

# Charisma

come HOLY SPIRIT

2. Quartal 2016  
Charisma 176  
€ 3,90



Titelthema

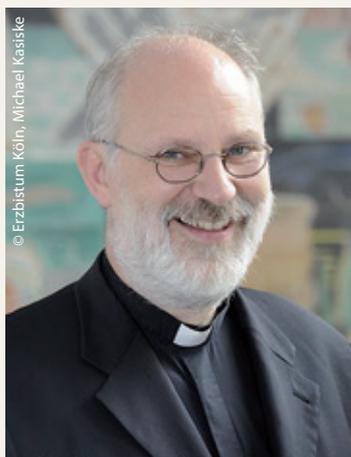
## QualityTime



© goodluz-shutterstock

- |    |                                    |    |  |
|----|------------------------------------|----|--|
| 21 | Bill Hybels' Schaukelstuhl         | 30 | Was hat John Wesley bewirkt?               |
| 23 | Dave Fergusons Coaching-Ratschläge | 35 | Tausende Roma erfahren den lebendigen Gott |
| 25 | Rückenwind für den Alltag          |    |  |

„Einen ganz herzlichen Dank für die Übersendung der Zeitschrift *Charisma*, die ich mit großer Aufmerksamkeit und hohem Interesse gelesen habe. Ich hoffe, dass die Zeitschrift im katholischen Raum Fuß fassen wird.“



Weihbischof Ansgar Puff,  
Erzbistum Köln

## Inhalt



### 12 **Quality Time** – Hinführung zum Titelthema

#### **Titelthema**

#### 12 **Es fühlt sich an wie ein Spagat**

Hinführung zum Titelthema  
*Iris Trümper*

#### 14 **Quality Time**

Warum wir sie brauchen und was sie bewirkt  
*Bernd C. Trümper*

#### 18 **Was wirklich zählt**

Charisma-Interview mit Bernd C. Trümper

#### 21 **Bill Hybels' Tipp: Ein Kaffee plus ein Schaukelstuhl plus 15 Minuten Zeit**

#### 21 **Himmlische Quality Time**

Qualitätszeit mit Gott  
*Gerhard Bially*

### 30 **Spezial:** Die Entwicklungsgeschichte der Methodisten





von Iris Trümper

# Es fühlt sich a

**A**n einem Sonntagmorgen, noch vor dem Gottesdienst, klingelte das Telefon. Ich hatte gerade meinen kleinen Jungen auf dem Wickeltisch liegen. Dummerweise entschied ich mich, ans Telefon zu gehen. Es war ja nur einen Meter weg. Und ich dachte: Na ja, das ist bestimmt nur eine kurze Info, es ist noch irgendwas mitzubringen in den Gottesdienst.

Am anderen Ende war dann aber eine heulende Frau aus unserer Gemeinde, die eigentlich keine akuten Probleme hatte, aber in der Unzufriedenheit mit ihrer Situation eben mal schnell einen Gesprächspartner brauchte ... Super! Ich hörte ihr zu, ganz klar. Gleichzeitig versuchte ich ihr aber klarzumachen, dass ich im Augenblick überhaupt keine Zeit für sie hätte und mein Kind mich bräuchte. Doch das kümmerte sie nicht, bis ... ja, bis es dann diesen großen Knall gab. Die Wickelkonstruktion auf unserer Badewanne war mitsamt meinem Sohn in die Badewanne

gekracht. Nun war das Geschrei groß – und das Telefonat plötzlich sehr schnell beendet!

Aber eigentlich wäre es doch so viel schöner, klare Strukturen und Grenzen zu setzen, bevor es in irgendeiner Weise zu spät ist. Mich bewegen hier vor allem die Geschichten von Pastoren(-familien), die ständig unter der Spannung stehen, immer und überall erreichbar und fürsorglich da sein zu müssen. Lernt man eigentlich während der theologischen Ausbildung, wie man damit umgeht? Meines Wissens nicht! Viele gute, tiefe Inputs und biblische Grundlagen werden gelegt – aber die Frage nach der Lebenswirklichkeit im vollzeitlichen Dienst mit Familie bleibt unbeantwortet. Wie also schafft man diesen Spagat zwischen den unterschiedlichen Ansprüchen von Familie und Gemeinde – die allesamt so berechtigt sind?



# n wie ein Spagat

So viele sind getrieben von Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen, wenn sie sich bewusst Zeiten mit Ehefrau und Kindern nehmen. Als Pastor montags im Schwimmbad? Geht das? Was denkt dann Gemeindeglied Y? Was jedenfalls nicht geht: dass wir bei aller Liebe zum Dienst – und das gilt sicher auch besonders für die wundervollen ehrenamtlichen Mitarbeiter in Gemeinden – unsere Kinder auf dem Weg verlieren ... an die Welt, die falschen Freunde usw. Dagegen kann und sollte man sich verwahren – bevor das Kind in die Badewanne plumpst!

Mein Mann ist seit 18 Jahren vollzeitlich Pastor und ich bin auch halbtags als Pastorin unserer Gemeinde angestellt. Ich könnte mir keinen schöneren Beruf vorstellen. Wir haben versucht, viel von anderen zu lernen und dabei erstaunliche Vorbilder gesehen. Heraus kristallisiert hat sich für uns ein Alltag mit zeitlichen Inseln, fest geplant und geschützt. Zeitliche Inseln, die wir mit den wichtigsten Menschen in unserem Leben verbringen: dem Ehepartner, den Kindern, unseren Eltern und Freunden. Das gibt uns viel Sicherheit und schafft Raum für wunderbare gemeinsame Erinnerungen, die uns niemand mehr nehmen kann. Genau wie die feste „Insel“ Gebetszeit am Morgen sind es diese Zeiten, die uns die Kraft geben, unseren Aufgaben in der Gemeinde gerecht zu werden, den Menschen gerne zu dienen. Genau diese Zeiten sind es, die uns in unserem Dienst langfristig und innerlich stärken. Wir nennen sie *QualityTimes*. ∞



# Warum wir **Qualitätszeit** brauchen?

von Bernd C. Trümper

**B**eziehungen! Sie sind der Verbundstoff unseres Lebens. Als Gott den Heiligen Geist mit seinen Gaben auf die Erde schickte, war genau das der Kerngedanke: Er sollte die Beziehungen zwischen den einzelnen Menschen und dem Himmlischen Vater herstellen und pflegen. Bis heute hat sich daran nichts geändert. Gott möchte nach wie vor mit den Menschen kommunizieren.

Der Apostel Johannes, dem wir neben dem Johannes-Evangelium auch drei Briefe und das Buch der Offenbarung verdanken und der als „Apostel der Liebe“ bekannt ist, definiert in seinen Schriften das Wort „Liebe“ einzigartig. Zusammengefasst könnte man es auf folgenden Dreiklang bringen:

Wer Gott liebt,

- hält seine Gebote,
- tut seine Werke und
- bringt viel Frucht.

Oberflächlich betrachtet könnte dies nach Leistungsevangelium aussehen. Schaut man genauer hin, zeigt sich: Wenn ein Mensch in der Beziehung

zu Gott als seinem Herrn beständig lebt und wächst, entsteht quasi „automatisch“ der genannte Dreiklang aus Gebote-Halten, Werke-Tun und Frucht-Bringen.

An vielen Stellen der Bibel wird deutlich, dass auch Gott „Liebe“ mit vier Buchstaben definiert: Z-E-I-T. Ohne Zeit in der Beziehung mit Gott oder einem Menschen zu verbringen, bleibt echte Liebe eine Illusion. Es geht also um „Qualitäts-Zeit“, **QualityTime!**

Die Bedeutung gesunder Beziehungen für ein langes und glückliches Leben wird in zwei sehr bemerkenswerten Studien verdeutlicht:

## Wissenschaftlich erwiesen

Da ist zunächst die **Grant-Studie** zu nennen. Seit 1939 begleitet sie das Leben von 268 Harvard-Studenten mit Geburtsjahrgang 1910 und jünger. Die Studie versucht herauszufinden, was ein zufriedenes Leben ausmacht. „Das mit Abstand Wichtigste“, so der derzeitige Leiter der Studie George E. Vaillant, „ist die Bindung. Dabei geht es nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen“ – und zwar im Sinne einer menschenliebenden und einfühlsamen Verbindung. Es werden signifikante Zusammenhänge festgestellt zwischen Bitterkeit, die eben durch fehlende oder zerstörte Beziehungen entstanden ist, und Krankheiten oder Erfolglosigkeit. Auf der anderen Seite führen gesunde und gelebte Beziehungen zu Erfolg, Gesundheit und oft einem langen Leben. Rund ein Viertel der Teilnehmer leben

heute noch und sind mittlerweile über 90 Jahre alt.

Zum anderen gibt es eine viel beachtete deutsche Studie von **Professor Ronald Grossarth-Maticek**, von 1990 bis 2006 Direktor des Instituts für präventive Medizin, Politische, Wirtschafts- und Gesundheitspsychologie in Heidelberg. Er hat an 35.814 Probanden die umfangreichste europäische Studie über die Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit durchgeführt. Darin wurde der Frage nachgespürt: Welche vorbeugenden Faktoren (Präventivfaktoren) erhalten Gesundheit und Wohlbefinden bis ins Alter von 75 bis 88 Jahren aufrecht und was kann der Mensch dazu tun?

Es wurden insgesamt 15 Präventivfaktoren ermittelt, die sich den folgenden vier Bereichen zuordnen lassen:

- Körperliche Faktoren
- Seelische Faktoren
- Soziale Faktoren
- Spirituell-geistliche Faktoren

## Am wichtigsten: der Glaube

Jeder Faktor für sich genommen übt nur relativ geringe Präventivwirkung aus. Wenn aber aus den vier Bereichen etwa acht Präventivfaktoren **zusammentreffen**, steigt die Wahrscheinlichkeit beträchtlich, ein höheres Alter zu erreichen. Jeder einzelne Faktor ist sozusagen in sich gut und nützlich. **Richtig zur Geltung kommt er jedoch erst im Zusammenwirken mit anderen.**

Interessantestes Ergebnis war, dass als Einzelfaktor der **Glaube** für die Gesundheit am wichtigsten ist. Gemeint ist eine **Gottesbeziehung**, die in Freud



Pastor **Bernd C. Trümper** ist verheiratet mit Iris und Vater von drei Kindern. Er arbeitet als Seelsorger, Mentor, Coach und Berater – vor allem im *Christus Centrum Limburg*. Doch wird er auch gern von Gemeinden und für Konferenzen im In- und Ausland als Gastsprecher eingeladen.

Sein Buch „Quality Time – Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen“ erschien 2015 bei der Plassen Verlagsgruppe im Verlag *Books4Success*. Empfohlen wurde es bisher u.a. von einigen der auflagenstärksten Magazine wie „Freundin“, „Brigitte“ und „Psychologie heute“.



und Leid gelebt wird und nicht aus Pflicht, Routine oder Zwang besteht.

Tatsächlich gab es Personen in der Studie, bei denen sämtliche in der Untersuchung ermittelten Präventivfaktoren vorlagen. Fast alle aus dieser Personengruppe (93 %) sind bei Wohlbe-finden bis ins hohe Alter gesund und aktiv geblieben! Sie waren am Ende der Studie zwischen 75 und 88 Jahre alt.

Ein paar weitere spannende Ergebnisse seien hier herausgegriffen:

Präventivfaktor 1 sind gute erbliche Voraussetzungen, also „gute Gene“. Fehlt nur dieser eine Faktor (bei Vorhandensein der 14 übrigen), beträgt der Anteil der Personen, die bis ins Alter gesund geblieben sind, 70,6 Prozent. Fehlt einer der anderen Faktoren (bei Vorhandensein der 14 übrigen), liegt der Anteil der Gesundgebliebenen bei unter 50 Prozent. Die Gene sind also offensichtlich weniger entscheidend als alle anderen Faktoren.

**Am stärksten wirkt sich das Fehlen einer lebendigen Gottesbeziehung aus: Nur 23,8 Prozent der Probanden ohne lebendige Gottesbeziehung erreichten ein hohes Alter in Gesundheit, selbst wenn alle anderen 14 Faktoren vorhanden waren.**

Eine weitere interessante Größe ist die durchschnittliche Lebenserwartung. Sie betrug für Menschen mit neurotischem Atheismus 63 Jahre, für Menschen mit traditioneller Religiosität mit 72 Jahren deutlich mehr. Mit Abstand die Spitze jedoch markierten die Personen mit einer lebendigen Gottesbeziehung: sie wurden im Durchschnitt 85 Jahre alt.

### Glück und Gesundheit – ohne gute Beziehungen unmöglich

Die beiden angeführten Studien belegen wissenschaftlich, was die Bibel über Beziehungen sagt: Gute Beziehungen zu Gott und Menschen sind für ein erfolgreiches und glückliches Leben unverzichtbar.

Nicht umsonst antwortete Jesus auf die Frage nach dem wichtigsten Gebot, man solle Gott, Menschen und sich selbst von ganzem Herzen lieben.

In meinen Tätigkeiten als Pastor und Berater stoße ich immer wieder auf Menschen, die aufgegeben haben. Sie haben oft alles getan, was ihnen nur möglich war, um Gott und Menschen zu lieben – doch es kam nicht an. Beziehungen wurden stattdessen schlechter und schlechter und zerbrachen schließlich ganz.

---

„Zeit für Gott ist nicht gleich Zeit mit Gott. Ich kann voll im Dienst meiner Gemeinde stehen und somit für Gott unterwegs sein, ohne meine Beziehung zu ihm wirklich zu pflegen. Gott wünscht sich nichts mehr, als eine intensive Beziehung zu uns zu haben. Für diese Beziehung ist Jesus gestorben und auferstanden.“

---

*Yannick Peterschmitt*  
(Mitglied der Gemeindeleitung der Freien evangelischen Gemeinde Wiesloch-Walldorf)

Dabei muss das nicht sein. Genau an dieser Stelle können wir Hilfestellungen geben beziehungsweise erhalten. Häufig liegt es nämlich nicht an dem Nicht-Wollen, sondern an dem Nicht-Wissen-wie.

**1** Wenn ich von meiner alleinerziehenden Mutter großgezogen wurde und dann selbst Vater werde, fehlen mir wahrscheinlich einfach Ideen und Vorstellungen, wie ein Vater **QualityTime** mit seinem Kind verbringt. Was mache ich denn mit meinem Dreijährigen? Oder wie verbringe ich echte **QualityTime** mit meinem Teenager?

**2** Wenn ich Eltern hatte, die sich mehr gestritten als geliebt haben, fehlt mir das Bild, wie ich eine gesunde Beziehung mit meiner Frau aufbauen kann.

**3** Wenn ich mich zu Christus bekehre und aus einer nicht-gläubigen Familie komme, weiß ich nicht wirklich, wie ich meine **QualityTime** mit Gott füllen und leben kann. ➤



„Es steht für mich außer Frage, dass ich die Person bin, die am meisten von den Erkenntnissen meines Mannes zum Thema Quality Time profitiert. Nach rund 25 Jahren Ehe, drei gemeinsamen Kindern und vielen beruflichen Herausforderungen sind wir nicht nur immer noch glücklich verheiratet, sondern glücklicher denn je. QT zu leben erscheint manchmal absurd, wo doch so viele andere unerledigte Dinge und andere Menschen nach unserer Zeit und Aufmerksamkeit verlangen. Es trotzdem zu tun und das Miteinander bewusst zu gestalten ist die Kunst. Wirkliches Glück entspringt nicht einem ersehnten Maß an Wohlstand, sondern gelungenen Beziehungen.“

*Iris Trümper*

(Pastorin im Christus Centrum Limburg, Ehefrau von Bernd C. Trümper und Mutter von drei Kindern)

Darum geht es bei **QualityTime**: wie ich in die wichtigsten Beziehungen meines Lebens investieren kann. Angefangen mit meinem Ehepartner, meinen Kindern, meinen noch lebenden Eltern und meiner Familie als Ganzes über Freunde und Beziehungen am Arbeitsplatz bis hin zur Beziehung mit mir selbst – und zur Beziehung mit Gott.

#### **Dieselbe Sprache sprechen**

Bei meinen Studien stieß ich unter anderem auf den amerikanischen Ehe-Therapeuten Gary Chapman. Er hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt: Auf welche Weise kann ich meinem Ehepartner das tiefe Gefühl vermitteln, geliebt zu sein? Welche „Sprache“ spricht mein Ehepartner, wenn es um Liebe geht? Und wie kann ich diese Sprache lernen? Chapman hat hierfür den Begriff „Liebessprache“ geschaffen und ist bei seinen Untersuchungen zur Erkenntnis gelangt, dass es fünf verschiedene Liebessprachen gibt. Und zwar:

1. Lob und Anerkennung
2. Geschenke
3. Hilfsbereitschaft
4. Zweisamkeit (im Englischen: „quality time“) und
5. Zärtlichkeit (zum Beispiel Sex)

Gerade in Partnerschaften – das ist allgemein bekannt – ziehen sich Gegensätze an. Es ist daher kaum verwunderlich, dass Ehepartner häufig ganz unterschiedliche Liebessprachen sprechen. Solange nun beide Partner unbewusst

in ihrer eigenen Liebessprache ihre Wertschätzung ausdrücken, kommt die Botschaft bei keinem von beiden an! Der „Liebestank“ beider Ehepartner leert sich zunehmend, bis von der Liebe nichts mehr übrig ist. Lerne ich hingegen, wie ich die Liebessprache meines Partners spreche, kann ich auf diese Weise leicht dessen Liebestank füllen.

#### **Vom Ende her denken**

Meinen Mentoranden stelle ich gern die Frage: *Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 85. Geburtstag. Was möchten Sie von den wichtigsten Personen in Ihrem Leben hören? Was soll Gott über Ihr Leben sagen? Welche Worte wünschen Sie sich von Ihrem Ehepartner, Ihren Kindern, Ihren Eltern (die dann natürlich nicht mehr leben), Ihrem Vorgesetzten, Ihrem Pastor, Ihren besten Freunden, Ihren Geschwistern? Was haben Sie getan? Wie waren Sie als Mensch? Wofür standen Sie? Wem haben Sie gedient? Welchen Charakter, welche Integrität haben Sie gezeigt? Welche Werte haben Sie gelebt? Welche Ziele haben Sie erreicht?*

„Flüchtig wie ein Schatten vergeht das Leben des Menschen. Sammle dir darum unvergängliche Schätze, solange du Zeit hast! Sorge dich um das, was Gottes ist!“

*Thomas von Kempen*

(Augustiner-Chorherr, Mystiker und geistlicher Schriftsteller des 15. Jahrhunderts)



Was würden Sie antworten? Ja, es verlangt Mut, so weit nach vorn zu denken. Doch sind Sie einmal bis dahin vorgedrungen, fällt es Ihnen in Zukunft wesentlich leichter, vom Ende her zu denken. Denn hat man die Endlichkeit einmal geschmeckt, ergibt sich die große Chance, das Heute bewusster zu gestalten und die Prioritäten neu zu ordnen. Was zählt am Ende wirklich noch? Es wird nicht Ihr Titel, Ihr Haus, Ihr Auto oder anderer Besitz sein. Auch Macht, Geld und Sex werden am Ende bedeutungslos sein. Was aber zählen wird, sind Menschen. Nämlich Menschen, die Sie lieben, so wie Sie sind. Menschen, die Sie aushalten, Ihre kleinen Schwächen und Fehler mittragen und Ihnen helfen, an den wirklich großen Macken zu arbeiten.

Das Bewusstsein, wie groß die Schere zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft, versetzt Sie in die Lage, Dinge zu verändern. Vielleicht treten Sie beruflich kürzer, fahren einen kleineren Wagen oder verkaufen das große Haus. Wenn es Ihr Ziel ist, mehr Zeit mit Ihrer Familie, mit Ihrem Partner und mit jedem einzelnen Ihrer Kinder zu verbringen, ist das viele Opfer wert. Wichtig ist nur: Sie selbst müssen wissen, was Sie wollen, und dann die Schritte gehen, die nötig sind.

Wenn Sie dann als 85-Jähriger auf Ihr Leben zurückschauen, werden Arroganz, Stolz und Hochmut aus Ihnen weichen. Sie wissen, wie sich Älterwerden anfühlt und wie herausfordernd es sein kann. Sie schätzen die kleinen Dinge mehr. Die Dinge, an denen junge Men-

schen oft achtlos vorübergehen. Sie haben viel gesehen und einen weiten Horizont dafür erhalten. Sie können Menschen und Dinge auch dann erkennen und stehen lassen, wenn diese eine andere Position einnehmen als Sie selbst. Sie schauen mit großer Dankbarkeit und innerem Frieden auf Ihr Leben zurück. Sie werden aus Ihrer Position vieles verstehen und großzügig über anderes hinwegsehen. Sie haben in Ihrem Leben selbst viele Fehler gemacht und freuen sich über jeden, der Ihnen dennoch vergeben und Sie so angenommen hat, wie Sie sind. Genau das haben auch Sie gelernt und Sie haben längst erkannt, dass es keine perfekten Menschen gibt. Sie selbst haben sich als lebendigen Beweis für diese These erkannt.

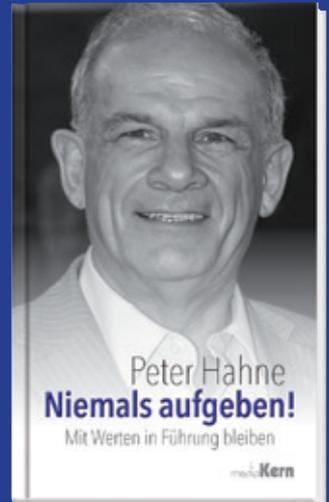
#### Sich auf das Wesentliche konzentrieren

„QualityTime“ ist mehr als ein Schlagwort. Es ist ein Lebensstil, der entscheidend dazu beiträgt, dass wir unser Leben in göttlicher Liebe und in dem Bewusstsein der eigenen Endlichkeit so leben, dass wir uns nicht auf Dinge, sondern auf die wichtigsten Beziehungen unseres Lebens konzentrieren. Ein Leben, das zählt!



Jetzt lesen,  
verschenken, verteilen

Auch als eBook erhältlich!



Nr. 5.121.005 · 160 Seiten € 9,95

Seit über 30 Wochen

**SPIEGEL  
Bestseller**

Top-aktuell, **Streitschrift**  
gegen Resignation und  
für eine Gesellschaft mit  
**christlichen Werten.**

Greift der **Islam** nach  
Deutschland?

Was ist uns **heilig**?

Was **lehrt**

unsere Geschichte?

Wie können wir uns **»wehren«**?

**Gehört das Christentum  
noch zu Deutschland?**

media **Kern** GmbH

im **Kawohl Verlag** e.K.  
46485 Wesel · Blumenkamper Weg 16  
Tel 0281 96299-0 · www.kawohl.de

# Was am Ende wirklich zählt?

Charisma-Interview mit Bernd C. Trümper

**Charisma:** *Wie kamen Sie darauf, „Quality Time – Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen“ zu schreiben?*

**Bernd C. Trümper:** Dazu muss ich ein wenig ausholen. Meine Mutter wurde durch den plötzlichen Tod ihrer Mutter sehr erschüttert. Es war kurz nach der Beerdigung, als sie die Worte zu mir sagte, die mein Leben grundlegend veränderten: „Ich dachte, meine Mutter würde ewig leben. Ich meine, noch viele Jahre. Sie war immer so stark und aktiv. Wenn ich gehaut hätte, wie es endet und wie plötzlich es kommen kann ... ich hätte ihr noch so viel sagen und noch so viel für sie und mit ihr tun wollen. Ich dachte doch, dafür wäre später immer noch viel Zeit. Nun ist es vorbei.“

Als ich ihre Tränen sah, war mir klar: Ich will nicht irgendwann in zwanzig Jahren mit meinen Kindern zusammensitzen und mich die gleichen Worte sagen hören. In der Folgezeit war ich sehr sensibel diesem Thema gegenüber. Mir fielen immer wieder Situationen auf, wo Menschen dieses „später“ als selbstverständlich voraussetzten und so lebten, als hätten sie eine versprochene Zeit in der Zukunft, in der sie sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben kümmern könnten.

Als Pastor werde ich oft an ein Sterbebett gerufen. In dieser Situation, wenn der Tod anklopft, werden die Prioritäten richtig geordnet. Niemand fragt dann noch nach Titeln und Auszeichnungen oder vermisst die ach so wichtige Arbeitsunterlage. In den letzten Stunden zählen nur noch Beziehungen. Man möchte noch einmal die Menschen sehen, die einem wirklich wichtig sind. Ich fragte mich: *Was wäre, wenn wir unsere Prioritäten schon heute so ordnen würden, dass wir an unserem Sterbetag sagen können: Ich bereue nichts!* Das wurde der Auslöser für dieses Buch.

**Was verstehen Sie unter QualityTime?**

Dass wir unsere Zeit bewusst reservieren und verbringen. Dass wir uns auf einen bestimmten Menschen oder die Kernfamilie konzentrieren, um einander ganz bewusst und im Hier und Jetzt zu begegnen und die Gemeinschaft zu genießen.

**Ihre Vorschläge und Anregungen zu QualityTime sind ganz unterschiedlich, je nachdem, um welchen Personenkreis es geht. Wo liegen die Gemeinsamkeiten?**

Natürlich ist es ein Unterschied, ob ich eine QualityTime mit meinem Ehepartner, meinem 9-jährigen Sohn, meiner fast 18-jährigen Tochter oder meinem Vater verbringe. Was jedoch in allen Fällen gleich oder sehr ähnlich ist, ist die Motivation. Ich muss den Wert dieser kostbaren Begegnungen erst selbst begreifen – dann werde ich Wege suchen, solche Zeiten zu ermöglichen. Dabei lasse ich mich, was Ort und Art der verbrachten Zeit betrifft,

gerne auf die Interessen und Anregungen meines Gegenübers ein.

Ich mache mir auch bewusst, dass die Gelegenheiten, diesem bestimmten Menschen wirklich zu begegnen, sehr begrenzt sind. Möglicherweise ist es gerade die letzte tiefe Begegnung, die ich jemals mit dieser Person haben werde. Darum finden echte QualityTimes immer im Jetzt statt. Und in diesem Zeitfenster ist der andere für mich das Zentrum des Universums, nichts und niemand ist jetzt wichtiger. In jeder QualityTime geht es um die Konzentration meines Herzens auf den Menschen, der mir etwas von seiner kostbaren Zeit schenkt.

Die Voraussetzung für echte QualityTime ist die Bereitschaft, Zeit zu investieren. Das kann bedeuten, auf etwas anderes zu verzichten, sich vielleicht sogar von einem Hobby zu trennen. Ich investiere inzwischen den Großteil meiner freien Zeit in QualityTime und habe mich entschieden, meine Frau und meine Kinder zu meinem wichtigsten Hobby zu machen.

So könnte man zusammenfassend sagen: Die grundlegenden Prinzipien für eine erfolgreiche QualityTime sind Wertschätzung, Interesse und die Entscheidung, sich durch nichts ablenken zu lassen. Als zentrales Element kommt hinzu, dass man sich Gedanken macht über das Wie.



Das Buch „Quality Time“ kann direkt beim Autor bezogen werden und wird versandkostenfrei mit beiliegender Zahlungsaufforderung verschickt, auf Wunsch auch gerne signiert. Einfach eine E-Mail an: [bestellung@my-qt.de](mailto:bestellung@my-qt.de)

Mehr Infos zum Buch gibt es

- unter [www.my-qt.de](http://www.my-qt.de),
- beim Youtube-Kanal „Bernd C. Truemper“ und
- auf Facebook: [www.facebook.com/BerndC.Truemper](https://www.facebook.com/BerndC.Truemper).



### **Muss denn QualityTime immer vorgeplant sein? Gibt es keine spontane QualityTime?**

Meiner Erfahrung nach ist ungeplante QualityTime eher die Ausnahme. An manchem Abend schließe ich mich spontan meiner Tochter beim Hundespaziergang an und wir haben so eine Viertelstunde für uns. Diese Zeiten sind sehr kostbar und sie sind spontan. Auf der anderen Seite: Ein Ehepaar, das jeden Abend zusammen zu Hause ist, verbringt deswegen noch lange keine QualityTime miteinander. Wie oft leben Paare nebeneinander her ... ohne sich über Träume und Sehnsüchte, über Ängste und Sorgen auszutauschen. Sie meinen, einander gut zu kennen, aber in Wirklichkeit kennen sie nur die Person, die der Partner vor vielen Jahren gewesen ist.

Alle wichtigen Dinge im Leben werden geplant. Also auch QualityTime. Einen wöchentlichen Ehe-Abend einzuplanen, der nur mir und meinem Partner gehört, kostet etwas. Ich muss einiges organisieren: die Kinder versorgen, einen Tisch im Restaurant buchen etc. Doch diese gemeinsame Zeit erhält einen hohen Wert. 100 Abende nebeneinander gelebt können einen guten Ehe-Abend oft nicht aufwiegen. Die größte Währung, wenn es um echte Liebe geht, ist immer Zeit. Hiermit großzügig zu sein ist eine gewinnbringende Investition.

Spontane QualityTime scheitert schon allein daran, weil ich spontane Dinge nur in der Zeit mache, die nach allen anderen Dingen übrig bleibt. Aber wann habe ich wirklich alles erledigt? Genau: Es bleibt schlicht und ergreifend keine Zeit für spontane QualityTimes. Würde

ich nicht ein Jahr im Voraus alle QualityTimes in meinem Kalender fest verankern, ich hätte keine ...

### **Ist es richtig, dass QualityTime nur dann gelingen kann, wenn sie als Grundlage eine tiefe, durchaus ernste Komponente hat? Das, was Sie als „vom Ende her denken“ bezeichnen?**

Nicht in dem Sinne, dass QualityTime keinen Spaß macht. Richtig ist aber, dass meine eigene Haltung den großen Unterschied ausmacht. QualityTime gelingt nicht, wenn ich gleichgültig bin oder nur aus Pflichterfüllung agiere. Ich muss schon echtes Interesse haben an meinem Gegenüber und Ablenkungen weitestmöglich ausschalten.

Solange ich davon ausgehe, dass ich den Menschen, die ich liebe, beliebig oft begegnen kann, werde ich wohl den Geist echter QualityTime nicht ergreifen können. Das Leben ist endlich. Sowohl meines als auch das meines Gegenübers könnte noch heute enden. Ich will so leben, dass ich am Ende meines Lebens nicht das Gefühl haben muss, das Wesentliche versäumt zu haben.

So viel zur ernstesten Komponente. Die andere Seite ist jedoch, dass QualityTime total viel Spaß macht.

### **Wie wäre es mit einigen Beispielen, wie man QualityTime gestalten kann?**

Da fallen mir jede Menge ein. Ich habe auf einem Spielplatz mit meinem Kind ausgelassen gespielt oder mit meiner hübschen Tochter ein Abschlusskleid ausgesucht. Mit meinem Sohn habe ich auf einer Parkbank gesessen, wir haben ein Eis gegessen und gemeinsam die vorbeirasenden ICEs beobachtet.

Oder: Begleiten Sie Ihren Vater an einen Ort seiner Kindheit und lassen Sie ihn einfach erzählen. Sie werden sich wundern, was auf einmal selbst aus jemandem, der sonst eher wenig redet, hervorsprudelt! Ich habe aus solchen Zeiten mit meinem Vater sehr viel über mich selbst gelernt. Längst habe ich damit begonnen, meine Kinder mit zu den Orten meiner Kindheit zu nehmen, denn *Zukunft braucht Herkunft*.

### **Wer ist die Zielgruppe für Ihr Buch „Quality Time“?**

Geschrieben habe ich es für beruflich stark engagierte Männer, aber gelesen wird es vor allem von Frauen. Ich hatte Menschen im Sinn, die als Unternehmer, Pastoren oder Führungskräfte ihre Berufung so lieben und leben, dass sie – oft ohne es zu merken – die Menschen aus dem Blick verlieren, ohne die alle ihre Erfolge nichts mehr wert sind. Besonders ging es mir um Menschen, die (noch) keine persönliche Beziehung zu Jesus Christus haben. Das Buch ist daher bewusst in einem Wirtschaftsverlag erschienen, der gute Kontakte zum Buchhandel hat. Ich denke mir, wenn jemand die ersten sieben Kapitel gelesen hat und darin sehr praktische Hilfestellung für die wichtigsten Beziehungen des Lebens gefunden hat, dann liest er das achte Kapitel „QT mit Gott“ so, wie wenn es ein guter Kumpel geschrieben hätte. Das bestätigen mir auch die Rückmeldungen, die ich bisher erhalten habe.



∞



**„Was ich an ‚Quality Time‘ so schätze** ist, dass ich (...) vor allem das Werkzeug an die Hand bekommen habe, WIE ich trotz eines herausfordernden Alltags meine Beziehungen gut pflege. Seit wir

QT in unserer Familie eingeführt haben, hat sich unsere Ehe um ein Vielfaches verbessert, ja sie wurde wiederhergestellt. Doch vor allem profitieren unsere beiden Kinder von diesem neuen Lebensstil. Uns hat es etwas zurückgegeben, was wir im Alltag verloren hatten.“

*Simone Weilberg-Gütig*



**„Als vielbeschäftigte Eltern** von drei kleinen Kindern (5 J., 3 J. und 9 Monate) haben wir sehr profitiert von Qualitätszeiten. Sie bereichern unser Leben enorm und haben unsere Beziehungen miteinander und zu den Kindern intensiviert und ihnen Tiefe verliehen.“

*Chris und Melanie Eue*



**„Das Buch hat mir (...) gezeigt**, wie oft wir doch mit unwichtigen Dingen, trotz Zeitmangel, viel Zeit vergeuden. Auch bin ich wieder

mal sensibler dafür geworden, meine Zeit als ein wichtiges Gut für mich selbst zu betrachten. Im Laufe der Jahre schleicht sich doch ein Mechanismus ein, der auf die Bedürfnisse der Anderen mehr eingeht als auf die eigenen Bedürfnisse.“

*Elisabeth Petig, per E-Mail*



**„Ich kenne Herrn Trümper** schon einige Jahre. Er gehört zu den Persönlichkeiten, die sagen, was sie meinen, und meinen, was sie sagen. Was Sie in diesem Buch lesen werden, ist das, was er seit vielen Jahren lebt und ausbaut. Mir ist kein vergleichbares Buch bekannt, das das Thema Qualitätszeit so praxisnah vermittelt. Bernd C. Trümper lässt uns an einem Abenteuer teilneh-

men, das sein ganzes Leben verändert und unsagbar bereichert hat. Ja mehr noch, er lädt uns ein, erste Schritte auf die wichtigsten Menschen in unserem Leben zu machen und führt uns die ersten Meter sicher an der Hand, um uns dann in eine eigene, neue und reiche Beziehungskultur zu entlassen. Die von Herrn Trümper entwickelte QT-Strategie aus diesem Buch hat schon

viele Ehen und Familien gerettet und geheilt. Jahre- und jahrzehntelange Funkstille wurde beendet, Vergebung fand statt und die Generationen entdecken den Reichtum der jeweils anderen Jahrgänge: Ein Jungbrunnen für Beziehungen!“

*Norman Rentrop, Inhaber und Anteilseigner des Verlags für die Deutsche Wirtschaft, Autor, Unternehmer und Investor*

Anzeige

JETZT ANMELDEN!

# AWAKENING

## FIRE

PFINGSTKONFERENZ  
IN TÜBINGEN ←← ←←

13.-16. MAI 2016



DANIEL KOLENDA



TODD WHITE



DR. JOHANNES HARTL



JOBST BITTNER



EDDIE JAMES & BAND



JAMIE HILSDEN & MIQEDEM



YESHUA'S CALL  
... U.V.A.

→→



WWW.TOS.INFO ODER TEL. 07071-360920

←←