

# «Gönn dir Zeit!» in Kappel

Vortragsreihe Wirtschaft und Werte des Zuger Forums Kirche und Wirtschaft zum Thema Zeit

Permanente Zeitknappkeit, Stress, Burnout – Begriffe, die uns täglich begegnen. «Gönn dir Zeit!» klingt da schon fast wie eine Provokation. Was Zeit für einen Benediktiner-Abt, einen Wirtschaftsführer und eine Psychologin bedeutet, war am Dienstagabend im Kappeler Gemeindesaal zu erfahren.

VON MARTIN PLATTER

«Meist braucht es einen extremen Vorfall, damit man sich Zeit nimmt, um eine Situation von Grund auf neu zu überdenken», eröffnete Moderator Christoph Balmer den Abend im Kappeler Gemeindesaal. Der Fachstellenleiter des Forums Kirche und Wirtschaft der katholischen Kirche Zug hatte ein interessantes Trio für den Abend gewinnen können. Unter dem Titel «Gönn dir Zeit!» referierten Abtprimas Notker Wolf, Bossard-Verwaltungsratspräsident Thomas Schmuckli und die Psychologin Franziska Bischof.

Mit dem 75-jährigen Abtprimas Notker, Oberhaupt des Benediktiner-Ordens mit 800 Klöstern, stach innerhalb der Vortragsreihe nicht zum ersten Mal ein Geistlicher mit Schalk und Wortwitz heraus: «Das passt, wenn Abt mit Bischof auf der Bühne steht.» Mit seinem trockenen Humor löste Abtprimas Notker auf Anhieb Gelächter aus. Er wolle keine Rezepte geben, denn er spreche als einer, der eigentlich nie Zeit habe, sich jedoch Zeit nehme. Denn Zeit nehmen sei Zeit schenken. Aber geht denn das in der heutigen Zeit überhaupt noch?, fragte Wolf rhetorisch, der sich als Autor des Buches

«Gönn dir Zeit. Es ist dein Leben» eingehend mit der Thematik befasst hat. Schliesslich müssten wir leisten. Dabei sei uns die Zeit geschenkt. Mit dem afrikanischen Sprichwort, «Bei der Schöpfung gab Gott den Afrikanern die Zeit und den Europäern die Uhr», lockerte der Benediktiner-Abt das ernste Thema abermals mit Heiterkeit auf.

## Mehr Mitsorge anstelle von Fürsorge

Abtprimas Notker plädierte für mehr Mitsorge anstelle von Fürsorge und weniger Bürokratie dafür mehr persönliche Seelsorge von Mensch zu Mensch. Er amüsierte sich darüber, wie viel Zeit die Menschen für die Eitelkeit aufwenden. Er sieht im Selbstmitleid den Hauptauslöser für Stress und fragt: Sind wir nicht selber schuld? Er fordert zur Aktivität auf, denn «Müssiggang ist der Feind der Seele». Man müsse sich jedoch bewusst sein, was man vom Leben erwarte. Dann könne man seinem Leben die entsprechende Struktur geben. Dabei solle man nichts zu ernst nehmen, am wenigsten sich selber.

Notker ist der Meinung, dass es anstatt Burnouts mehr Burnins brauche. Personen, die mit ihrer Begeisterung andere anstecken und mitreisen. Möglichst nach pestalozzianischem Prinzip: Mit Hand, Herz und Verstand. Diese Begeisterung vermisse er leider oft in der katholischen Kirche. Er sei deshalb bestrebt, seinen Glaubensbrüdern und Schwestern hin und wieder «Pfeffer in den Arsch zu streuen», sie zu einer durchaus kontroversen, gesunden Streitkultur anzustiften. So, wie Papst Franziskus, der ebenfalls vieles in der katholischen Kirche hinterfrage.



Die Referenten zum Thema Zeit: Bossard-VR-Präsident Thomas Schmuckli (links), Abtprimas Notker Wolf, Psychologin Franziska Bischof und Moderator Christoph Balmer. (Bild Martin Platter)

Thomas Schmuckli machte rasch klar, wo in der Wirtschaft der Schuh drückt. Er sprach sich für längere Wochenarbeitszeiten aus, denn das sei derzeit der einzige Weg, um international konkurrenzfähig zu bleiben. «Lieber Arbeit in der Schweiz als keine Arbeit», so das Credo des Verwaltungsratspräsidenten der Bossard-Gruppe. Gleichwohl habe er Verständnis für Angestellte, die weniger arbeiten wollen und entsprechend Abstriche beim Lohn und der Altersvorsorge in Kauf

nähmen. Wichtig sei für ihn, dass die Freizeit tatsächlich frei sei – und nicht erneut von einem vollen Terminkalender geprägt.

## Zeit mit Sinnvollem verbringen

«Die Sinnhaftigkeit der Zeit ist entscheidend. Und, dass man für seine Arbeit oder Leistung Anerkennung erhalte», ist Franziska Bischof überzeugt. Knoten lösten sich manchmal nur, wenn man sich die Zeit nehme, einen

Schritt zurückzugehen, um die Situation neu zu beurteilen. Anhand eines Teebeutels erklärte sie anschaulich die Vorgehensweise, wie sie Menschen aus Burnouts führt. Es gehe darum, verborgene Ressourcen an die Oberfläche zu bringen und die Menschen in ihrem Selbstwert zu bekräftigen. In einem Punkt waren sich schliesslich alle drei Referenten einig: Zeit, in der man echtes Interesse für sein Gegenüber zeigt, ist die am besten investierte Zeit – und auch die beste Burnout-Prävention.