

Keine verlorene Minute

Die Karte vor mir auf dem Schreibtisch ist vergilbt und altmodisch. Eine Ecke ist schon abgeknickt. In geschwungener Schrift lese ich darauf: „Man muss lernen, dass keine Minute unseres Lebens verloren ist, die wir uns Zeit nehmen für einen Menschen.“

Das ist der Lieblingssatz meiner Großmutter. Ihr Rezept für ein erfülltes Leben. Sich Zeit zu nehmen für einen Menschen. Ich weiß noch, wie sie mir das Fahrradfahren beigebracht hat. Gefühlte einhundert Mal lief sie hinter mir her, hielt meinen Fahrradsattel fest, sprach mir immer wieder Mut zu. Mein Rad ruckelte über die Pflastersteine, nach ein paar Metern sah ich mich um – Großmutter stand am Gartentor und winkte. „Ich habe Dich nicht mehr festgehalten“, jubelte sie. Wenn sich meine Großmutter Zeit nahm für andere, spielte es keine Rolle, wie gut sie jemanden kannte. Auf der Straße grüßte sie fast jeden, oft blieb sie stehen für ein freundliches: Wie geht's denn so? Und jeden Sonntag kam ihr älterer Arbeitskollege vorbei und brachte ihr die Sonntagszeitung. Zum Dank servierte sie ihm eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen. Zeit für einen Plausch.

Doch das war nicht immer so. Einsame Stunden kannte meine Großmutter auch. Tage an denen, sie das Gefühl hatte, ganz allein auf dieser Welt zu sein. Als junges Mädchen hat sie ihren älteren Bruder im Krieg verloren. Und viel zu früh verstarb ihr Ehemann - da waren beide gerade erst ein paar Jahre verheiratet – plötzlich war das junge Glück zerbrochen. Gemeinsame Träume zerplatzt. Sie lernte einen Beruf, damit sie ihre kleinen Kinder allein versorgen konnte. Eines Tages hat sie diese Karte mit dem Spruch auf ihren Schreibtisch gestellt und ihn zu ihrem Lebensmotto gemacht. „Man muss lernen, dass keine Minute unseres Lebens verloren ist, die wir uns Zeit nehmen für einen Menschen.“ Forscher sagen: Den größten Einfluss darauf, ob ein Leben gelingt, hat Bindung.¹ Gemeint sind die grundsätzlichen Beziehungen zu anderen – ob nun zum Lebenspartner, zum guten Freund oder zur Nachbarin. Wir brauchen einander. Einfühlsam und uneigennützig miteinander umgehen - das macht froh. Denn wer andere Menschen schätzt und jede gemeinsame Minute genießt, wird selbst empfindsamer. Manchmal ist eine solche Beziehung überlebenswichtig, wenn es schwer wird. Denn es kommt nicht darauf an, welche Schwierigkeiten einem das Leben beschert, sondern wie man mit ihnen umgeht. Meine Großmutter hat ihr Rezept gefunden. Sie wusste: Gute Beziehungen sind ein Geschenk.

¹ So das Ergebnis der „Grant Study“ von George Vaillant in Zeit Wissen, Nr. 4, Juni/Juli 2010, Hamburg, S. 84.