

„Nur kein Stress!“

Zwischen zwei Terminen fällt mir ein: „Ich hab die Dosen mit den Champignons für heute Abend vergessen“. Also „nur mal kurz“ in den Supermarkt. An der ersten Kasse stehen fünf Personen vor mir, alle Wagen mit Waren voll. Ich trete nervös von einem Fuß auf den anderen und schaue auf die Uhr.

„Bitte die zweite Kasse öffnen!“, ruft eine ungeduldige Kundin.

Während eine Mitarbeiterin gehetzt die Kasse öffnet, drängeln sich einige Kunden in die zweite Schlange.

Kennen Sie das? Wenn man im Stress ist, dann steht man immer in der falschen Schlange.

Gestresst sind wir, wenn wir den Eindruck haben, dass wir zu wenig Zeit für das haben, was wir gerade tun. Dabei ist es nicht die Zeit, die knapp ist – denn jedem von uns stehen jeden Tag die gleichen 24 Stunden zur Verfügung. Wir wollen nur immer mehr in immer kürzerer Zeit erreichen.

Dann haken wir Vorhaben nur noch schnell ab. Es kommt zu Missverständnissen und Überreaktionen in Beruf und Familie. Stress produziert Stress.

Manchmal denke ich: „Wenn ich mich jetzt noch mehr beeile, hört der Stress hoffentlich bald auf...!“ Aber die Erfahrung zeigt mir, dass Stress eben nicht durch Erhöhung des Tempos zu bewältigen ist.

Wir brauchen kein Konzept für noch optimaler genutzte Zeit.

Wir brauchen eine klare Entscheidung, welchen Platz Termine und Vorhaben in unserem Leben einnehmen dürfen.

In der Bibel, im so genannten „Buch des Predigers Salomo“, finden wir eine gute Hilfe zum Umgang mit der Zeit. Dort steht im 3. Kapitel:

Alles hat seine Zeit und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:

Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit.

Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit.

Suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;

Lieben hat seine Zeit.

Denn wenn ein Mensch trotz aller Mühen gut isst und trinkt und guten Mut hat – das ist eine Gabe Gottes.

Salomo erkennt: Alles im Leben hat seinen Zeitpunkt und braucht ausreichend Zeit.

Wer danach lebt, der kann ruhig essen und trinken und geht mit Mut seine Aufgaben an. Gott schenkt uns Lebenszeit genau für diese Dinge. Wir aber sind verantwortlich für den Umgang damit.

Wie können wir also die Hektik in unserem Alltag stoppen? Vier Gedanken dazu:

1. Reden Sie mit Gott über die Prioritäten und Pläne ihres Lebens!

Manchmal arbeiten wir die Anforderungen einfach hintereinander weg, ohne über ihren Wert nachzudenken. Aber auch das Gebet hat seine Zeit. Die Hände, die sich zum Beten falten, ruhen von der Arbeit aus. Schauen Sie im Gebet mit Gottes Augen ihr Leben an. Lassen Sie sich von Gott zeigen, was heute wichtig und was unwichtig ist.

2. Sagen Sie ohne schlechtes Gewissen „Nein“!

Vieles machen wir aus Gewohnheit. Oder nur, um andere nicht zu enttäuschen.

Oft versuchen andere, uns noch zu weiterer Arbeit zu überreden.

Wenn Sie keine Kraft haben oder wenn die Zeit dafür nicht vorhanden ist, weil jetzt andere wichtige Dinge anstehen, dann dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen „Nein“ sagen.

Erledigen Sie die wichtigsten Dinge zuerst – und die zweitwichtigen... nicht alle!

3. Planen Sie für die einzelnen Vorhaben mehr Zeit ein!

So können Sie eine Sache entspannt und bewusster tun, ohne dauernd nach der Uhr schauen zu müssen.

Lassen Sie ab und zu auch mal Ihr Auto stehen und gehen Sie kurze Wegstrecken zu Fuß. Das entschleunigt den Alltag und hilft beim Durchatmen.

4. Planen Sie freie Zeit ein!

Halten Sie sich heute eine bestimmte Zeit von Verpflichtungen und Vorhaben frei!

Tun Sie etwas, ohne einen Zweck damit zu verfolgen. Gehen sie spazieren, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, schauen Sie einfach nur aus dem Fenster. Machen Sie es wie die Kinder, die oft beim Spielen die Zeit vergessen.

Denn wenn ein Mensch trotz aller Mühen gut isst und trinkt und guten Mut hat – das ist eine Gabe Gottes!