

Quality Time: Trotz Zeitnot zu mehr „Miteinander“ kommen

## Was wirklich wesentlich ist

Zeit ist wertvoll, eigentlich sogar das Wertvollste, was wir besitzen. So richtig sorgsam gehen wir aber nicht mit ihr um. Wir verbringen viel Zeit mit Verpflichtungen und notwendigen Erledigungen. Für das Schöne im Leben bleibt da kaum mehr etwas übrig. Für das, was nicht unbedingt sein muss – aber dennoch sinnstiftend ist. Der Begriff Quality Time bezeichnet ein besonders wertvolles Zeitfenster.



Foto: © Olesia Bilkei

Zeit zusammen zu verbringen tut gut, es muss gar keine besondere Unternehmung sein.

Das Bild von den berufstätigen Eltern, die nur wenig Zeit für ihre Kinder haben, ist uns allen präsent: Morgens geht es hektisch Richtung Kindergarten, danach eilen Mama und Papa rasch zur Arbeit. Der Tag, den der Nachwuchs ohne Eltern ver-

bringt, ist lang. Abends gegen 18 Uhr hopp-hopp wieder nach Hause und schleunigst ab ins Bett. Das war's für die Kita-Kleinen, für Quality Time ist bei solch einem ausgefüllten Tag nun wirklich kein Zeitfenster mehr übrig. Alle sind

abends müde und geschafft. Nun auch noch intensive und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen ist doch kaum mehr möglich. Oder vielleicht doch? Wenn es nach dem Buchautor Bernd C. Trümper geht, ist da durchaus noch Po-