

LEBEN IM KREISVERKEHR

Von Ulrike Delacher

ULRIKE DELACHER, geboren 1973



Die gebürtige Tirolerin studierte Germanistik, Philosophie und Psychologie sowie Integrierte Kommunikation. Nach langjähriger Leitung der LKH-Unternehmenskommunikation arbeitet sie heute als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin in Dornbirn.

Kürzlich brachte ein Klient ein besonderes Bild mit, das mir geblieben ist. Er „flitze“ durchs Leben, sagte er, als fahre er in einem Kreisverkehr und verpasse ständig die Ausfahrt. Jede Runde werde er schneller. Er habe das Gefühl, nicht mehr Herr über seine Zeit zu sein. Und vor allem: Der Tag habe zu wenig Stunden für all das, was unterzubringen sei. Ein Leben voller Fülle. Oder auch das Gegenteil ...

Solche Sätze höre ich in der psychosozialen Beratung häufig. Sie erzählen von Überforderung, aber auch von einem stillen Verlust: dem Verlust der Zeitsouveränität und Selbstbestimmung. Das ist eines der großen Themen unserer Zeit. Nicht nur, weil KI oder andere Hilfsmittel Jobs übernehmen, sondern weil wir – trotz aller technischer Unterstützung – viel zu tun haben. Und weil wir oft kaum noch unterscheiden zwischen dringend und wichtig, zwischen Pflicht und Leben.

Wer immer schon beim nächsten Termin ist, verpasst leicht das Eigentliche.

Luxus: Zeit

Zeit zu haben, ist der neue Wohlstand, der neue Luxus. Wann haben Sie das letzte Mal zu jemandem sagen können: „Ok. Ich habe Zeit.“? Zu oft funktionieren Menschen im Modus des Abarbeitens, des Reagierens, des „noch schnell dazwischen“. Doch ein erfülltes Leben heißt nicht Dauererfüllung von Aufgaben. Es braucht Pausen, damit Erfahrungen überhaupt ankommen können. Innehalten und sich Zeit für etwas nehmen. Echte Momente erkennen, schätzen, erleben und schlussendlich speichern. Anstatt Nonstop durch den Kreisverkehr. Wer immer schon beim nächsten Termin ist, verpasst leicht das Eigentliche.

Hier setzt psychosoziale Beratung an: Nicht mit Patentlösungen, sondern mit einem Blick von außen. Mit

einem einfachen Start in Form einer Standortbestimmung: Wofür geht meine Zeit drauf? Was nährt mich, was zehrt mich aus? Wo bin ich fremdbestimmt, wo gestalte ich selbst? Und wo ist in meinem Tag Platz für Schlaf, Erholung, Beziehung, Gesundheit und Nachdenken?

Erholung – Fixstarter im Zeitplan

Ein einfaches Tortendiagramm mit Angaben zur eigenen Zeit und Energie erstellen – das kann dabei erstaunlich aufschlussreich sein: Manche merken

erst beim Eintragen, dass sie zwar alle Aufgaben des Lebens gut berücksichtigt haben – nur die eigene Regeneration, den Schlaf, nicht. Dabei ist Erholung die Voraussetzung dafür, dass Leistung, Klarheit und Präsenz überhaupt möglich bleiben.

Das gilt im Beruf genau so wie im Privaten: Wer immer nur funktioniert, funktioniert vielleicht an seiner Bestimmung, an seinem Leben vorbei. Wer nicht innehält, verliert den Überblick – und auch den Kontakt zu sich selbst.

Innehalten und fokussieren

In der Beratung stärken wir die Fähigkeit, wieder achtsam mit sich selbst und den eigenen Ressourcen umzugehen. Bei sich zu bleiben, bevor man sich völlig verliert. Innehalten für den Überblick. Im geschützten Raum der Beratung können Menschen sortieren, priorisieren und neue Perspektiven gewinnen. Für manche sind es berufliche Fragen, für andere private Belastungen, für wieder andere die Suche nach einer gesünderen Balance zwischen Anforderungen und Lebenszeit.

Vielleicht ist genau das die eigentliche Frage: Wie viel von meinem Leben will ich im Kreisverkehr verbringen? Und wo will ich wieder bewusst ausfahren?