



# Zeit ist nicht nur gegen uns.

Gerade wenn du den Eindruck hast, die Zeit läuft dir weg, ist es wichtig, sie dir zu nehmen.

Nein, ich hab mich nicht an einem Achtsamkeitsratgeber verschluckt. Ich hab schon drei Achtsamkeitscoaches im Haus. 24/7!

Denn meine Kinder sind einerseits einfach verdammt schnell groß geworden (mein Ältester wird neun! Ist das zu fassen...). Und andererseits haben sie mich viel darüber gelehrt, wie sich Momente dehnen können. Zum Beispiel wenn ich verdammt nochmal schlafen will und keiner außer mir was damit anfangen kann. Oder wenn ich einem meiner Mäusekinder zusehe, wie es liebevoll etwas betrachtet, was mir im Leben nicht aufgefallen wäre: Einen Stein. Einen Käfer. Eine Wolke.

Gerade gestern kam es in der Akademiegruppe zu einem Dialog, in dem eine Mama erzählte, dass sie eine Pause brauchte. Sie war müde. Sie wollte nicht aufhören mit all dem innerlichen Suchen, aber mal eine Sekunde Pause machen. Atmen. Genießen, was da ist.

Wenn wir Kinder begleiten, leben wir in dieser ständigen Spannung. 'The days are long,

but the years are short' sagt man. Was wir heute verbocken und morgen nicht mehr hinbekommen, ist irgendwann nicht mehr reparabel. Uns läuft die Zeit davon, wenn wir wirklich unser Verhalten verändern wollen. Denn irgendwann ist unser süßes Zweijähriges, das einfach nicht die Finger von der Katze lassen kann, ein süßes 15jähriges. Und je mehr Übung wir darin haben, diesen Menschen ernst zu nehmen und liebevoll zu begleiten, desto hilfreicher.

Auf der anderen Seite sind die Tage lang. Und das Zusammenleben mit kleinen Menschen ist in gewisser Weise auch unerbittlich: Alle Wunden werden exponiert, alle Fragen gefragt, die wir nie fragen wollten. Weiterentwicklung macht Schleifen und passiert in Wellen. Manchmal ist ganz viel dran - manchmal scheinbar nichts. Atmen. Pause.

Meine Erfahrung ist, je ernster wir das nehmen, was nun dran ist, desto leichter wird es. Je mehr wir die Blume genießen, die wir gerade ansehen, desto weniger macht die Perspektive Angst. Am Ende ist Zeit, wie so vieles, etwas, was in unserem Kopf entsteht. Seien wir achtsam damit.

Ich wünsche eine achtsame Woche!

Deine Ruth