



## Zeit für mich



**»Tempo, kleine Schnecke« – ein Spiel für Kinder. Aber schon geht es darum, Erste zu sein, mitzuhalten, zu gewinnen! Und ich ertappe mich dabei, dass auch mich das Fieber packt, die Beste zu sein und alle abzuhängen! Ein bisschen wir im richtigen Leben.**

### **...und das Leben wird schneller!**

Wir Menschen neigen dazu, über zu wenig Zeit zu klagen. Viele sagen einfach: »Ich hab keine Zeit!« Dabei ist dies eine Lüge, denn jede von uns besitzt Zeit – 24 Stunden, 1440 Minuten oder 86400 Sekunden jeden Tag. Zeit ist wohl das Einzige auf der Welt, das gerecht verteilt ist. Unsere Aufgabe besteht nur darin, diese Zeit optimal für sich zu verwenden. Und da ist das Angebot riesig, denn jeder möchte etwas von unserer Zeit abhaben, sie mitgestalten. Dank Chatrooms, Facebook, SchülerVZ, Internet etc. ist der Markt unersättlich und wir können immer mittendrin und dabei sein. Trotzdem beschleicht uns manchmal das Gefühl, nicht alles mitzubekommen, nicht alles mitnehmen zu können, alleine zu sein.

Dieser Stundenentwurf ist eine Gelegenheit, einmal die eigene Zeit zu überdenken, bei sich anzukommen und das Tempo aus dem Leben zu nehmen.

### **Einstiegsgedanken**

Zu Beginn eine kleine »Geschichte von der Langsamkeit der Seele«.

»Damals, als noch keine Straßen das Land durchschnitten und es noch keine Autos gab, die die Menschen so schnell wie der Wind vom Meer in die Berge bringen, kämpfte sich ein Missionar mit einer Schar von Trägern durch den afrikanischen Busch. Er hatte es eilig und trieb seine Führer zu immer schnellerem Gehen an, denn in drei Tagen wollte er sein Ziel erreichen. Der dritte Morgen zog herauf, strahlend stand die Sonne am Himmel, die Luft flimmerte, das hohe Gras bewegte sich sacht und die Vögel sagen. Der Missionar drängte zum Aufbruch, aber die Träger lagerten und wollten nicht aufstehen. Kein Zureden half, kein Befehl, kein Drohen. Endlich fragte er nach dem Grund ihres Zögerns und erhielt zur Antwort:





(Aus: Nossrat Peseschki-  
an: *Der nackte Kaiser:  
Oder wie man die Seele  
der Kinder versteht und  
heilt.* Fischer-Taschen-  
buch: Frankfurt 2002.  
8,95 €)

»Unsere Körper sind zwar hier, aber wir müssen noch warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.«

Und wo hast du einen Ort, an dem deine Seele nachkommen kann? Wo gibt es in deinem Leben Zeiten, in denen du auftanken, genießen nimmst? Wann hast du Zeit, Stille zu erleben? Fragen, die nicht nur einen Abend füllen können. Aber du kannst einen Abend mit Ideen zur Zeitplanung, Entspannung und Entschleunigung des Alltags gestalten. Es bietet sich an, den Raum gemütlich herzurichten, z.B. mit Decken, Kerzen. Und du brauchst viele bunte Stifte und einige weiße Blätter.

### Und los geht's!

Ich kenn nicht euren Lieblingssong, aber das ist ein guter Start. Denn nun sollen die Mädchen schweigend diskutieren. Im Raum liegen Zettel mit Sprüchen, z.B. »Nimm dir Zeit. Das Gras wächst nicht schneller, wenn du daran ziehst.«, »Wer sich beeilt, hat später mehr Zeit, sich auszuruhen!«, »Lebe, liebe, lache und zwischendurch lass einfach mal die Seele baumeln.« (Bei Karten der GrafikWerkstatt u. Ä. findet frau genügend Material an Sprüchen) Gut wäre, wenn du schon ein bis zwei provokante Fragen oder Aussagen dazugeschrieben hast, denn die Mädels sollen nun ohne Worte nur mit Stiften darüber diskutieren, was an den Sprüchen stimmt oder sie ärgert, was sie anspricht oder sie ablehnen.

### Zeitmanagement

Was haben die Aussagen mit mir zu tun? Und vor allem mit meiner Zeit? Beim Zeitmanagement geht es nicht darum, alles auf die Minute genau zu planen, sondern dass sich frau mit ihrer Zeit auseinandersetzt, Prioritäten festlegt, Zeitdiebe entlarvt und bewusster, vielleicht langsamer mit ihrer Zeit umgeht. Jetzt legst du den Mädchen einen Wochenplan vor. Hier sollen sie alle regelmäßigen Termine und Verabredungen, die sie für die Woche schon gemacht haben eintragen. Das fängt dabei an, wann sie zur Schule (Beruf) gehen und wann und wie viel Zeit sie bei den Hausaufgaben haben müssen? Zu welcher Zeit und wieviel

schlafen sie? Wann treffen sie andere? Sport? Freizeit? Freie Zeit? Gott? Wenn es ihnen leichter fällt, können sie auch mit verschiedenen Farben arbeiten. Ich denke, es entsteht ein kunterbunter Plan und manche wird sich wundern, wie voll ihr Plan eigentlich ist.

### A-B-C-Analyse

Sie soll helfen, Prioritäten zu setzen.

#### Priorität A: Besonders wichtige Aufgaben

A-Aufgaben sind die momentan wichtigsten Aufgaben. Zum einen sind es solche, die bis zum nächsten Tag auf alle Fälle erledigt sein müssen, zum anderen sind es Aufgaben, die uns unserem Ziel näher bringen.

#### B-Aufgaben: durchschnittlich wichtige Aufgaben

B-Aufgaben folgen in der Wichtigkeit den A-Aufgaben, müssen aber nicht unbedingt am gleichen Tag erledigt werden.

#### C-Aufgaben: eher unwichtige Aufgaben

C-Aufgaben haben noch Zeit und werden erst in einigen Tagen zu B- oder A-Aufgaben. Es gibt aber auch C-Aufgaben, die sich nach genauer Betrachtung als völlig unwichtig herausstellen und überhaupt gar nicht erledigt werden müssen.

Mit diesen Anhaltspunkten sollen die Mädels ihren Wochenplan einfach mal durchforsten und kringeln, kreuzen, streichen, unterstreichen (am besten mit 3 farbigen Kulis oder Filzstiften). Sie überlegen, was in ihrer Woche A, B oder C ist. Tauscht euch darüber aus, was der einen oder der anderen wichtig ist. Was ihr an ihrem Plan auffällt oder auch so gar nicht passt. Vielleicht auch, was der einen oder anderen darauf fehlt. (Dann eventuell eine zweite Kopie der Wochenplanung ausfüllen, um die Sache übersichtlicher zu gestalten.)

Im Anschluss kannst du die kleine afrikanische Geschichte vom Anfang erzählen. Es soll den Mädels daran erinnern, dass Atempausen im Alltag notwendig sind. Auch diese sollen einen Platz im individuellen Wochenplan finden.



Almut Wensing, 32 Jahre, entspannt gerne bei einem warmen Bad und guten Buch.



### Und wie kann eine Pause aussehen?

Mit Pause ist nicht die Zeit gemeint, in der mir keiner im Chat antwortet, sondern Zeit, die ich mit mir alleine verbringe. Für die eine kann es ein entspannendes Bad sein? Die andere hört ihre Lieblingsmusik. Da gibt es unendlich viele Möglichkeiten.

Eine andere Idee ist, den eigenen Körper wahrzunehmen. Und jetzt kommt der gemütliche Raum zum Tragen. Die Mädchen sollen sich bequem auf den Boden (Decke, Isomatte, Teppich) hinlegen. Nehmt euch dazu Zeit und lasst den Dingen ihren Lauf. Achte darauf, dass es ruhig ist (auch vor der Tür). Sprich langsam und lasse zwischen den einzelnen Körperteilen (❖) eine kurze Pause zum Nachfühlen.

Schließe deine Augen. Beobachte deinen Körper genau. Welche Lage nimmst du gerade ein? Liegst du bequem? Verändere eventuell nochmal deine Lage. Wo berührt dein Körper den Boden? Wie ist der Bodenkontakt.

Beginn dich jetzt auf eine Reise durch deinen Körper. Beginne mit den Füßen. Wo liegen sie auf? ❖ Fühle weiter, wie deine Beine die Unterlage berühren, hinauf bis zu den Knien (❖), von den Knien bis zum Gesäß (❖). Wo liegen deine Beine, dein Gesäß auf? Wo haben sie keinen Bodenkontakt? ❖ Gehe weiter zu den Lendenwirbeln, dann den ganzen Rücken hinauf. Wo hat dein Rücken keinen Bodenkontakt und wo liegt er auf? ❖ Achte darauf, wie deine Hände aufliegen ❖. Und deine Arme. ❖ Wie weit liegen sie vom Körper entfernt? ❖ Spürst du einen Unterschied darin, wie deine einzelnen Gliedmaßen auf dem Boden aufliegen? ❖ Spüre nach, wie deine

Schultern den Boden berühren. ❖ Gehe den Nackenwirbel entlang. Liegt er auf oder ist ein klein wenig Platz zwischen Hals und Auflage? ❖ Spüre deinen Kopf. Wie fest liegt er auf der Unterlage auf? ❖ Gehe nochmals aufmerksam deinen Körper durch. Hat sich die Lage verändert? ❖ Hat sich sonst etwas verändert? ❖ Wie fühlst du dich? Gib Schweres an den Boden ab. ❖ Recke und strecke dich langsam. ❖ Öffne langsam die Augen und sei ganz wieder hier im Raum.

Ein kurzer Moment der Ruhe ist nach dieser Übung sinnvoll. Einige möchten vielleicht noch eben liegen bleiben, andere recken und strecken sich ausgiebig. Diejenigen, die sich trauen, können erzählen, was sie gefühlt haben oder wie es ihnen mit der Übung gegangen ist. Wichtig zu sagen ist, dass diese Übung dazu dient, sich selbst wahrzunehmen und seine »Pause« bewusst zu nutzen. Die Mädchen sollen darauf aufmerksam werden, was ihnen gut tut. Denn die Übung können sie auch zu Hause machen – jede weiß, welche Körperteile sie besitzt. Wenn's im Kreuz ein wenig zwick, vielleicht ein warmes Bad anschließend nehmen oder bei einem schweren Kopf eine heiße Tasse Tee genießen.

Wer sich nicht so recht an diese Übung traut, kann auch eine Phantasiereise machen. Oder Mandalas ausmalen lassen. Dafür am besten runde Formen aussuchen und von außen nach innen arbeiten lassen, um sich auf sich zu konzentrieren.

### Und zum Schluss?

Ich finde es gut, all das, was die Mädels (oder auch dich bei den Vorbereitungen) bewegt und berührt hat, an diesem Abend vor Gott zu bringen. Ihr könntet zusammen das Lied »In der Stille angekommen« singen oder anhören und danach eine Zeit der Stille haben, in der jede vor Gott bringen kann, was sie bewegt. Wer mag, kann seine Gedanken laut aussprechen. Du beendest das Gebet.

Mache den Mädchen Mut, ihre Wochenpläne zu bedenken und die Übung zur Wahrnehmung mal bei sich zu Hause auszuprobieren, denn in entspannten Momenten kommen häufig gute Ideen. Jede braucht Zeit zum Träumen. Zeit, sie selbst zu sein.

*Almuth Wensing*