

# Für einen guten Umgang mit der Zeit mitanand

Nach der zwangsweisen [Verlangsamung](#) mussten sich viele von uns im gegenwärtigen „Antivirenprogramm“ neu erfinden. Das, was viele wahrnehmen, ist so neu, noch nie dagewesen – es wird allerdings nicht nur positiv, sondern meist ambivalent kommentiert. Einerseits viel Zeit für die Familie, andererseits kommt man sich eben auch nicht aus. Zwangsvergemeinschaftungen unter einem Dach sind nicht nur zeitlich anstrengend, sondern vor allem emotional. Da kann die Zeit der ehemaligen Hektiker, die nun zu VielzeitgenossInnen geworden sind, schon mal lang werden. Es steht zu befürchten, dass in den nächsten Tagen eher die Schattenseiten der neuen Zeitordnungen ins Bild rücken. Seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen kursiert ja schon die zunehmend lauter getuschelte Prognose von der Zunahme häuslicher und sexueller Gewalt. Ins Haus, in dem wir ja brav bleiben, stehen uns nun die zeitlichen Folgen von Einsamkeitsempfindungen, von Gemeinschafts- und Begegnungsverlusten bei gleichzeitig zunehmenden familiendynamischen Zuspitzungen und Konfliktsituationen. Was das konkret bedeutet, wird womöglich die derzeit noch relativ abstrakten Befürchtungen übertreffen – und sich irgendwo zwischen Aggression und Depression abspielen. Das soll hier auch nicht beschrieben werden. Denn ich gehe davon aus, dass reflektierte und reflektierende Menschen sich selbst – und anderen – zu helfen wissen. Eine wesentliche Steuerungsmöglichkeit ist dabei die Zeit. Was kann dies konkret bedeuten?

Einige Ideen dazu:

- Geben Sie sich *zeitliche Ordnungen*. Für sich selbst und für die Menschen, die im Haushalt unter einem Dach zusammenleben (müssen). Vereinbaren Sie diese fest. Zeitliche Ordnung gibt in Krisenzeiten Orientierung, die den meisten Menschen hilfreich ist, um sich (und andere) nicht zu verlieren im Taumel durch den Tag, der dann irgendwie vorbeirauscht. Unstrukturiertheit führt oft zu Unzufriedenheit und zu ungunstigen Gefühlen – und oft auch zu unangemessenem Verhalten. Die alte Weisheit, dass äußere Ordnung auch für innere Ordnung sorgt, ist auch zeitlich leitend.
- Richten Sie *zeitliche Strukturen und [Rituale](#) mit Flexibilität und mit kleinen Variationen* Das heißt einerseits die Sicherheit und Verlässlichkeit der täglichen (wöchentlichen) Routinen und andererseits die Überraschung des kleinen täglichen Unterschieds, z.B. beim Familienessen, bei dem – wenn's mal keine Nachspeise gibt – was selbst spontan Erfundenes gespielt oder beigetragen wird. Wenn das gelingt, haben Sie beides: die Sicherheit der Routine und die Überraschung des jeweils (kleinen) Neuen.
- Planen Sie *Zeiten nur für sich ganz alleine und für ihre eigenen Bedürfnisse* fest ein – am besten kombiniert mit geschützten Räumen oder Plätzen in der Wohnung und in ungestörter Atmosphäre. Sorgen Sie ggf. durch verabredete Regeln dafür, dass Sie diese *Eigenzeiten* auch

- einhalten können (z.B. zum Zeitunglesen oder für was auch immer).  
Menschen brauchen für ihre innere Balance Eigenzeiten als selbstbestimmte Zeiten, die sie für sich und nur für sich nutzen können.
- Versuchen Sie möglichst Arbeitszeiten (wenn Sie im Home-Office) und andere *Zeiten möglichst klar abzugrenzen*. Geben Sie Ihrem Arbeitstag eine verbindliche zeitliche Struktur und grenzen Sie diese Arbeit deutlich ab von den anderen Zeiten zuhause, wenn möglich auch räumlich. Für manche ZeitgenossInnen ist es auch hilfreich, dies durch die Wahl der Bekleidung zu unterscheiden. Wenn Papa Anzugshose trägt, ist er „auf Arbeit“. Dann ist es Zeit, ihn in Ruhe (arbeiten) zu lassen.
  - Planen und organisieren Sie *Zeiten für Begegnungen und Gemeinschaft*. Menschen brauchen Kontakt und das Gefühl von Nähe im Austausch. Das gibt Sicherheit. Das können Zeiten in Videokonferenzen und -chats im virtuellen Räumen sein. Das kann in Familien oder im Freundeskreis sehr lustig sein, gerade wenn Sie es mit medienunerfahrenen Menschen beginnen. Vor allem aber begegnen sich Menschen, sie sehen sich und sie sprechen miteinander.
  - Bei der (gefühlte) vielen Zeit, die da ist, lohnt es auch, auf diesem Wege mal *alte Kontakte wieder aufzufrischen*. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, die Anrufe zu machen, die sie immer mal machen wollten und die immer der vermeintlichen Zeitknappheit zum Opfer fielen. Durch diese unüblichen Kontakte bekommt ihr Leben neue Impulse von außen und Sie zusätzliche Lebendigkeit durch das lange Zeit Ungewohnte, das oft etwas Vertrautes aus der Vergangenheit hat (alte Freunde, die lange nichts voneinander gehört haben, erzählen sich alsbald die alten Geschichten).
  - Bei strenger Einhaltung der Ausgangsbeschränkungen ist es möglich, sich virtuell in Echtzeit *von Balkon zu Balkon zu verabreden* und sich zu festen Zeiten beispielsweise abends zu treffen, um die HelferInnen zu beklatschen, um anzustoßen, um gemeinsam zu singen – oder zu beten.
  - Nutzen Sie die Erlaubnis, in Bewegung zu bleiben und planen und halten Sie *Zeiten für Spaziergänge und für den Sport*. Für manche, die den Sport sonst so vor sich herschieben bis es mal wieder zu spät ist, ist das – auch angesichts mangelnder Alternativen – eine ganz gute Gelegenheit, um in Bewegung zu kommen – und hoffentlich auch nach dieser Zeit zu bleiben. Und: Körperliche Bewegung wirkt sich auf das eigene Wohlbefinden in vielfältiger Weise positiv aus. Vor allem macht sie im Gehirn: gute Gefühle.
  - *Spielen Sie mit der Zeit*, indem sie ihr täglich *eine* neue Qualität geben. Ein schönes Familienritual kann es sein, wenn jeden Tag ein anderes Mitglied des Hausstandes sich für eine halbe Stunde etwas überlegt, das es bisher noch nicht gab – und das dann auch verantwortlich für und mit allen anderen macht. Da gibt es oft schöne neue Spiele, Theaterstücke, Literaturlesungen, Musikdarbietungen bisher verkannter Genies und vieles Neues mehr, dessen Wirkung dann weit über die halbe Stunde hinausreicht. Auch kleine Forschungsprojekte für die Familienmitglieder können hier für alle interessant sein – auch zum Thema Zeit: Wann begann die Zeitmessung? Wann wurde die (Räder-) Uhr erfunden? Aus welchen Gründen wird (derzeit noch) die Uhr zweimal jährlich umgestellt? Usw.
  - Planen Sie möglichst *Zeiten, die eine Dauer haben*, die sich also über Tage erstrecken und die tagtäglich ihre Zeit brauchen – bestenfalls

gemeinsam. An unserem – für die 2000-er Versionen extra ausgetauschtem – Wohnzimmertisch, gibt es seit Wochen immer ein großes Puzzle, das Tag für Tag an Farbe und Form gewinnt. Das gibt das Gefühl von Kontinuität und hat eine beruhigende Wirkung: Hier entsteht Schönheit und Ordnung aus scheinbarem Chaos und kaum bewältigbarer Unübersichtlichkeit. Übrigens hat der erste Corona-Patient Deutschlands die 18-Tage-Isolation im Krankenhaus mit einem Puzzle überstanden. Es sagte: „Beim Puzzeln darf man gesund stolz auf sich sein.“[\[2\]](#)

- Planen Sie im Kreise ihrer Familie und Ihrer Lieben *Aktivitäten für die „Zeiten danach“*, für die Zukunft nach Corona. Setzen Sie den Zeithorizont dafür großzügig an, sodass sie ggf. nicht enttäuscht sind, wenn das nix wird mit dem Grillen an Ostern. Sie können überlegen, wo der Ausflug, die erste große Radltour, der erste Wochenendkurztrip im Herbst hinführt oder planen – und gleich fixieren – mit wem Sie sich endlich mal wieder treffen zum Sporteln oder im Biergarten. [Planung](#) vermittelt uns das Gefühl von Machbarkeit und Vorhersehbarkeit. Das machen wir so wie geplant! Das kann ein schönes Familienritual werden, das Hoffnung macht und Zuversicht vermittelt.
- Nehmen Sie sich *Zeit, um über Ihre Sorgen, Ihre Nöte und Einschränkungen mit Ihren PartnerInnen und Familien zu sprechen* und um zu fragen, was die Mitglieder des Haushalts beschäftigt. Was ihnen Mut gibt und was ihnen Kraft raubt. Das Teilen dieser Gefühle wirkt in der Regel stärkend und gibt ein gutes Gefühl, Kraft und Energie. Schauen Sie dabei besonders auf Ressourcen, also darauf, was die anspruchsvolle Situation ermöglicht (hat), was sonst nie möglich geworden wäre.
- Sie können es auch mal mit der Umjustierung Ihres Mindset versuchen und das, was Sie an Begrenzungen, Beschränkungen und Verzicht erleben, zur *„Fastenzeit“* umdeuten. Das war einst und ist im kirchlichen Kontext eine Zeit des selbst auferlegten Verzichts, eine Zeit der Reduktion, eine Zeit des Weglassens und der Besinnung auf das Wesentliche, eine Zeit der Reinigung und eine Zeit für Abstinenz und Begrenzung. Es lebe die Differenz der in diesen Tagen möglichen Zeiterfahrungen. Einer zeitlich ausufernden satten Genusssymphonie der Andersartigkeit, die sich in der [Karnevalszeit](#) prägnant zuspitzte, steht nun eine zeitlich beschränkte und beschränkende, streng angelegte Kunst der Fuge gegenüber: Festlegung auf ein einfaches Motiv, das dann stetig und kontinuierlich weitergetragen und sich wiederholend, strengen Regeln folgend ein feinsinniges Kunstwerk und -gefühl entstehen lässt. Das ist doch auch eine schöne Vorstellung.

Denn irgendwann ist dann ja auch Sommerzeit – sie deutet sich mit der heutigen Uhrumstellung ja schon an. Und dann gibt es Zeiten, die sind wie nie zuvor. Weil es eben diese Zeiten gab, die wir gerade erleben müssen – und dürfen. Die kommenden Zeiten werden es uns danken. Eine wunderbare „Zeitumstellung“, die da ansteht.

Bleiben Sie gesund und diesen Zeiten!

\*\*\*

[\[1\]](#) Die Uhrumstellung hätte es eigentlich bereits nicht mehr geben sollen in diesem Jahr, allerdings konnten sich die EU-Mitgliedsstaaten bislang nicht

einigen, in welche Richtung es künftig gehen soll mit der Uhr: Sommer- oder Winterzeit. Ein Richtungsstreit, der sich nicht nur an den Uhrzeigern ablesen lässt.

[2] Zudem ist Puzzeln Gehirnjogging. Die Amazon-Anfragen für „Puzzle“ liegen mindestens so hoch wie diejenigen für „Paracetamol“. Die Puzzlenachfrage und -produktion geht durch die Decke, hatte bereits 2019 bei der Firma Ravensburger eine Steigerungsquote von 20 %. Der Absatz lag bei 21 Millionen Puzzles. Aus: Süddeutsche Zeitung vom 28/29. März 2020, Nr. 74, Feuilleton, S. 16

[Originalbeitrag hier](#)

**Mitanand-Netzwerk-Kontakt:**

Frank Orthey

Tel: 0049(0)8021/5075730

Mobil: 0049(0)172/8231112

E-mail: [Frank@Ortheys.de](mailto:Frank@Ortheys.de)



**Mitanand**