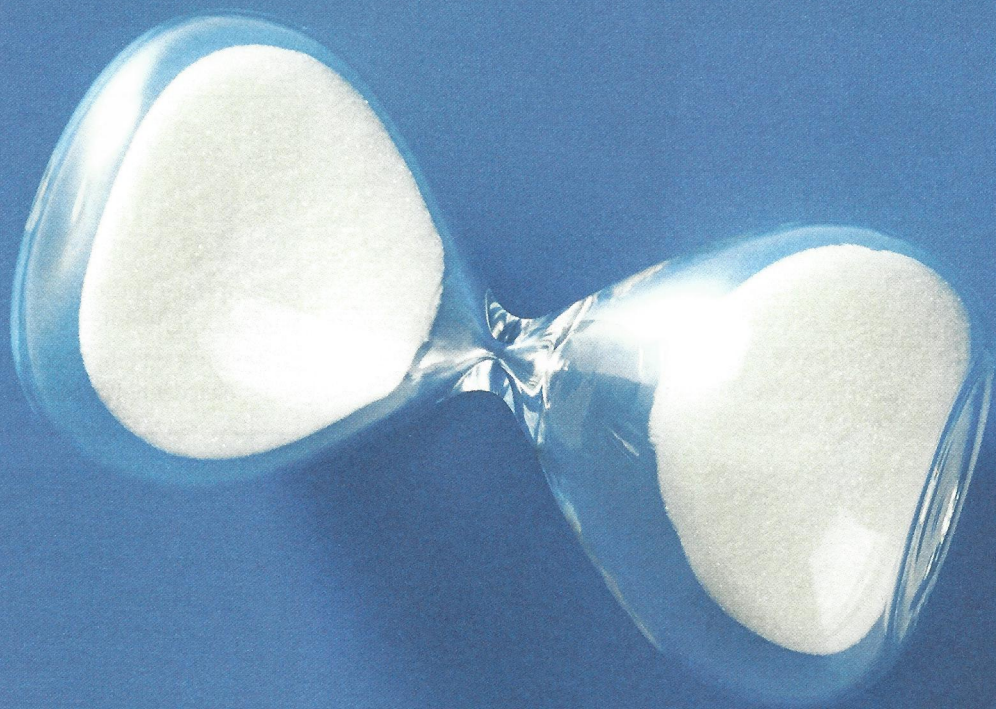


 FÜR
MICH

MOMENTE DER ACHTSAMKEIT #02

Zeit

Quality Time



Zeit ist wertvoll. Jeden Tag stehen uns 24 Stunden zur Verfügung. Das sind 86.400 Sekunden. Es gibt immer mehr als genug zu tun. Darunter leidet häufig, was uns eigentlich am wichtigsten ist: die Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben. Das muss nicht so sein, findet Bernd C. Trümper. Der Coach und Pastor gibt Anregungen, wie es trotz der alltäglichen Herausforderungen gelingen kann, Qualitätszeit miteinander zu verbringen.



Bernd C. Trümper ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er war viele Jahre als Vertriebs- und Kommunikationstrainer unterwegs, bevor er noch eine theologische Ausbildung machte. Seit 1998 ist er Pastor einer Freikirche in Limburg. Und nebenbei als Coach und Autor aktiv.

Für ein erfolgreiches und glückliches Leben hält Bernd C. Trümper gute Beziehungen für unverzichtbar. Er weiß, dass bei vielen die Anforderungen im Job hoch sind und der Terminkalender voll und dass man das nicht einfach ändern kann. So lautet seine zentrale Aussage: Wichtiger als die Quantität ist die Qualität.

Qualität statt Quantität

Gemeinsam verbrachte Zeit stiftet noch nicht automatisch Beziehung. Dazu braucht es die bewusste Entscheidung, Qualität in die Zeit hineinzubringen. Das bedeutet, dass ich mich intensiv auf die Person einlasse. Durch Zuhören, Interesse am Gegenüber und meine volle Aufmerksamkeit. So entsteht wertvoll empfundene Zeit. Momente, die bedeutungsvoll sind, Momente, an die wir uns gern erinnern. Zeiten, die für uns und die Menschen, die zu unserem Leben gehören, zum großen Gewinn werden.

„Ich wollte ihr noch so viel sagen ...“

Der Anstoß, solchen Zeiten höchste Priorität zu geben, war für Bernd C. Trümper der Tod seiner Großmutter. Sie sei zeit ihres Lebens eine sehr aktive Frau gewesen, auch nach ihrem Renteneintritt, erzählt er. Doch dann bekam sie plötzlich einen Herzinfarkt. In der Folge war sie unfähig zu sprechen oder aufzustehen. Nach ihrer Beerdigung sagte seine

Mutter zu ihm: „Ich dachte, sie würde noch viele Jahre leben. Wenn ich geahnt hätte, wie es endet und wie plötzlich es kommen kann, ich hätte ihr noch so viel sagen wollen und noch so viel für sie tun wollen. Ich hätte noch so viele Dinge mit ihr gemeinsam erleben wollen. Ich dachte, dafür wäre später noch Zeit.“

Zustimmung und Unsicherheit

Er selbst ist damals 30, junger Familienvater und ihm wird klar: Ich möchte mich nichtmal die gleichen Worte sagen hören.

Wenn er als Coach darüber redet, wie wichtig Beziehungen sind, erhält er fast ausnahmslos Zustimmung.

Gleichzeitig begegnet er einer großen Unsicherheit: „Jeder weiß, ich sollte oder würde das gerne machen, aber kaum einer hat Ideen, wie man damit anfängt“, sagt er. Und so ging es ihm auch. Ein Buch mit Anregungen? Fehlanzeige. Und so kam es schließlich dazu, dass er selbst eins geschrieben hat, hauptsächlich mit Ideen, wie man Qualitätszeit gestalten kann. Die größte Herausforderung: Ich muss dafür etwas anderes liegen lassen. Qualitätszeit kostet. Immer. Aber die Investition wird sich auszahlen.

Tipps für Quality

... mit dem Partner

Es ist wichtig, sich füreinander Freiräume zu schaffen. Das sind wichtige Inseln, um den andern nicht aus den Augen zu verlieren. Empfehlenswert sind zwei bis vier Abende im Monat fest und zwei bis drei Wochenenden im Jahr. Reden Sie über das, was Sie gerade beschäftigt, über Wünsche und Träume, nicht über Alltagsprobleme. Organisieren Sie einen Babysitter. Tun Sie, was Ihnen Spaß macht. Es

hilft, sich daran zu erinnern, was man am Anfang der Beziehung gerne zusammen unternommen hat. Werden Sie kreativ, wie man das wieder aufleben lassen kann. Hierzu gehören auch zärtliche Aktivitäten und Sex.

... mit den Kindern

Es kann diese Zeiten in ganz alltäglichen Situationen geben. Die Gute-Nacht-Geschichte, eine viertelstündige Spielzeit, der gemeinsame Spaziergang mit dem Hund oder der Einkauf, wo während der Fahrt Zeit für ein Gespräch ist. Das Zeitfenster muss nicht groß sein, wichtig ist, ganz beim Kind zu sein. Das gilt auch für Zeiten, in denen Sie bewusst alleine etwas mit ihrem Kind unternehmen. Das muss gar nichts kosten. Mit seinen Jungs im Alter von zwei Jahren ist Bernd Trümper zum Beispiel öfters in ein Kaufhaus gefahren, um ganz oft Rolltreppe zu fahren. Wettflüge mit Papierfliegern, Züge beobachten, ein Picknick, ein Spielplatzbesuch – werden Sie kreativ und interessieren Sie sich für das, was ihr Kind gerade beschäftigt.

... mit der ganzen Familie

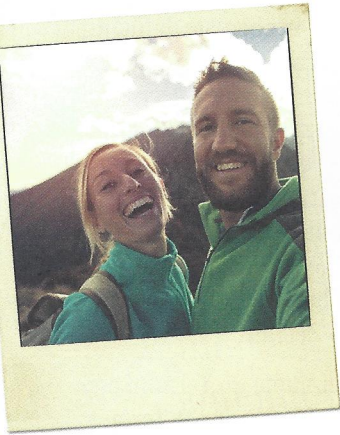
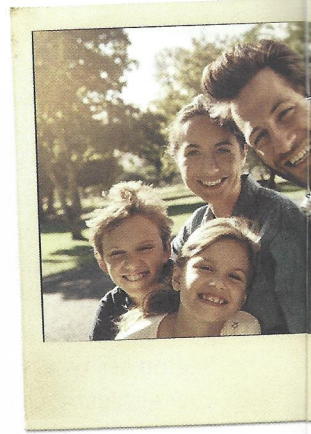
„In einem gesunden Wald richten Stürme kaum Schäden an. Die Bäume stützen sich durch die miteinander verwobenen Wurzeln unter der Erde wie auch durch ihre Kronen hoch oben.“ Ideen für einen Familiensamstag oder einen Familienabend sind Radtouren, Picknicks, ein gemeinsamer Kinoabend, Spielzeiten (auch am Computer) oder eine Familiennacht im Wohnzimmer oder Zelt.

... mit Freunden

Eine Freundschaft entsteht, besteht und wächst wie jede wichtige Beziehung durch gemeinsam verbrachte Zeit. Mit dem Alter nimmt bei vielen der Freiraum und die soziale Flexibilität dafür ab. Häufig verliert man Freunde aus den Augen. Darum überlegen Sie sich, mit wem Sie in Kontakt bleiben wollen. Zusammen joggen, regelmäßig telefonieren, shoppen oder in die Sauna gehen. Das schafft wertvolle Verbundenheit.

... mit den Eltern

Wir bleiben Kind unserer Eltern, doch brauchen als Erwachsene einen neuen Umgang auf Augenhöhe. Man kann an der eigenen (vielleicht schmerzhaften) Geschichte nichts ändern, aber an der jetzigen Situation. Und man kann viel erfahren darüber, wo man herkommt, was einen geprägt hat. Ideen dazu: Machen Sie einen gemeinsamen Spaziergang. Fahren Sie an Orte der Kindheit. Treffen Sie sich in einem Café. Fragen Sie nach Erinnerungen: Was haben Sie als Kind gerne gemacht? Und was die Eltern? Und überlegen Sie sich: Was möchten ich gerne noch sagen?



Time ...

... mit sich selbst

„Nur wer genießen kann, ist für andere genießbar.“ Darum braucht jeder Zeit für sich. Für die Pflege des eigenen Körpers, für Entspannung, Bewegung, Regeneration, kreatives Nachdenken oder um sich über die eigenen Lebensziele und -träume klarzuwerden. Sich gönnen, was einem gut tut, das ist der Beginn des Weges, gut mit sich und anderen auszukommen.

Bei allem gilt: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Und jeder noch so kleine Schritt auf diesem Weg ist wichtig und gut. Alles auf einmal ändern zu wollen, führt garantiert zu Überforderung und Frustration.

Es kommt auf die Richtung an, nicht auf die Geschwindigkeit.



Ideen für den Start

Entscheiden Sie, mit welcher Person Sie beginnen. Ich fange mit einer Person an und frage mich: Mit wem ist es mir am wichtigsten? Sind es die Eltern, weil sie vielleicht bald nicht mehr da sind? Ist es der Partner? Brauche ich die Zeit erstmal für mich selbst, um ganz für andere da sein zu können?

Sprechen Sie mit der Person. Erklären Sie ihr Ihren Wunsch und werben Sie dafür, es einfach mal auszuprobieren. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn erstmal keine Begeisterung oder sogar Misstrauen aufkommt. Machen Sie klar, dass es Ihnen einfach um gemeinsame Zeit geht, um Interesse. Und darum, es einfach mal auszuprobieren. Fragen Sie nach Dingen, die die Person gerne machen würde, und bringen Sie Ihre Ideen ein. Machen Sie eine Zeit aus.

Schaffen Sie sich Freiräume im Terminkalender. Einmal ausgemacht, hat dieser Termin höchste Priorität. Und ich bin dann auch nicht für andere erreichbar. Später können Sie diese Zeiten zuerst planen und andere Termine drum herum.

Legen Sie ein Budget für diese Quality Time fest. Es muss zwar nichts kosten, aber es erhöht die Vielfalt, wenn Sie z. B. 20 oder 30 Euro für einen Nachmittag zur Verfügung haben.



Bernd C. Trümper, Quality Time – Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen. SCM Hänssler und Quality Time Verlag. 978-3-7751-5945-6
Auch als Hörbuch erhältlich
Weitere Infos: www.my-qt.de