



## Liebe Schulgemeinschaft!

Die Zeit vergeht. Oft ist unsere Zeit angefüllt von Schnellebigkeit und viel Arbeit meist innerhalb von Strukturen und von außen gesetzten Regeln. Was häufig fehlt, ist die Zeit, um einfach mal fünf Minuten zu sein, ein Buch zu lesen, vor sich zu hindösen, in der Hängematte zu liegen, spazieren zu gehen, Sport zu machen, zu spielen, zu lachen. Ist unsere Zeit zu knapp, streichen wir häufig genau diese letztgenannten Tätigkeiten zuerst von unserer Liste. Oft entsteht der Eindruck erst alles Beschleunigte und Wertschöpfende erledigte haben zu müssen, bevor wir uns dem Entschleunigen zuwenden dürfen. Dies beschreibt der Zeitgestalter und Zeitraumberater Jonas Geissler in einem Gespräch<sup>1</sup> auf WDR 2 im Oktober 2022. Er plädiert die unterschiedlichen Zeiten bewusst zu leben, in unseren Alltag zu integrieren und grade auch das „Nichtstun“ zu erleben, und zwar ohne schlechtes Gewissen. Da es genauso wichtig ist, um in Balance zu bleiben. Ganz nach dem Motto: „Man braucht ja auch noch Zeit, um vor sich hinzustarren!“

Den Alltagsstress wahrzunehmen ist oft leicht. So nahm die Schule nach den Sommerferien Fahrt auf, die Personalsituation ließ bei vielen nur wenig Struktur und Planbarkeit zu und auch das Leben außerhalb dieser Bezüge schrieb manch andere Geschichten zuvor geahnt. Und schon bewegen wir uns auf den unterschiedlichen Baustellen des Lebens, die oft von „ich muss noch“- oder „jetzt nicht“-Aussagen geprägt waren. Keine Zeit zum Innehalten und Ruhe finden. Oft eine einseitige Beachtung der Zeit. Resultate: Wir geraten aus dem Gleichgewicht, manch eine\*r wird krank. Bei mir: akuter Mutverlust. Kein Mut, kein Mutmachbrief... Es wurde Zeit, dass sich was ändert.

Da kamen die Worte Geisslers grade recht, der zudem über „die Kraft des Lassens“ sprach: Einfach mal etwas SEINLASSEN, denn dadurch werde ich GELASSEN und ich kann mich wieder EINLASSEN. Es ist nicht einfach etwas zu finden, was wir seinlassen können. Zudem treiben uns innere Ansprüche oder äußere Erwartungshaltungen an. Eine Möglichkeit ist unsere Mitmenschen zu fragen, was man mal seinlassen kann, die wissen dies meist ganz genau – und dies dann mal zu lassen. Im Zweifel mit irgendetwas anfangen und beginnen es WEGZULASSEN.

Mich ermutigten die Worte Geisslers, um meine Fürsorge für mich nochmal in die Hand zu nehmen und mir zuzugestehen etwas einfach mal nicht zu tun. Herauszutreten aus den eigens auferlegten Verpflichtungen, wie z. B. das Schreiben eines Mutmachbriefes im Herbst, um für sich selbst die Kraft zu erhalten, die das Leben im hier und jetzt benötigt. Gar nicht so leicht sich darauf EINZULASSEN.

<sup>1</sup> WDR 2 Sonntagsfragen: Jonas Geissler – Die Zeit  
<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr2/wdr2-sonntagsfragen/index.html#>

22. Dezember 2022

Wartezeiten mal anders zu füllen, ist eine Möglichkeit des Lassen. Beim Warten mal nichts anderes zu machen als wirklich zu warten. Diese kleinen Zeiten, wie in einer Schlange zu stehen, auf den Bus zu warten als kleine Zeitoasen zu nutzen in denen ich einfach mal zu mir kommen kann. Zeitoasen, in denen ich mir begegne, in denen ich Zeit auf mich zukommen lasse, in der ich Raum habe für meine Gedanken und mich treiben lassen kann. Ich mich einfach mal lassen, mich einlassen auf mich.

Wie nötig ist Deine Inventur des Zeithaushalts? Einfach mal ausprobieren und wahrnehmen, wie es sich anfühlt „etwas sein zu lassen“. Denn darum geht es doch: Sicht selbst wieder zu fühlen und zu spüren, zu merken, ob sich etwas bzw. ob ich mich verändere, um daraus Kraft zu schöpfen oder Mut zu finden. Nur wer fürsorglich mit sich selbst umgeht, kann Kraft aufbringen, um für andere Sorge zu tragen. Und hier ist nun Dein Mutmachbrief#21 kurz vor Weihnachten, weil ich anderes einfach mal hab' sein lassen...

In diesem Sinne: hoffe, dass es Dir immer wieder gelingt die unterschiedlichen Zeiten in Deinem Leben wahrzunehmen, sie für Dich und Deine Bedürfnisse zu nutzen, um so im Gleichgewicht zu bleiben. Alles hat seine Zeit.

So wünsche ich Dir noch gesegnete und frohe Festtage sowie eine schöne Ferienzeit!  
Komm gut ins neue Jahr, bleib gesund und sei behütet!

Ihre / Eure schulseelsorgende Sonja Peters