

EXPERTENTIPP: **Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus**

Sich Zeit für wichtige Dinge schaffen

Spontanes Zeit-haben ist eine Kost-barkeit geworden.

KLAUS. „Haben Sie kurz Zeit?“ Diese Frage stellt Herr H. seiner Mitwelt seit seinem Arbeitsunfall und der damit verbundenen Frühpensionierung häufig. Von jenem Tag an änderte sich sein Leben gründlich, und die drückende Einsamkeit macht ihm immer mehr zu schaffen - neben den körperlichen Beeinträchtigungen, die sein Freizeitverhalten massiv einschränken. Wonach er sich sehnt, sind Beziehungen, in denen Zeit füreinander da ist, manchmal auch nur für ein kurzes, aber wertvolles Gespräch.

In einer Welt, die mit Aktivitäten, Arbeit und Verpflichtungen gefüllt ist, ist spontanes Zeithaben zu einer Kostbarkeit geworden. Indem wir so viel im Außen, im Job, in virtuellen Netzwerken aktiv sind



Psychologin Sabine Fleisch.

und auch die Freizeit fest in den Händen des Organizers liegt, verfliegen die Stunden und Tage. Nur selten kommen beruflich aktive Familienmensen in die Verlegenheit, Zeit übrig zu haben. Wenn doch, stürzen sich viele ganz schnell entweder in noch mehr Arbeit, betreiben Körperkult, exzessiv Sport oder starten eine andere Aktivität, um den aufkeimenden Leerlauf zu füllen. Das Gefühl, im-

mer beschäftigt zu sein, schafft Befriedigung und schützt davor, sich tiefer mit sich und seinen Mitmenschen auseinandersetzen zu müssen. Gleichzeitig nimmt es aber auch die Gelegenheit für spontane Begegnungen und den Raum, um die Seele einmal baumeln zu lassen. Läuft man dann unverhofft einem alten Bekannten über den Weg, mit dem ein Treffen schon längst überfällig ist, regt sich das schlechte Gewissen, das man mit dem Vorsatz, den Besuch bald nachzuholen, beschwichtigt.

Wahre Zuneigung

Für oberflächliche Kontakte mag dieses Verhalten für alle Beteiligten auch keinen allzu großen Nachteil bringen. Die Spreu vom Weizen trennt sich aber bei jenen Menschen, wo es sich um wahre Zuneigung und Herzensfreundschaften

handelt, die man aufgrund Zeitmangels vernachlässigt. Oder bei Bedürftigen, Einsamen oder Kranken, die auf die Zuwendung ihrer Mitwelt auch ein Stückweit angewiesen sind - und zwar im Hier und Jetzt. Zeitliche Versäumnisse in der Vergangenheit lassen sich nämlich eben so wenig nachholen, wie man Zeitreserven für die Zukunft anlegen kann. Dies ist gleichzeitig eine belastende Tatsache, bringt einen aber in jedem Fall schnell in die Gegenwart und fordert da auf, bewusst und entschieden zu handeln. Denn ganz ehrlich: Das Argument, keine Zeit zu haben, ist in sich und in der Tat ein ungültiges, denn überall auf der Welt sind die Tage gleich lang. Vielmehr geht es um die Priorisierung wie und wofür man leben möchte.

Menschen sind dabei an ihren Handlungen

zu messen und nicht an ihren Worten, denn ein Glänzen von Abwesenheit lässt sich auch mit den charmantesten Ausflüchten nicht schönreden. Ebenso ist die Strategie, gleichzeitig möglichst viel unter einen Hut bringen zu wollen, häufig eine stressreiche und nicht selten für alle Beteiligten letztlich unbefriedigende. Um befreiter und erfüllter leben zu können, gilt es gänzlich umzudenken, nämlich in jene Richtung, was jeder von uns Sein-Lassen kann und vielleicht auch Sein-Lassen muss, um guten Gewissens ausreichend Zeit für die persönlich wirklich wichtigen Dinge zu haben. Und auch für den Nächsten, der unser offenes Ohr braucht, Zeit um wirklich hinzuhören und mitfühlen zu können. Und vor allem auch für uns selbst, für die Alltäglichkeiten, aber auch für Sehnsüchte und Träume.