

Zeit zu verschenken!

Von Astrid Miller

Zeit ist eben relativ und 60 Sekunden fühlen sich nicht immer wie eine Minute an.

Es gibt kaum ein Fest, das mit einer so langen Vorbereitungszeit versehen ist wie Weihnachten. Den einen kommt der 24. Dezember trotzdem jedes Jahr zu schnell, anderen wiederum scheint die Zeit, bis alle Türchen am Kalender geöffnet sind, endlos. Zeit ist eben relativ und 60 Sekunden fühlen sich nicht immer wie eine Minute an.

Wie groß der Unterschied beim Empfinden von gemessener und gefühlter Zeit sein kann, erfährt jeder Mensch im Laufe seines Lebens am eigenen Leib – und spätestens beim ersten Familienausflug mit dem Auto zeigt sich das Konfliktpotential dieses Phänomens:

Der Wagen ist gepackt, alle Streitigkeiten, wer was nicht oder doch eingepackt hat abgewickelt, die ganze Familie ist angeschnallt und nach den ersten paar Kilometern macht sich so etwas wie Urlaubsstimmung im Auto breit. Doch dann tönt es von hinten:

Wann sind wir da? In sieben Stunden, drei Minuten und 48 Sekunden. Wann sind wir

da? In sechs Stunden 52 Minuten und sieben Sekunden. Wann sind wir da? Wann sind wir da sind!!!!!!

Die sinn-lose Zeit

Zeit ist nicht greifbar, nicht hörbar, sie riecht nicht und schmeckt nicht, sie ist mit keinem unserer fünf Sinne fassbar. Zeit ist sinn-los und trotzdem ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie hilft uns

,das Gemeinschaftsleben zu organisieren und zu strukturieren. Wir teilen die Zeit ein, machen Termine, manchmal auch solche, die gar nicht eingehalten werden können. Zumindest nicht pünktlich, aber die Zeit lässt sich davon nicht beeindrucken. Der Sekundenzeiger rückt unnachgiebig weiter und auch die bunteste Uhr kann die Strenge der Zeit nicht verdecken. Zeit ist emotionslos und wird trotzdem mit vielen Gefühlen erlebt. Haben Sie sich einmal überlegt, wie die Zeit aussehen würde, wenn sie eine Person wäre? Wäre sie groß oder klein, dick oder dünn? Welche Haarfarbe hätte sie? Diese und andere Fragen stellt die Psychotherapeutin Hedi Rieder-Mair in Therapiegesprächen Kindern, um mehr über deren Empfinden von Zeit zu erfahren.

„Von Kindern kommt oft die Antwort, dass die Zeit manchmal eine schöne Farbe hat, dann ist es für sie eine angenehme Zeit und manchmal ist sie dunkel oder grau. Zum Beispiel im Wartezimmer beim Zahnarzt. So können Kinder Zeit gut unterscheiden“, erzählt sie.



Simon, 8 Jahre

Zeit wünsche ich mir für ...
... Nintendo spielen, Freude treffen.

Mit Mama und Papa möchte ich ...
... Fußballspielen, Abalone spielen.



Emma 10 Jahre

Zeit wünsche ich mir für ...
... WINX schauen, das tue ich richtig gerne.

Mit Mama und Papa möchte ich ...
... öfters einkaufen.

Auch wenn Kinder die Uhr noch nicht lesen können, leben sie mit der Zeit. Sie kennen die Regelmäßigkeiten, welche die Natur mit sich bringt. Auf den Tag folgt die Nacht, auf den Winter der Frühling und der Herbst folgt dem Sommer.

Und bereits Kindergartenkinder versuchen das Abstrakte der Zeit mit Hilfe von praktischen Beispielen in ihr Leben zu

Fotos: Günther Pichlkostner



integrieren. Sie vergleichen, wer größer und wer kleiner ist und kommen zu dem Schluss, wer größer ist, muss auch älter sein, denn er hatte bereits mehr Zeit zum Wachsen.

Die Familientherapeutin rät, bereits Babys mit dem Zeitbegriff vertraut zu machen. Schließlich haben Eltern Termine und auch wenn Kleinkinder im Hier und Jetzt leben, können Erwachsene ihnen das nicht gleichtun. Zumindest nicht lange. Wichtig dabei ist für Rieder-Mair, die positiv miteinander verbrachte Zeit hervorzuheben und in entspannten Situationen Begriffe wie Pünktlichkeit oder Termine anschaulich zu erklären.

Eltern können ihre Kinder auch ohne großen Aufwand beim Erfahren von Zeit unterstützen, indem sie diese in Zusammenhang mit dem Leben des Kindes setzen. Wie zum Beispiel: Ich hole dich nach der Jause um drei Uhr ab.

Ewiges Streitthema!

Aber trotz aller Bemühungen bleibt die Zeit ein großes Streitthema in Familien, das mit dem Älterwerden von Kindern meist nicht kleiner wird, sondern sich nur verlagert. Auch wenn größere Kinder durch die Nutzung von Medien einen ungefähren Zeitbegriff mitbekommen, sie wissen, dass ein Lied an die drei Minuten dauert und eine TV-Serie ungefähr eine halbe Stunde, überdeckt das subjektive Zeitempfinden oft das objektive. Und den Eltern bleibt wieder ein-

mal nur die Rolle der Spielverderber, die immer genau dann zum Aufhören mahnen, wenn es am schönsten ist.

In solchen Fällen können Eltern einen unabhängigen Schiedsrichter in Form eines Weckers einschalten, der nach einer bestimmten Zeit, die vor dem Einstellen der Uhr festgelegt wurde, klingelt. Der Vorteil für die Eltern: Nicht mehr sie müssen die Tätigkeit des Kindes unterbrechen, sondern die Uhr, die sich weder durch böse Blicke noch durch Schmeicheleien bestechen lässt.

Wann sind wir da? In sieben Stunden, drei Minuten und 48 Sekunden.

Die Qualität einer Zeit

Die durchschnittliche Lebensdauer eines Mannes betrug im Jahr 2009 in Österreich 77,4 Jahre, die einer Frau 82, 9 Jahre und 15, 1 Jahre von dieser Zeit verwendeten sie für ihre Ausbildung. Diese Zahlen von Statistik Austria sagen etwas über die Quantität der

Zeit aus, sie verraten uns aber nichts über deren Qualität, ob die Menschen das Leben genossen haben oder missmutig waren, ob sie Spaß in der Schule hatten oder doch nur Ärger.

In den siebziger Jahren wurde in Amerika erstmals der Begriff der „quality time“ geprägt. Diese setzt nicht die Dauer, sondern die Qualität, mit der Eltern und Kinder Zeit verbringen, als Maßstab an.

„Kinder wünschen sich Aufmerksamkeit“, plädiert auch Hedi Rieder-Mair für die Qualitätszeit. „Wenn man Kinder fragt, was sie sich von ihren Eltern wünschen, dann ist das, zumindest solange sie nicht in der Pubertät sind, ein Spaziergang mit dem Papa, ein Picknick oder Shoppen gehen mit der Mama. Sie wollen einfach Zeit mit den Eltern verbringen.“

Auch Eltern wünschen sich Zeit mit ihren Kindern, doch der Alltag lässt für diesen Wunsch oft keinen Platz. Allein bei dem Gedanken, jedes Kind einzeln einzuplanen, löst bei vielen Eltern Stress aus. „Es braucht nicht viel an Zeit, diese soll aber exklusiv dem Kind gewidmet werden“, rät Rieder-Mair. Ihr Tipp: Die Qualitätszeit wie einen beruflichen Termin anzusehen, gemeinsam mit dem Kind in den Kalender eintragen und unbedingt einhalten.

Info: www.hedi-rieder-mair.at



Johanna 4 Jahre

Zeit wünsche ich mir für ...
... im Sommer immer ins Freibad oder öfter in die Buchhandlung gehen.

Mit Mama und Papa möchte ich ...
... ganz viele Bilder malen.

Foto Notizblöcke: ©SomeSun/Fotolia.com



bfamily

Du und deine Kinder sind willkommen

bfamily ist eine Plattform für Familien mit Kindern aus dem In- und Ausland, die auf unkomplizierte Art und Weise Gleichgesinnte kennenlernen wollen. Hier findest du Freunde, ein Freizeitprogramm und Unterstützung. Kurse und Workshops wie Yoga und Qigong mit Kinderbetreuung, Kinderspielgruppen, Kochkurse uvm. erwarten dich und deine Kinder.
Info und Kontakt: www.bfamily.at.



kunstmuseum

Kreativität fördert Persönlichkeit

Kreative Erlebnisse bleiben lange in tiefer Erinnerung und stärken nachhaltig die Persönlichkeit eines Menschen. Das Programm des Kunstmuseum Waldviertel baut auf jahrzehntelanger Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen auf. Kinder, die ihre Vorstellungskraft trainieren, werden es später leichter haben, schöpferische Initiativen zu ergreifen!
www.daskunstmuseum.at



Camp in Bad Aussee

Skiurlaub ohne Eltern!

Skifahren, Snowboarden, Eislaufen, Reiten, Rodeln, Klavierspielen, Ballett, Parties feiern, Freunde finden! All das kannst Du bei uns im Feriencamp „Parkschlössl“. Ferien ohne Eltern ist unsere Devise! Wir haben 40 Jahre Erfahrung darin, Ihrem Kind die schönsten Ferien mit Rund-um-die-Uhr-Betreuung und vielen Kursen zu bieten. In allen Schulferien!
Info: www.kinderferiencamp.at



Spielend den Advent genießen

Im www.landoftoys.com warten mehr als 1000 pädagogisch wertvolle Spielsachen darauf, entdeckt zu werden.

Dort gibt es individuelle Beratung für persönliche Geschenke. Bestellt werden kann von zu Hause und die schönsten Spielsachen treffen in kürzester Zeit an der gewünschten Adresse ein. So macht Schenken wieder Freude, und es bleibt mehr Zeit für gemeinsames Spielen. Zögern Sie nicht, denn unter den ersten 100 Bestellern mit Angabe der Kennung Quax1 verlost Land of Toys 3 Kuschelelefanten im Wert von je €159,-



Promotion