

ZEIT IST EIN GESCHENK GOTTES

Wie wir unsere Zeit sinnvoll einteilen können

Als Mutter von vier Kindern stand und stehe ich immer wieder vor der Herausforderung, sinnvoll und verantwortungsbewusst mit der mir von Gott gegebenen Zeit umzugehen. Das gilt sowohl für mich persönlich, als auch für mich als Ehefrau und Mutter von heranwachsenden und erwachsenen Kindern. Denen möchte ich eine Hilfe sein, ihre Zeit nicht zu verträdeln, sondern sie zielorientiert und sinnbringend zu gestalten. Dass dies ein Lernprozess ist, der ein Leben lang dauert, habe ich begriffen und so ist es notwendig, sich immer wieder mit dem Thema „Zeitmanagement“ auseinanderzusetzen.

Gott hat uns Menschen das Bewusstsein von Zeit und Ewigkeit gegeben. Der Mensch kann über Zeit bewusst und willentlich verfügen. Die Herausforderung ist es, die Zeit sinnvoll, effektiv und auch zufriedenstellend zu nutzen.

Einmal kann Zeit durch zeitsparende Arbeitsmethoden effektiver genutzt werden: Einkaufen und Kochen auf Vorrat hin; das Zusammenlegen von notwendigen Erledigungen spart Wege; das Nutzen von Wartezeiten für Vorbereitungen, zum Lesen oder Entspannen. Ich habe manche Sonntagschulstunde im Wartezimmer der Logopädin vorbereitet; Spielzeit für mein jüngstes Kind gehabt während der Musikstunde des großen Bruders. Bei mehreren Kindern ist ja Zeit für ein einzelnes Kind etwas Besonderes: So haben wir die Zeit des Abwaschens z.B. als besondere Gesprächszeit für ein einzelnes Kind eingeführt, die bis heute genutzt wird. Den wöchentlichen Großeinkauf habe ich, als die Kinder kleiner waren, gern mit unserem ältesten Sohn erledigt, der diese Zeit als besondere Aufmerksamkeit empfand - und ich war dankbar für seine Hilfe.

Ein effizienter Umgang mit Zeit setzt Planung voraus:

- Was will oder darf ich heute nicht versäumen?
- Wie viel Zeit bleibt dann noch?
- Ist mein Gesamtprogramm überlastet?
- Ist die Rangfolge geklärt?
- Wo stehe ich in Gefahr, mein eigenes Programm zu missachten?

Zeitplanung setzt Disziplin voraus:

Wer plant und sich an den Plan hält, der geht verantwortungsbewusst mit seiner Zeit um.

Planung setzt Zielsetzung voraus:

Wer sein Ziel oder seine Ziele kennt, der kann Prioritäten setzen; dem fällt es leichter, zu seinen Entscheidungen zu stehen. In meinem Poesiealbum steht ein Satz, der mir im Laufe des Lebens zu einem Leitmotiv geworden ist:

„Ein entschlossenes JA verpflichtet zu vielen NEIN.“

Mir hilft diese Aussage, mutig nein zu sagen zu Dingen oder Aktivitäten, die einfach nicht dran sind. Und wenn es mir schwer fällt, erinnere ich mich daran: Unser drittes Kind lag schlafend und satt im Bett, die Großen spielten, Zeit etwas zu tun. Das Telefon klingelte, mein dreijähriger Sohn flitzte an den Apparat, nahm den Hörer und rief: „**Mama hat keine Zeit, die muss uns jetzt vorlesen!**“ Und doch: Obwohl ich mich bemühe, meine Zeit gut einzuteilen und sinnvoll zu planen, obwohl ich versuche Luft für spontane Begegnungen oder Aktionen zu haben, habe ich oft das Gefühl keine Zeit zu haben und gelebt zu werden. Ich habe mich beobachtet

Als die Anfrage zu diesem Artikel kam, war ich irritiert: Ich hatte gerade große Probleme mit meiner Zeitplanung; fühlte mich getrieben, gehetzt - ausgepowert. Ich hatte das Gefühl, gelebt zu werden und wollte und will leben! Kurz zuvor kam aus der Gemeinde die Bitte, ein Referat zu genau diesem Thema zu halten; diese Anfragen waren für mich ein erneuter Anlass, Halt zu machen, zur Besinnung und zur Ruhe zu kommen; meine Zeit in die Hand zu nehmen - in den Griff zu bekommen.

und festgestellt, dass ich diese Empfindung habe, wenn ich Menschen, Dingen, Aktivitäten Zeit widme, die im Moment „dran“ sind. Das heißt in meinem Fall: Ich lass anderes liegen oder unterlasse etwas, was ich eigentlich viel lieber tun würde - dann kommt dieses „Keine-Zeit-Gefühl“. Mich fordert es heraus, mir Gedanken über den Wert meiner Beschäftigung und meiner Wünsche zu machen: **Wie wichtig ist das Gespräch mit der Nachbarin; wie wichtig ist die pünktliche Mahlzeit; welchen Wert hat ein entstaubtes Wohnzimmer im Vergleich zum Lesen eines Buches?**

Meine innere Unzufriedenheit ist oft genährt von einem „mich nicht einfügen wollen“. Ich entdecke bei mir, dass ich immer wieder kämpfen muss mit dem, was ich für mich will, und dem, was Gott mir vielleicht zu tun gibt. Ich erinnere mich an die Zeit mit einem Krabbelkind und drei Schulkindern. Das war die Zeit meiner großen Herausforderung: Den ganzen Tag war ich mit Kindern beschäftigt, wickelte, fütterte, half buchstabieren, rechnen, übte Vokabeln, brachte zum Fußball, zur Krankengymnastik; nebenbei galt es, den Haushalt zu führen und meinem Mann eine liebevolle Ehefrau zu sein. In dieser Zeit fühlte ich mich häufig unzufrieden, überfordert und gestresst. Durch Gespräche und liebevolle Zuwendung einer älteren Schwester habe ich gelernt, meine Situation anzunehmen und sie zu gestalten. Ich habe gelernt, in meiner Lage Gottes Willen zu sehen, und begann den Alltag zu strukturieren, zu planen. Mein Mann und ich haben damals eine Art Stundenplan entwickelt, auf dem alle notwendigen Arbeiten aufgeschrieben waren, wir haben Zeiten festgelegt und aktiv zu leben und zu gestalten begonnen.

Das Ergebnis war, dass wir auf der einen Seite sehr konsequent die Absprachen

einhalten mussten, auch wir Eltern. Auf der anderen Seite wusste jeder, was er zu tun hatte; das Familienleben entspannte sich und wir hatten wieder Zeit für Unternehmungen. Ich war zufrieden und konnte auftanken; ging in meinen Rhythmus und konnte auch meine Zeit mit Gott ganz neu erleben und gestalten. Heute weiß ich: Diese Zeit war anstrengend, aber ich habe gelernt, Zeiten von Gott anzunehmen und zufrieden zu sein. Denn was nützt alles Planen, über Monats-, Wochen-, Tages-, Koch- und Einkaufsplan, wenn ich mich nicht in die von Gott gegebene Situation füge; wenn ich haben will, was ich nicht habe, statt zu wollen, was ich habe!

Bis heute ist mir diese Erfahrung eine der wertvollsten: Ich habe damals gelernt, dass Zeit ein Geschenk Gottes ist, die durch meine Haltung negativ oder positiv wahrgenommen wird. Auch im Umgang mit Zeit gilt:

Nimm hin, was hinzunehmen ist; verändere, gestalte, was zu verändern ist und lerne das eine vom anderen zu unterscheiden!

Ich beobachte mich, um zu überprüfen, wie ich mit meiner Zeit umgehe. Und dieser Check-up ist für mich bis heute ein wichtiges Instrument, wenn ich Probleme mit meiner Zeit habe: Über den Zeitraum von einer Woche notiere ich im halbstündigen Rhythmus, was ich tue und entdecke so, wo ich Zeit ungeplant, unorganisiert, ziellos verträdle - töttschlage. Das fordert mich heraus, regelmäßiger die Woche zu planen, feste Termine im Kalender einzutragen und auf ausreichend „weiße Stellen“ zu achten - für Unvorhergesehenes, Spontanes.

Wir achten in der Familie darauf, dass ein Abend pro Woche für alle terminfrei bleibt, damit der Abend ruhiger ablaufen kann und jeder die Möglichkeit hat, allein oder gemeinsam zur Ruhe zu kommen.

Ja, zur Ruhe kommen, das ist nötig!

Zeiten der Entspannung und Erholung, der Beziehungspflege einräumen! Gott hat den Tag zum Arbeiten gegeben, die Nacht zur Erholung und den Sonntag als Ruhetag. Wir versuchen dies zu beachten und freuen uns, dass unsere erwachsenen Kinder diese Einstellung übernommen haben und sie ausleben. Ich bin davon überzeugt, dass der Rhythmus der Jahreszeiten, Monate, Wochen, Tage und Nächte kein Zufall ist. Ich bin überzeugt, dass Gott den Rhythmus des Entstehens, Blühens, Welkens, Sterbens geschaffen hat - denn er durchzieht das Leben, das Jahr, den Tag. Lebe ich in diesem Rhythmus, finde ich Zeiten des Arbeitens, des Genießens, des Ausruhens. Beobachte ich die Zeiten, den Zyklus des Jahres, komme ich nicht umhin festzustellen, dass der Schöpfer es gut gemacht hat, und ich stelle fest: Es gibt für alles eine von Gott bestimmte Zeit.

Mich veranlasst dieses Wissen, die mir zur Verfügung stehende Zeit gut und verantwortungsbewusst zu nutzen, sinnvoll und zielorientiert zu planen; diszipliniert meine Zeit einzuteilen und mich an den Plan zu halten. Mein großes Ziel ist es zur Freude und Ehre Gottes zu leben. Dieses Ziel bestimmt mein Heute.

Aus dem Gestern lerne ich, heute lebe und plane und gestalte ich für morgen, wissend, dass meine Zeit in Gottes Hand ist. Das Heute ist mir gegeben, damit ich es gestalte, wissend, dass ich in meinem Herzen plane und Gott den Weg führt, mein Leben lenkt.

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen und Weisheit im Umgang mit Ihrer Zeit - mit Ihrer Lebenszeit.

Sabine Müller



Sabine Müller ist verheiratet mit Dirk. Die beiden haben vier Kinder und wohnen in Krefeld und gehören dort zur Brüdergemeinde.

