vulgärer Sprache greifen. Die deutschen Linguisten Norbert Dittmar und Nils Bahlo vertreten hingegen die Ansicht, dass sich die Jugendsprache mit zunehmendem Alter des Sprechers in Richtung „*Erwachsenensprache*“ entwickelt und dies „*einen kognitiven Reifeprozess*“ darstellt.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat die Verrohung der sprachlichen Umgangsformen im Internet beklagt. „*Bei einigen Menschen gerät, wenn sie anonym kommunizieren, die Sprache offenbar schnell außer Kontrolle*“, sagte Steinmeier in seinem ersten großen Interview als Staatsoberhaupt den Zeitungen der Funke Mediengruppe und der französischen Zeitung „*Ouest-France*“. Die Menschen würden „*maßlos*“, und er fährt fort: „*Dabei lebt Demokratie doch gerade von der Bereitschaft, auch anderen zuzuhören,*

sich selbst und die eigene Position zu überprüfen und in Respekt vor anderen Positionen nach Lösungen im Streit der Interessen zu suchen.“

Natürlich weiß ich, dass das hier geschilderte Verhalten von Jugendlichen nicht flächendeckend die Regel ist, viele junge Menschen sind höflich, rücksichtsvoll und hilfsbereit. Aufgrund ihres Lebensumfeldes und ihres Bildungsstandes haben sie gelernt, dass angemessenes Verhalten ein notwendiger Schlüssel für den Eintritt in die beruflich-soziale Welt ist.

Es ist an uns, dafür zu sorgen, dass sich wieder eine Haltung und Sprache etabliert, die allen Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Erziehung, Gesundheit, Bildungsniveau, Religionszugehörigkeit und/oder sexueller Ausrichtung – Respekt und Achtung entgegenbringt.

Gabriele Knuf

Quellen:
DLF 9/2016
Welt24, 14.04.2017

„*Die Zeiten ändern sich und wir mit ihnen.*“

Ovid (43 v. Chr.-17 n. Chr.), römischer Dichter

Ist es möglich

Ist es möglich, dass man Jahrtausende
Zeit gehabt hat zu schauen,
nachzudenken und aufzuzeichnen
Und dass man die Jahrtausende
hat vergehen lassen wie eine Schulpause
in der man sein Butterbrot isst und einen Apfel?
Ja, es ist möglich.

Ist es möglich, dass man trotz Erfindungen und Fortschritten
trotz Kultur, Religion und Weltweisheit
an der Oberfläche des Lebens geblieben ist?
Ist es möglich, dass man sogar diese Oberfläche,
die doch immerhin etwas gewesen wäre,
mit einem unglaublich langweiligen Stoff überzogen hat,
so dass sie aussieht wie die Salonmöbel in den Sommerferien?
Ja, es ist möglich.

Ist es möglich, dass die ganze Weltgeschichte missverstanden worden ist?
Ist es möglich, dass die Vergangenheit falsch ist,
weil man immer von ihren Massen gesprochen hat,
gerade, als ob man von einem Zusammenlauf vieler Menschen erzählte,
statt von dem Einen zu sagen, um den sie herumstanden,
weil er fremd war und starb?
Ja, es ist möglich.
Ist es möglich.

Rainer Maria Rilke

„Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“

Peter Ustinov (1921–2004), britischer Schauspieler, Regisseur und Schriftsteller

Das Paradox unserer Zeit

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten.

Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber weniger Freude. Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus. Wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen müde auf, wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten, und wir hassen zu oft. Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben mehr Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren mehr Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn.

Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile. Wir schreiben mehr, wissen aber weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger.

Wir haben gelernt, schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhauses.

Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können, sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben:

das Leben ändern – oder diesen Text und seine Botschaft wieder zu vergessen.

Denkt daran, mehr Zeit denen zu schenken, die ihr liebt, weil sie nicht immer mit Euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die Euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei Euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und Euch nichts kostet.

Sagt dem geliebten Menschen. *„Ich liebe Dich“* und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt Augenblicke, wo ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit, Euch zu lieben, findet Zeit, miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles was ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Atemzüge, die uns des Atems berauben.

Verfasser: Dr. Bob Moorehead
Text gefunden bei: www.lichtkreis.at

„Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist.“

Robert Lembke (1913 – 1989), deutscher Journalist und Fernsehmoderator

„Zeit hat man nur, wenn man sie sich nimmt.“

Karl Heinrich Waggenerl (1897 - 1973), österreichischer Schriftsteller

Zeitmanagement

„Ich habe keine Zeit!“ Jeder kennt das, jeder sagt es! Unsere Zeit-Organisation bringt uns oft in Not. Daher besteht der Wunsch nach kontrolliertem und bewusstem Umgang mit den Zeitabläufen; Zeitmanagement hilft dabei.

Die Vorstellung und das Bewusstsein darüber, dass unsere Lebenszeit endlich ist, werden in den verschiedenen Lebensaltern sehr unterschiedlich wahrgenommen und entsprechend bewertet.

In der Kinderzeit erscheint die Zeit von einem Geburtstag zum anderen oder von einem Weihnachtsfest zum nächsten endlos lang. Alles scheint ewig zu dauern, oftmals wird unendliche Langeweile als strapaziös empfunden. Mit zunehmendem Alter scheint die Zeit jedoch immer schneller - geradezu wie im Fluge - zu vergehen. Und so entwickelt sich mit zunehmendem Lebensalter das Bedürfnis, die Zeit sinnvoll(er) zu nutzen.

In der Schule, im Studium, während der Berufsausbildung erlebt man immer häufiger Zeitdruck: Klausuren, Referatstermine und Prüfungen stehen an. Man versucht intuitiv, den mühevollen Kampf um die Zeit für das Lernen, langwierige Experimente, endlose Diskussionen, zeitaufwändige schriftliche Arbeiten zu bewältigen. Und das alltägliche Leben muss ja auch noch dazwischen passen! Oft bleiben da nur Nachtschichten und Schreibtisch-Schlaf als letzte Rettung.

Nach dem Start ins Berufsleben heißt es oft „Zeit ist Geld“, und so beginnt das notwendige, stringente, professionelle Zeitmanagement. Angefangen mit der Stechuhr oder mittels elektronischer Zeitkontrolle - im groben Raster mit regelmäßigen Besprechungen, Berichtsterminen und Präsentationen usw. Um das alles professionell organisieren zu können, helfen Seminare zum Zeitmanagement, einem Werkzeug, das sich stets wachsender großer Beliebtheit erfreut. Es ernährt eine ganze Beratergemeinde und wird regelmäßig weiterentwickelt.

Einer der führenden Experten für Zeitmanagement ist Lothar Seiwert, dessen grundlegender Ratgeber „Das 1x1 des Zeitmanagements“ in den achtziger Jahren zur Bibel der mittleren und höheren Führungskräfte wurde.

Das Rezept: Der Management-Regelkreis von Zielsetzung, Planung, Entscheidung, Realisation, Kontrolle und Kommunikation. Mehr und mehr kamen danach auch sogenannte weiche Faktoren dazu: Positives Denken, Berücksichtigung von Leistungskurven und Biorhythmen, die Notwendigkeit von Pausen, die Vermeidung von Störungen und Unterbrechungen in geregelten Zeiten, sowie das Delegieren, um nur einige zu nennen.

In den USA veröffentlichten Blanchard und Johnson 1983 „das 1-Minuten Management“. Auch hier gilt: Ziele definieren, alles aufschreiben, ein entsprechendes Verhalten festlegen. Der Trick, der alles noch effizienter machen sollte: mehrmals täglich den Zettel (oder das Smartphone) mit den formulierten Zielen aus der (Hosen-)Tasche ziehen, eine Minute lang konzentriert lesen und mit seinem Verhalten vergleichen. So entstand der professionelle „1-Minuten Manager“. Eine druckvolle Spirale des Zeitgewinns hatte sich in Gang gesetzt. In den Neunzigern verschiebt sich das Thema Zeitmanagement mehr und mehr zu den Begriffen „Selbstmanagement, Lebensmanagement und Lebenszeit-Management.“ Die Zielsetzung wird dadurch erweitert, dass man sich bewusst selbst führen und organisieren soll, damit der Weg zum Erfolg kein Problem mehr darstellt. Das Zauberwort heißt nach wie vor Zeitgewinn, und zwar noch effizienter.

Auch in Japan herrscht stets ein Ringen um Effektivität, die über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Von dort wird zunächst das Prinzip des „Kaizen“ importiert - ein Begriff,

„Zum Leben gehört das Gefühl der Endlichkeit.**Erst die Begrenztheit gibt einem den Impuls, den Tag zu nutzen.“**

Walter Jens (1923 - 2013), deutscher Altphilologe, Literaturhistoriker und Schriftsteller

der sich zusammensetzt aus „Kai“ = Veränderung/Wandel und „Zen“ = zum Besseren. Der kontinuierliche Verbesserungsprozess (bei uns abgekürzt KVP) von Tätigkeiten, Abläufen, Verfahren oder Produkten durch alle MitarbeiterInnen eines Unternehmens wird zum neuen Credo. Dahinter verbirgt sich der Wunsch nach noch mehr Zeitgewinn, nach Vermeidung von unproduktiver Zeit zugunsten von solcher mit optimaler Wertschöpfung.

Und wenn das alles ausgereizt ist, dann wird der Zen-Buddhismus bemüht, damit die Zeit noch besser genutzt werden kann:

In „*Der Zen-Weg des effektiven Managers*“ von Reverend Radha wird die Achtsamkeit durch reine Aufmerksamkeit, Intuition, Kreativität gelehrt.

Dem Stress soll mit „Elastizität“ begegnet werden.

Hier zeigt sich der Ansatz zu einer neuen Sichtweise, der „work-life-balance“.

So ist aus Zeitmanagement erst Selbstmanagement und letztlich Lebensmanagement geworden. Und das bedeutet: Arbeitskraft optimieren und Stress bewältigen. Stress ist menschlich.

Durch bewusstes „Zeitmanagement“ lässt er sich im Alltag besser bewältigen: sich eine kleine Auszeit nehmen, durchatmen, delegieren und auch einmal „Nein“ sagen.

Bei Themen, die drohen, Stress zu verursachen, hilft es, einen realistischen Zeitplan zu entwerfen und sich vorausschauend zu organisieren.

So kann man im Alltag von den Profis lernen.

Der bewusste Umgang mit der Zeit bringt wertvolle Lebensqualität.

Dr. Hermann W. Erbslöh



Foto: Gabriele Knuf



Foto: Angelika Heubach

Impressum

Ausgabe 53/ Frühjahr 2018

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

forum@hospizbewegung-muenster.de

www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz *lebensHAUS*

Dorbaumstraße 215

48157 Münster

Tel.: 0251 899350

hospiz-lebenshaus@muenster.de

www.hospiz-lebenshaus.de

Redaktionsteam

Walburga Altefrohne

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

Textbeiträge

Walburga Altefrohne

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Franz-Josef Dröge

Dr. Hermann W. Erbslöh

Sigrid Fels

Renate Folkers

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

Petra Schönke

Jutta Schulzki

Hanjo Winkler

Antonius Witte

Fotonachweise

Luise Altefrohne

Walburga Altefrohne

Irmgard Bröker

Gabriele Brüggemeyer

Cordula Denninghoff

Sabine Faber

Brigitte Heßling

Angelika Heubach

Gabriele Knuf

Ulrich Möbius

Petra Schönke

Antonius Witte

Layout & Gestaltung

Verena Rehring

Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

lebensHAUS, Münster

Auflagenhöhe: 1.800

Versand an alle Mitglieder

(kostenlos erhältlich)

Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

Förderverein

Hospiz *lebensHAUS* e.V.

Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53

BIC: WELADED1MST

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2018

Thema: Paradies

Redaktionsschluss: 05.08.2018