



## Die Bedeutung der Ich-Zeit - Warum wir Stille und Ruhe brauchen

### Ich-Zeit verhilft zur seelischen Ausgeglichenheit

Immer nur für andere da sein, das macht auf Dauer krank. Ohne Zeit für uns selbst werden wir hibbelig. Manche sagen, sie verlieren „ihre Mitte“, sie fühlen sich nicht mehr in Balance. Andere stellen fest, dass ihre innere Unruhe zunimmt. Sie bekommen schlechte Laune und werden reizbar. Sie fahren schneller aus der Haut, sind leichter „außer sich“, zum Beispiel vor Wut.

*Wer selten in sich geht, gerät leicht außer sich.*

Zeit mich selbst verbringen, ohne irgendwelche Anforderungen zu erfüllen, das lässt Menschen zur Ruhe kommen und ermöglicht ihnen Erholung. Sich regelmäßig zurückziehen – das stärkt die Gesundheit. Man weiß wieder, wer man ist und was man im und vom Leben will. Die Prioritäten werden geklärt, die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, das Selbstbewusstsein im ursprünglichen Sinne (sich seiner selbst bewusst sein) wird gestärkt. Aus der Distanz zum Alltag kehren die meisten gestärkt zurück.

### Ich-Zeit ist zugleich Grundbedürfnis und Luxus

Insbesondere junge Eltern leiden häufig darunter, dass sie (zu) wenig Zeit für sich selbst haben. Eine junge Mutter meinte neulich, es sei zwei Jahre her, dass sie tagsüber alleine Zeit auf dem WC verbracht hätte ... Viele Eltern erleben Zeit, die sie allein verbringen können, als Geschenk (das Kind ist natürlich auch ein Geschenk und die Zeit mit ihm ganz kostbar – aber wenn keine Zeit für sich selbst bleibt, kann man auch dieses Geschenk nicht richtig genießen). Der Babysitter bzw. die KiTa stellen für sie den größten Luxus dar, den sie sich vorstellen können.

Ich-Zeit fällt nicht einfach so vom Himmel. Es wird kaum vorkommen, dass man abends auf dem Sofa sitzt und sich vor Langeweile fragt, was man denn jetzt mal für sich tun könnte. Das Gegenteil ist der Fall: Man ist so sehr damit beschäftigt, Anforderungen zu erfüllen, dass keine Zeit für sich selbst übrig bleibt. Sie muss erarbeitet werden, oft sogar regelrecht erkämpft werden gegen Widerstände anderer.

*Jeder Mensch hat das Recht auf Zeit für sich selbst.*

Letztlich braucht jeder Mensch auch Zeit für sich allein. Wie viel Zeit das ist, ist sicher von Mensch zu Mensch verschieden, und auch von Lebensphasen abhängig. Junge Eltern haben normalerweise eher wenig Ich-Zeit, Rentner eher mehr. Es kann da keine allgemeingültige Regel geben. Kriterium sollte sein: „Wie viel Zeit für mich brauche ich, um mich mit mir selber im Lot zu fühlen?“ Vielleicht reicht eine halbe Stunde pro Woche. Bei manchen muss es vielleicht ein ganzer Tag pro Woche sein, sonst werden sie ungenießbar. Wichtig ist dabei, dass die Ich-Zeit auch tatsächlich genussvoll als solche empfunden wird.

## **Ich-Zeit = Qualitätszeit?**

Bei der Fernseh-Sendung „Die Super-Nanny“ auf RTL gibt es den Ausdruck „Qualitätszeit“. Gemeint ist damit Zeit, die die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam aktiv und bewusst gestalten. Zusammen auf die Glotze schauen hingegen ist keine Qualitätszeit. Da fehlt eben genau die Qualität. Der Ausdruck macht deutlich: Es geht nicht nur darum, Zeitintervalle zu haben, in denen man keinen anderen Verpflichtungen nachgehen muss. Sondern entscheidend ist, dass diese Zeit tatsächlich als genussvoll empfunden wird. Dass sie nicht passiv verbraucht, sondern aktiv gestaltet wird.

Das gilt sowohl für bestimmte Zeitintervalle, die Eltern mit ihren Kindern verbringen, als auch für die, die das Paar ohne Kinder verbringt – und natürlich auch für die Ich-Zeit, die jeder Mensch mit sich allein verbringt. Es geht darum, diesen Luxus auch also solchen zu empfinden, indem man ihn zelebriert und genießt. Zum Beispiel die Tasse Tee am Küchentisch nach dem Heimkommen, wenn alle anderen noch unterwegs sind. Oder die letzte halbe Stunde vorm Schlafengehen, wenn die Kinder schon im Bett sind und endlich Ruhe einkehrt. Natürlich kann man vor Erschöpfung einfach den Fernseher anmachen. Aber schöner und wohltuender ist es vielleicht, diese kostbare Zeit mit dem Betrachten von Fotoalben zu verbringen o.ä. – also aus der Ich-Zeit wirklich eine „Qualitätszeit“ zu machen.

## **Ich-Zeit schafft Abstand**

Manche können nicht mehr gut mit sich alleine sein. Sie haben es verlernt, sich in einer reizarmen Umgebung mit sich selbst auseinanderzusetzen. Bei ihnen läuft permanent der Fernseher und im Auto das Radio. Sie suchen eine Ablenkung nach der nächsten, zappen von Kanal zu Kanal, gehen von Event zu Event ohne Phasen der Ruhe. Manche verdrängen damit tiefer liegende Probleme, aber bei anderen handelt es sich einfach nur um eine unsinnige (weil sinne-überfordernde) Angewohnheit. Um zu erkennen, was wirklich mit einem los ist, muss man sich aus dem Alltag zurückziehen – entweder mit sich allein, oder aber (wenn einem das Alleinsein so schwer fällt) mit einem guten Freund oder einem Therapeuten.

Man muss sich ab und zu von außen anschauen (aber bitte nicht in permanenter Selbstreflexion versinken und 3 Stunden täglich mit Tagebuchschreiben verbringen – das ist auch wieder ungesund), um herauszufinden, was einem fehlt und ob man eigentlich noch zufrieden ist mit dem Leben, das man führt. Ohne Abstand geht das nicht. Selbst wenn die Auseinandersetzung mit sich selbst schmerzhaft sein sollte: Langfristig lohnt sie sich.

## **Ich-Zeit muss oft erkämpft werden**

Niemand wird kommen und einem gratulieren mit Worten wie „Mensch, ist das toll, wie du für dich sorgst!“ – im Gegenteil. Man muss damit rechnen, belächelt zu werden, vielleicht sogar angegriffen. Vielleicht ist die Umgebung enttäuscht, dass man nicht mehr rund um die Uhr verfügbar ist. Aber das sollte man sich wert sein. Je deutlicher man seine Absicht klar macht (nicht: Wünsche! sondern: Absicht! – heißt: man wird das tun, notfalls auch gegen Widerstände), desto schneller werden sich die anderen daran gewöhnen, dass man diese Zeitintervalle für sich selbst reserviert hat.

### **EXTRA-TIPP: Radio aus beim Autofahren!**

Wenn Sie das nächste Mal Autofahren: Versuchen Sie doch mal, das Radio ausgeschaltet zu lassen! Am Anfang wird Ihnen etwas fehlen, aber bald werden Sie merken, wie wohltuend die Ruhe im Wagen ist. Sie kommen leichter „runter“ nach einem anstrengenden Arbeitstag. Es wird Ihnen leichter fallen, in Gedanken noch einmal den Tag durchzugehen und sich damit innerlich von ihm zu verabschieden – und wenn Sie zu Hause ankommen, sind Sie garantiert fitter, als wenn Sie auf der Fahrt schon sämtliche Nachrichten gehört hätten, die Sie abends im heute-journal ohnehin noch einmal serviert bekommen. Und natürlich kann die Musik zwischendrin Sie vitalisieren, aber häufig können Sie sich bei ausgeschaltetem Radio besser erholen.