

Heute schon gelebt?



Schon seit einiger Zeit hatte ich den Eindruck, nur mehr zu „funktionieren“: Sitzungen von der Früh weg, mehrere Projekte parallel. Der Schreibtisch immer voller und darauf eine lange Rückrufliste. Der Posteingang nicht mehr ordentlich abzuarbeiten. Die Mailbox voll. Pflichten, Fristen, Termine. Nach Hause gekommen ein ähnliches Bild: Kleidung, die in die Putzerei sollte, hängt seit zwei Wochen im Vorzimmer, ein leerer Kühlschrank lässt mich knapp vor der Sperrstunde in den Supermarkt hetzen, um noch etwas einzukaufen und der Hund wartet mit treuherzigem Blick auf's Gassigehen. In der Ecke liegt mein Aktenkoffer auf „Stand-by“: Es könnte ja sein, dass ich abends Zeit finde, den Artikel noch fertig zu schreiben.

VOLL das LEBEN!

„Lebst du schon oder funktionierst du nur?“ frage ich mich in Anlehnung an den Werbespruch von IKEA. Warum mache ich das alles? Nur weil es alle anderen von mir wollen? Nur weil mir Pflichterfüllung wichtig ist? Es hat etwas mit meinen Werten zu tun. Wofür ich meine Zeit und Energie aufwende, ist eine Wertentscheidung. Ist mir das Projekt „Qualitätsverbesserung“ wichtig? Dann werde ich sehr viel Energie hineinstecken, auch mal am Wochenende daran arbeiten, zügig Sitzungstermine finden (ja, die finden sich dann!) und vielleicht die Besprechung mit dem Kollegen Maier – der mir im Verhältnis gar nicht so wichtig ist – noch einmal verschieben. Und welche Werte erhoffe ich mir in dem Projekt zu erfüllen? Vielleicht ist es die Möglichkeit, etwas Neues gestalten zu können? Anerkennung von Kunden, Kollegen, Vorgesetzten? Die Möglichkeit gemeinsam mit Kollegen zu arbeiten? Die Hoffnung auf die Erfolgsprämie, die mein Einkommen verbessert? Meist unbeachtet und unbewusst steuern unsere Werte unsere Alltagsentscheidungen. Wenn wir das Gefühl haben „nur mehr zu funktionieren“, dann stellen wir ernüchert fest, dass unser Alltag nicht unseren Wertvorstellungen vom Leben entspricht. Burn out ist oft die Folge.

Der Familientherapeut Alois Saurugg spricht von einer „Rangordnung der Liebe“, dabei reiht er die Bereiche: 1. Ich selbst 2. Die Beziehung zum/r PartnerIn, 3. Die Familie (gerade für Paare mit kleinen Kindern weist er immer darauf hin, wie wichtig es sei, auch „Zeit zu zweit“ zu organisieren) 4. Beruf 5. Freunde, Vereine, etc.

Nun kann es schon mal vorkommen, dass es Zeiten gibt, in denen einzelne Bereiche überbe-WERT-et sind oder zu kurz kommen. In der Rückschau zeigt sich meist eine Tendenz, die eine klare Sprache spricht, was uns WERT-voll ist. Es tut gut, hin und wieder innezuhalten und sich zu fragen: Wie verteile ich meine Zeit? Wofür wende ich Energie auf? Warum gerade dafür? Was ist mir dabei so WERT-voll? Durch die Beschäftigung mit diesen Fragen wird mein Einsatz wieder eine bewusste Entscheidung von mir selbst und nicht ein „Funktionieren“ für andere (oder für mich?). Mein Handeln und Erleben wird als Wert empfunden. Dann lebe ich sinnvoll.

Ein paar Be-WERT-ungsfragen:

1. Wie viel Energie setze ich für mich selbst ein? Wie gehe ich mit mir und meinem Körper um (Essverhalten, Schlafbedürfnis, Zeit zum Ausspannen, Lebens-Lust, Aktionen, die mir gut tun oder Freude machen)?
2. Wie viel investiere ich in Partnerschaft? Gibt es bewusste „Zeit zu zweit“?
3. Woran merkt meine Familie, dass sie mir wichtig ist? Welche Aufmerksamkeit schenke ich ihr?
4. Welchen Stellenwert hat mein Beruf? Was gibt mir meine berufliche Tätigkeit? Bin ich „mit dem Herzen dabei“?
5. Welche Werte sind mir bei der Arbeit und in Beziehungen besonders wichtig? Anerkennung – Nähe – Sicherheit – Freiheit? Schöpferisches Gestalten oder Erlebniswerte? Will ich dafür leben bzw. einmal gelebt haben?

Übrigens:

Gestern Mittag kam der Anruf von meinem Mann mit der Bitte, ob ich ihn von der Werkstätte abholen könnte. Sein Auto müsse dort bleiben und es gäbe keinen Leihwagen. ... „Das auch noch ... jetzt noch ein Termin!“, war mein erster Gedanke. Noch ein Termin? Nein. Es wurde zum „Rendezvous“ wie in früheren Jahren. Eine Gelegenheit, miteinander essen zu gehen. Dann ein Spaziergang am See und Gedankenaustausch auf einer Parkbank. Zeit miteinander. Die Arbeit konnte warten. Manchmal beschenkt uns das Leben. Wir müssen die Geschenke nur annehmen.

Marianne Grobner