

04.06.2018 um 18:48 Uhr

hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Auf die Uhr schauen!

Da war ich ertappt! „Du schaust ja ständig auf die Uhr, du hast keine Zeit, oder?“ Genau so hat es mir mein Kollege auf den Kopf zugesagt. Er war in meinem Büro und wollte nur kurz mit mir schnacken. Ich hatte in diesem Moment wirklich wenig Zeit und war mit meinen Gedanken schon beim nächsten Termin. Der Satz aber hat mir klar gemacht: Ich zeige das den Leuten manchmal auch ganz unbewusst und ohne Worte. Zum Beispiel mit dem ständigen Blick auf die Uhr.

Ich merke daran, wie hektisch ich oft bin. Noch während ich etwas mache, denke ich schon an das Nächste, was ich vorhabe. Das geht eben sogar manchmal soweit, dass ich gar nicht mehr so richtig bei der Sache bin – genau wie bei dem Gespräch mit dem Mann. Da will ich was dran ändern. Vielleicht sollte ich das beherzigen, was einmal ein östlicher Lehrer über das Geheimnis des Glücks gesagt hat: „Wenn ich liege, dann liege ich, wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf, wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“ Da steckt viel Weisheit für mich drin! Denn ich gehöre ja zu denen, die – um bei diesem Satz zu bleiben – beim Liegen schon ans Aufstehen denken, beim Aufstehen schon ans Gehen und beim Gehen schon ans Essen. Ich will wieder lernen, immer ganz bei der Sache zu sein, die ich gerade mache. Denn nur dann mache ich sie richtig – und nur das ist für mich und die Menschen, mit denen ich es zu tun habe, wirklich gut.

Einen Schritt dazu habe ich schon getan: Bei ganz wichtigen Gesprächen ziehe ich meine Uhr erst mal aus. Allein das hat mir schon geholfen, ruhiger zu sein – gerade wenn ich ziemlich im Stress war. Und wenn ich dann wirklich die Uhrzeit wissen wollte, habe ich mein Handy aus der Tasche geholt und es dann wieder weggepackt; oder ich habe mein Gegenüber nach der Zeit gefragt. Das war vielleicht nur ein kleiner Schritt, aber immerhin. Denn ich will dort, wo ich bin,

auch wirklich „voll da“ sein – und nicht nur hören, sondern auch gut „zuhören“ können.