

Ein wertvolles Geschenk – Zeit

Kinder brauchen unsere Zeit

Beim Nikolausumzug hat der Nikolaus in wenigen Worten einen sehr treffenden Appell an die Eltern der Kinder gerichtet: „In unserer Zeit gibt es sehr viel, das wir kaufen können. Viele Kinder werden mit Geschenken überhäuft, andere, in ärmeren Gegenden der Welt hingegen, leiden Not. Den Kindern wird bei uns sehr viel gegeben, ihre materiellen Bedürfnisse werden gedeckt. Eines aber fehlt häufig – die Zeit. Wenn ihr euren Kindern etwas schenken möchtet, vor allem im Advent und in der Weihnachtszeit, dann denkt daran, sie brauchen eure Zeit. Zeit, die ihr mit ihnen verbringt, Zeit, um alte und kranke oder einfach nur

einsame Menschen zu besuchen. Das ist der Luxus unserer Zeit – die Zeit selbst!“

So in etwa waren seine Worte, und viele hat es nachdenklich gestimmt. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, einmal darüber nachzudenken, wofür wir in der Familie unsere Zeit ausgeben. Ein bekanntes Modell nach Seiwert spricht von der persönlichen Lebensbalance. In diesem Modell wird angenommen, dass jeder Mensch vier Lebensbereiche hat und dass die Summe dieser Bereiche 100 Prozent beträgt. Wenn man sich gedanklich in die momentane Lebenssituation versetzt, dann kann man sich folgende Fragen stellen:

1. Wie viel Prozent Ihrer aktiven Zeit (Wachzeit), Ihrer Energie und Priorität widmen Sie dem Bereich Arbeit und Leistung?
2. Wie viel Prozent investieren Sie in den Bereich Körper und Gesundheit?
3. Wie viel Prozent widmen Sie dem Bereich Kontakte und private Beziehungen?
4. Zu wie viel Prozent beschäftigen Sie sich mit dem Bereich Sinn- und Zukunftsfragen?

Wenn man die 100 Prozent möglichst spontan und schnell auf die vier Lebensbereiche aufteilt, erhält man die persönliche Lebensbalance. Anschließend kann man sich die Frage stellen, ob einem das Ergebnis so gefällt oder



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

ob man etwas ändern möchte bzw. könnte.

Zeit ist natürlich auch etwas sehr Subjektives und Persönliches. Wir alle wissen, wie schnell die Zeit vergehen kann, wenn wir in ein Spiel mit unseren Kindern vertieft sind. Wie lang aber kann die Zeit werden, wenn wir mit unserem Kind beim Arzt warten müssen!

Das Phänomen Zeit entsteht zunächst in unserem Kopf. Mit Beginn der industriellen Revolution wurde die Bedeutung von Uhren äußerst wichtig, und wir begannen, zu allen möglichen Gelegenheiten, eine Uhr zu tragen. Seitdem glauben wir, dass jeder Tag 24 Stunden hat, dass Zeit linear verläuft und wir die gleiche begrenzte Menge an Zeit zur Verfügung haben. Einstein zeigte uns den Trugschluss dieses Denkansatzes auf. Von ihm lernten wir, dass Zeit relativ ist.

Um so wichtiger also, dass wir mit der kostbaren Zeit für uns und unsere Familie sorgsam umgehen und uns immer wieder die Frage stellen: Womit verbringen wir unsere Zeit? Was macht meinen Kindern und mir Freude? Welche interessanten Beschäftigungen sind schön und sinnvoll für die Familie? Im Advent Kekse backen, basteln, die Oma und den Opa besuchen, ein schönes Bild malen, Goldsterne in die Fenster hängen – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zeit miteinander ist eine gemeinsame Entscheidung.

Die materiellen Bedürfnisse der Kinder werden zumeist gedeckt. Was ihnen aber oft zu wenig geschenkt wird, ist gemeinsam verbrachte Zeit.

Foto: Shutterstock

