

*Zeit organisieren heißt Zusammenleben gestalten.
Freiräume für die Familie und sich selbst.*

MEIKE WAGENER-ESSER / THILO ESSER

Zeitmanagement in der Familie

Familie ist lebenswert

Zahnarzt
Fr 9:00 Uhr

Staub-
saugen

Training
Mi 17:00
Uhr

FÜR
mich!

Bade-
zimmer

Ein-
KAUFEN

Zeit ist Leben, das ich genießen, nutzen und mit anderen teilen kann.

Es ist wertvoll und kostbar. Daher lohnt es sich, weder verschwenderisch noch knauserig damit umzugehen, sondern gut zu überlegen, wie ein angemessener Umgang damit aussehen kann.

Reale Zeit

Zeit empfinden wir Menschen also je nach Situation ganz unterschiedlich. Als Möglichkeit, die Zeit nüchtern zu messen, ist die Uhr erfunden worden – und je technisierter unsere Welt wurde, umso genauer muss sie gehen. Jeder Tag hat 24 Stunden, für jeden und jede für uns.

Wir können sie mit Hilfe der Uhr messen und genau verplanen. Doch was genau wir in dieser Zeit tun, wie wir die Zeit für uns, für andere, für den Beruf, für die Familie nutzen, das ist selten genau ausgehandelt. Sicher: Wir haben Arbeitsverträge, die uns vorschreiben, dass wir so und so viele Wochenstunden für den Betrieb zur Verfügung zu stehen haben. Aber was ist mit der Arbeit, mit dem Projekt, mit den Gedanken, die ich von der Arbeit mit nach Hause in meine eigentliche „Freizeit“ trage? Ist das nicht auch Arbeitszeit, die in diesem Zeitsegment eigentlich nichts zu suchen hätte, sich aber dort ein gemütliches Plätzchen erschlichen hat und droht, sich immer weiter auszubreiten?

Die „reale Zeit“ hilft das Leben zu

strukturieren.

Natürlich ist es gut, der „realen Zeit“ im eigenen Leben Raum zu geben. Wer hat noch nie erlebt, wie lästig es ist, wenn jemand zu einer Verabredung nicht pünktlich kommt und lange warten muss? Oder dass man ganz „versetzt“ worden ist? Die „reale Zeit“ ist eine Hilfe, um Wünsche und Lebensrhythmen verschiedener Menschen zu synchronisieren. Sie birgt aber auch die Gefahr, dass das ganze Leben getaktet wird und das Empfinden für den Moment verloren geht. Ganz wird sich die Spannung zwischen der „realen“ und „empfundenen“ Zeit nicht aufheben lassen.

Es kann aber eine große Hilfe sein, sich

diese Spannung bewusst zu machen und genau zu bedenken: Wie fülle ich meine 24 Stunden? Welche Zeit gestehe ich mir selbst, meiner Familie und den Dingen zu, die mit Geld nicht zu bezahlen sind? Wie kann ich großzügig mit der Zeit umgehen, ohne dass andere dabei ins Hintertreffen gelangen?

Begrenzte Zeit

Zeit ist immer Lebenszeit, und so unterschiedlich Menschen leben, so unterschiedlich ist für sie die Zeit. Für Menschen gilt noch ein Weiteres: Zeit ist begrenzt, denn das Leben ist begrenzt. Nichts, was auf dieser Erde existiert, ist von Dauer. Diese Tatsache ist im Grunde trivial. Aber trotzdem rührt sie an ein Tabu.

Jeder Mensch muss sterben; daran führt kein Weg vorbei. In unserer Gesellschaft spricht man nicht gern darüber; dennoch sind viele Verhaltensweisen davon geprägt, in der zur Verfügung stehenden Lebenszeit möglichst viel unterbringen zu wollen. *Carpe diem!* – „Nutze den Tag!“ ist ein Ausruf, der viel Zustimmung erhält. Das geschieht sicherlich zu Recht, denn Zeit ist wertvoll. Wenn die Absicht, die Zeit möglichst gut auszunutzen, allerdings dazu führt, möglichst viel zu erleben, möglichst viel zu erreichen und möglichst nichts zu verpassen, wird aus der Zeit schnell Hektik.

Die Welt ist bunt und vielfältig. Alles wird man in ihr ohnehin nicht sehen und erleben können. Es ist wie mit einem großen Buffet, vor dem man mit einem