



Urban Explorer

Fotografen entdecken
verlassene Orte

Special: 30 Jahre
Grenzöffnung

Radtour am
„Grünen Band“

Folkpop-Duo
Mrs. Greenbird

Songs unseres Lebens

Loveparade, 9 Jahre danach

Branddirektor Jörg Helmrich kehrt
an den Ort der Katastrophe zurück

ZKZ 18486 | Nr. 3/2019 | (D) € 5,60 | CHF 7,80 |
(A) € 5,80 | (restl. EU) € 5,80





22

ANDREAS HARTMANN

Eigentlich ist er im Bankgeschäft tätig – seit Jahren aber auch als Läufer, Schwimmer, Radfahrer und Bergsteiger unterwegs, als Ausgleich zum Bürojob. Aus Anlass des 30. Jahrestages der Friedlichen Revolution von 1989 hat er sich mit dem Rad auf die 1.400 Kilometer entlang der früheren innerdeutschen Grenze gemacht: Protokoll einer ungewöhnlichen Radtour.



34

ROSALIE RENNER

Ist das eine *lebenslust*-Geschichte? Rosalie ist eine junge Frau von 18 Jahren und hat eine Muskelkrankheit, wegen der sie weder alleine sitzen, essen noch atmen kann. Trotzdem ist sie nicht ohne Hoffnung, erzählen ihre Freundinnen. Es ist keine einfache, leichte Geschichte, aber ein Porträt voller Träume, guter Laune und – ja – auch Lebenslust.



40

BERND TRÜMPER

Als seine Großmutter gerade beerdigt ist, sitzt der Coach und Pastor seiner Mutter gegenüber, die weinend trauert: „Ich hätte ihr noch so viel sagen wollen!“ Für Trümper ein Schlüsselerlebnis: „Ich möchte nicht, dass ich meinen Kindern in 20 Jahren dasselbe sagen muss!“ Er beginnt, mehr Qualitätszeit mit seinen Liebsten zu planen. Das bedeutet: mehr Arbeit – und viel Spaß!



Zeit zu zweit: Iris & Bernd Trümper

„Wir hatten unsere Zeit ...“

Der Autor, Coach und Pastor Bernd C. Trümper wirbt für mehr „Qualitätszeit“ – mit den Menschen, die uns besonders wichtig sind.

Herr Trümper, hatten Sie heute schon eine Qualitätszeit?

Ja, mit mir selbst – und wenn Sie so wollen, mit Gott. Ich bin heute Morgen um 6 eine Stunde unterwegs gewesen, hab Projekte durchdacht, gebetet. Das hat mir gutgetan.

Was macht denn eine Zeitspanne zur „Qualitätszeit“?

Es geht um die bewusste Entscheidung, Qualität hineinzubringen in die Zeit; darum, mich auf die Person, mit der ich diese Zeit habe – meist geht es ja um jemand anderen – intensiv einzulassen. Da geht es ums Zuhören, das Interesse an meinem Gegenüber, dieser Person die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Die Zeit nicht vorbeiplätschern zu lassen.

Wie sind Sie selbst mit diesen Fragen konfrontiert worden?

Es fing an mit dem Tod meiner Großmutter. Sie war eine sehr aktive Person, dynamisch bis in ihre späten Siebziger hinein. Bis ein Herzinfarkt kam. Im Krankenwagen wurde sie

wiederbelebt – und von da lag sie monatelang bei uns im Wohnzimmer, wo sie bei der Familie sein konnte, ohne irgendetwas sagen oder tun zu können. Es war ein Schock, vor allem für meine Mutter. Nach der Beerdigung weinte sie: Ich hätte ihr noch so viel sagen und mit ihr machen wollen ... Und ich saß da und dachte: Ich möchte nicht, dass ich meinen Kindern in 20 Jahren dasselbe sagen muss! Das war für mich ein Schlüsselmoment. Ich war 30, unsere erste Tochter war gerade geboren, und ich wusste, ich muss was ändern – jetzt oder nie!

Einen Moment über die persönliche Ebene hinausgedacht: Warum sprechen wir darüber? Ist das ein allgemeines Gesellschaftsthema: Ausdruck einer schnelllebigen Zeit, mit oberflächlichen Beziehungen und kurz getakteten Alltagsabläufen?

Ja, das ist ein Riesenthema! Egal, wo ich hinkomme und mit wem ich zu tun habe – das Problem ist bei allen dasselbe: Jeder weiß, „ich sollte das so machen“. Aber kaum einer hat eine Idee, wie man das anfängt. ▶

Sollte Qualitätszeit im *täglichen* Leben Platz haben?

Ja. Es gibt verschiedene Arten, wie ich Qualitätszeit lebe. Das eine ist der Alltag: Wenn meine Tochter kommt mit dem Hund und fragt: Papa, kommst du mit?, dann sage ich nicht immer Ja. Aber wir gehen immer wieder mal eine Viertel- oder halbe Stunde zusammen – und es kommt immer zu Gesprächen.

Dann ist Qualitätszeit etwas, das fest geplant werden kann. Dabei ist die Herausforderung: Ich muss dafür etwas liegen lassen. Qualitätszeit kostet, immer!

Ich muss etwas tun, aktiv werden, die Initiative ergreifen? Das ist kein Selbstläufer?

Nein, auf keinen Fall. Es muss installiert und inszeniert werden. Ich muss feste Rituale

introduzieren in den Lebensbereichen, die mir wichtig sind: mit meinen Eltern, meiner Frau und meinen Kindern. Das sind für mich die Kern-Qualitätszeiten.

Wie werden solche Zeiten selbstverständlicher Teil meines Lebens?

Alles, was wirklich wichtig ist im Leben, das plane ich. Also auch die Qualitätszeiten. Ich plane und schaffe mir dafür Freiräume in meinem Terminkalender. Beispiel: Ich führe einen sabbatorientierten Terminkalender. Das bedeutet: Dort trage ich zuerst die Zeiten für

die Familie ein, für meine Kinder, meine Frau, für die wirklich wichtigen Dinge – und dann den Rest.

Sie planen tatsächlich erstmal die Qualitätszeit mit Ihrer Familie – und dann erst die anderen Dinge und Termine?

Ja.

Demnach müssen Sie alle Zeitpläne synchronisieren – oder kennen Sie die Programme Ihrer Frau und Kinder so genau, dass Sie das „blind“ eintragen können?

(lacht) Je kleiner die Kinder sind, desto leichter ist es natürlich. Aber ja: Wir planen mit den Kindern die größeren Termine etwa 18 Monate im Voraus und überlegen, was wir machen. Das gibt genug Spielraum, um auch die Flexibilität zu haben, um Dinge noch zu verschieben. Man kann diese Zeiten auch im Vierteljahres- oder Monatsrhythmus planen. Aber geplant sein müssen sie, wenn sie stattfinden sollen. Mit meiner Frau plane ich wöchentliche „Ehe-Abende“ und besondere „Insel“-Zeiten fest ein. Der „Ehe-Qualitäts-Abend“ ist für mich der Kern von allem.

Sie beschreiben, wie man Qualitätszeiten mit dem Ehepartner, den Kindern, Eltern, Freunden, mit sich selbst und auch mit Gott aufbaut. Nun kann ich diese Zeiten nicht mit allen gleich leben. Wo fange ich an?

Wenn die Eltern noch leben, dann beginnen Sie da. Denn im Normalfall sind sie bald nicht mehr da. Jemand sagte mal: „Wenn ein alter Mensch stirbt, ist das, als wenn eine Bibliothek abbrennt.“ Genau das passiert in vielen Familien: Die Alten sterben und viele Geschichten wurden nie erzählt. Sie gehen verloren, für immer ... Deswegen frage ich: Papa, was würdest du gern mit mir machen? Ich war



mit meinem Vater schon in vielen Städten, in denen er gearbeitet hat. Er hat mich herumgeführt und Geschichten erzählt. Neulich waren wir im Zoo – und da erzählt er spontan, dass der bekannte Zoologe und Tierfilmer Prof. Grzimek immer in das Herrenausstattungs-geschäft kam, in dem mein Vater gearbeitet hat – und zwar mit seiner Gepardendame Cheeta! Er hat das Tier an der Leine geführt wie einen Hund ... Nicht alle Geschichten sind so spannend, aber man hört doch immer wieder etwas Neues, wenn man unterwegs ist, miteinander spricht oder zuhört.

Als nächstes planen Sie Zeiten mit Ihrem Ehepartner – da zu investieren, ist ganz zentral. Und das dritte sind natürlich die Kinder. Jeder Mensch entwickelt sich, macht neue Erfahrungen. Deswegen ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben, zu fragen: Was sind deine Träume? Wovor hast du Angst? Wie kann ich dich unterstützen? Was wünschst du dir von mir? – Diese offenen Fragen sind ein Schlüssel für jede Qualitätszeit: Viel fragen und dann aufmerksam und aktiv zuhören.

Und wenn sie nicht reden wollen – oder noch keine Antworten auf die Fragen haben ...?

Dann ist das auch völlig okay. Aber grundsätzlich erlebe ich, dass Menschen es *lieben*, über sich zu reden. Das werden Sie auch kennen: Wenn jemand interessiert an Ihnen ist, Ihnen Fragen stellt, wirklich wissen will, was Sie denken und fühlen – das ist kostbar!

Aber es bleibt zeitlebens eine liebevolle und wertvolle Beziehungs-Arbeit?

Ja, es bleibt schon Arbeit. Wobei das Gegenüber, wenn man es richtig macht, auch begeistert von diesen Zeiten ist. Mit meinen Eltern

sind die gemeinsamen Zeiten einfach schön. Keiner weiß, wie viele Jahre wir noch haben: vielleicht zehn, zwanzig – oder nur noch ein Jahr. Das wollen wir nicht verpassen. Wenn ich irgendwann hinter dem Sarg herlaufe, möchte ich sagen: Ich bereue nichts. Wir hatten unsere Zeit. Wir haben sie genossen, wir hatten Spaß zusammen. Mein Appell ist: Arbeit an den Beziehungen zu den Menschen, die euch die wichtigsten sind! Das geht über Beziehungs-Arbeit, macht aber auch eine ganze Menge Spaß.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Jörg Podworny



BUCHTIPP BERND C. TRÜMPER QUALITY TIME

Bewusst miteinander leben
und die Zeit wertvoll nutzen
(Verlag SCM Hänssler und
Quality Time Verlag)

Auch als Hörbuch

Weitere Infos: www.my-qt.de