

Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen

Trotz alltäglicher Herausforderungen kann es gelingen Quality time, also sinnerfüllte Zeit, mit dem Partner, der Familie, Freunden und sich selbst zu verbringen. Warum diese bewusst um den Alltag herum geplanten Zeiten wichtig sind, erklärt Bernd C. Trümper.

9

BANANENBLAU: Was verstehen Sie unter dem Begriff Quality time, kurz Qt?

Bernd C. Trümper: Qt ist das bewusste Reservieren und Verbringen von Zeit, mit der Absicht einander im Hier und Jetzt zu genießen. Es geht hier nicht um Effizienz oder große Unternehmungen – Das Ziel ist dann erreicht, wenn die Beteiligten am Ende sagen können: „Das war wertvoll für mich. Das hat mich meinem Gegenüber näher gebracht. Es hat unsere Herzen mehr verbunden.“

BB: Ist Qt denn wirklich planbar?

Trümper: Die Frage nach der Planbarkeit ist sehr wichtig. Alle wichtigen Dinge im Leben werden geplant und bekommen eine hohe Wertigkeit: Denken wir nur an das Weihnachtsfest oder einen geplanten Urlaub. Das Problem ist nur, dass solche Events selten stattfinden. Unser Leben findet in der Zeit dazwischen statt. Wer nur von Urlaub zu Urlaub lebt, verpasst sein eigenes Leben und das Leben der Menschen, die er liebt. Das ist tragisch. Ein Ehepaar, das jeden Abend zusammen zu Hause ist, hat noch lange keine Qt miteinander oder weiß über die Wünsche und Gedanken seines Gegenübers Bescheid. Stattdessen lebt man nebeneinander her und verliert sich dabei oft aus den Augen. Einen wöchentlichen Abend bewusst mit dem Partner einzuplanen, kann mit organisatorischem Aufwand verbunden sein, ist das allerdings erledigt, erhält diese gemeinsame Zeit einen hohen und besonderen Stellenwert.

BB: Was ist eine „gute“ Qt mit der Familie?

Trümper: Zu einer guten Qt mit der Familie gehören vor allem Dinge, die den Alltag ausmachen. Obwohl hier auch Events ihren Platz haben, sind es doch eher die kleinen, regelmäßigen Dinge, die eine Familie zusammenschweißen. In meiner Familie haben wir z. B. einen Abend pro Woche, an dem wir einen Familienabend eingeplant haben. Wir hängen bewusst zusammen „ab“, schauen uns einen Film

an, essen zusammen und tauschen uns aus. Lachen ist dabei eine der Kräfte, die am meisten verbindet.

BB: Warum macht es auch Sinn, Zeit für sich alleine einzuplanen? Wie kann ich daran in meiner Persönlichkeit wachsen?

Trümper: Wer nicht genießen kann, ist ungenießbar. In der Zeit, wo die Kinder kommen, oder die berufliche Karriere viel von einem fordert, geschieht es oft, dass man sich ganz hinten anstellt. Das ist eine gewisse Zeit auch in Ordnung, doch bekommen manche Persönlichkeiten hier die Kurve nicht mehr: Man vergisst sich selbst. Wer in sich ruht, strahlt den Frieden in seiner Umgebung aus. Wer voller Freude ist, steckt auch andere damit an. Wer sich in gesunder Art und Weise liebt und annimmt und sich auch mal Dinge gönnt, der nimmt auch andere so an wie sie sind und gibt gerne. Wer genießt, ist auch ein Genuss für andere.



Quality time. Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen

Plassen 2014, 220 Seiten
ISBN 978-3-86470-215-0



Bernd C. Trümper ist Pastor einer evangelischen Freikirche in Limburg und seit über 20 Jahren Berater und Coach. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.