

Über Saat und Ernte, Sex und Schwiegermonster

Limburger Pastor Bernd C. Trümper schreibt über „die wichtigste Zeit im Leben“

Der Pastor des Christus-Centrums Limburg, Bernd C. Trümper, hat ein Buch geschrieben über „Quality Time“. Auf 224 Seiten liefert er einleuchtende Beispiele und lebensnahe Ratschläge, Zeit „wertvoll“ zu nutzen.

Limburg. Bernd C. Trümper will den Fokus weglenken von Kontoauszügen und Arbeitsunterlagen auf das Wesentliche: auf Beziehungen zu Menschen. Deshalb hat der Limburger einen Ratgeber geschrieben „für die wichtigsten Zeiten im Leben“. Nicht nur als Ehemann und Vater von drei Kindern und Pastor sammelte der 47-jährige Limburger Erfahrungen: Trümper arbeitete vor seiner theologischen Ausbildung als „Vertriebs- und Kommunikationstrainer“ bei einer großen Krankenkasse. Offen spricht er alles an, was Beziehungen stört oder fördert. Es geht um Sex und Schwiegermonster, Vorbilder und Playmobil-Armeen, Saat und Ernte. Trümper schildert eindrückliche Geschichten und Beispiele aus dem Alltag, keine abgehobenen, teuren oder theoretischen Strategien. Es geht ihm darum, zerrütteten Ehen Leben einzuhauchen, dass Menschen Freunde finden, sich selbst annehmen können und auch, eine „Beziehung zu Gott“ zu finden.

NNP-Redakteur Christof Hüls sprach mit dem Autor.

NNP: Wie sind Sie auf das Thema „Qualitätszeit“ gekommen?

BERND C. TRÜMPER: Der Tod meiner Großmutter gab vor 16 Jahren den Anstoß. Meine Mutter sagte damals: „Ich wollte eigentlich noch so viel für sie und vor allem mit ihr tun. Wenn ich das gewusst hätte ...“ Das will ich nicht eines Tages sagen müssen. Ich habe mir vorgenommen, meine Zeit bewusster einzusetzen. Ich plane seitdem feste Zeiten mit bestimmten Personen ein, eben „Quality Time“ (QT).

Wie sieht das aus?

TRÜMPER: Ich lege schon im September die Tage im nächsten Jahr fest, an denen ich mich allein mit meiner Mutter treffe, mit meinem Vater, mit jedem einzelnen meiner Kinder. Jeweils vier bis sechs Vorer oder Nachmittage bleiben fest reserviert für Unternehmungen mit ihnen. Mit meinem Vater und meiner Mutter gehe ich alle fünf Jahre auf kurze Reisen. Mit dem Vater war ich zum Beispiel schon in Barcelona und Rom. Ihn habe ich bei



Bernd C. Trümper aus Limburg schreibt über Qualitätszeit.

diesen Gelegenheiten ganz neu kennengelernt. Auch mit meiner Mutter habe ich so eine ganz neue Art von Beziehung gewonnen.

Was machen Sie, wenn Sie während einer „QT“ in Ihrer Gemeinde gebraucht werden?

TRÜMPER: Diese Termine sind unantastbar und Ausdruck von Wertschätzung und Respekt. Das ist, als ob Sie ein Treffen mit Angela Merkel hätten. So etwas verschiebt man nicht oder nur, wenn es um lebenswichtige

Dinge geht. Außerdem haben wir in der Gemeinde starke Leiter auf allen Ebenen. Ein guter Leiter ist nur so gut, wie er sich selbst überflüssig machen kann.

Wo holen Sie die Zeit raus als vielbeschäftigter Mensch?

TRÜMPER: Selbst engagierten Menschen, die 50 Stunden in der Woche arbeiten und einen langen Weg zur Arbeit zurücklegen, bleiben nach Nachtruhe und Mahlzeiten 30 bis 40 Stunden zur freien Verfügung. Ich schaue auch gerne mal einen Film an. Aber der durchschnittliche Deutsche sitzt täglich stundenlang vor dem Fernseher. Das mache ich nicht. So kann man Stunden für die wirklich wertvollen Momente im Leben gewinnen.

Wie viel Zeit braucht man, um ein solches Buch zu schreiben?

TRÜMPER: Die ersten konkreten

Gedanken habe ich mir im Sommer 2011 gemacht. Ich bin ein Jahr lang mehrere Tage die Woche um 5 Uhr aufgestanden und habe zwei Stunden an dem Buch geschrieben. Im vergangenen Jahr überarbeitete ich das Manuskript und suchte mir einen Verlag.

Wer gehört zur Hauptzielgruppe?

TRÜMPER: In erster Linie gerade die Menschen, die beruflich zeitlich sehr viel investieren: Unternehmer, Führungskräfte und Pastoren gehören ganz nach vorne in die Zielgruppe. Obwohl das Buch stark aus männlicher Sicht geschrieben wurde, lesen es doch sehr viele Frauen, was ich den bisherigen Rückmeldungen entnehme. Männer tun sich schwerer damit, ihr Herz zu öffnen und Beziehungen zu pflegen. Sie profitieren besonders von „Quality Time“.

Mit wem kann man „QT“ verbringen?

TRÜMPER: Ich widme jedes der acht Kapitel einer Beziehung zu bestimmten Personen: Eltern, Partner, Kindern, der Familie als Ganzem, Vorgesetzten, Kollegen und Untergebenen auf der Arbeitsstelle und Freunden. Außerdem geht es um „Ich-Zeiten“, in denen ich selbst regeneriere. Im letzten Kapitel geht es um unsere spirituelle Seite und die persönliche Beziehung zu

Jesus Christus.

Ist Ihr Buch nur etwas für fromme Menschen?

TRÜMPER: Nein, von den Tipps kann jeder profitieren, ganz gleich, welcher Weltanschauung oder Religion er folgt. Nur im letzten Kapitel spreche ich Gott an, allerdings auf eine sehr unreligiöse Weise.

Gibt es ein bestimmtes Grundmuster, das sie empfehlen?

TRÜMPER: Denken Sie vom Ende her. Stellen Sie sich Ihren 85. Geburtstag vor. Was möchten Sie, dass die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben dann über Sie sagen? Wenn Sie feststellen, das Sie etwas ändern müssen, damit dann z. B. Ihr Kind sie als wundervollen Vater beschreibt, dann beginnen Sie heute damit. Was ich säe, das ernte ich.

Schildern Sie Beispiele.

TRÜMPER: Qualitätszeit muss

nicht teuer sein. Mit meinem Sohn habe ich, als er noch jünger war, ausgiebig ICE-Züge beobachtet oder bin im Karstadt Rolltreppe rauf- und runtergefahren. Nachwanderungen oder Schlittenfahren und Drachensteigen sind andere simple Beispiele. Als Ehepaar haben wir dienstags feste Abende. Wir besuchen ein nettes Restaurant oder mal ein Konzert oder sehen uns einen guten Film im Kino an. In dem Buch schreibe ich, wie man trotz Kindern Sex haben kann. Es geht mir aber nicht um Pseudo-Romantik. Im nächsten Jahr feiern wir Silberhochzeit und es gab eine schwierige Phase in unserer Ehe. Aus unserer zwanzigjährigen Tätigkeit als Eheberater weiß ich um die Not, die gerade in diesem Bereich vorherrscht. In einer Krise habe ich mich erneut für meine Frau entschieden. Liebe ist in erster Linie eine Entscheidung und kein Gefühl. Gefühle folgen einer Entscheidung.

Und auf der Arbeit?

TRÜMPER: In vielen Betrieben herrschen Konkurrenzkampf oder Angst, dass einem jemand „am Stuhl sägen“ könnte. Damit beschneidet man sich selbst. Ich habe gute Erfahrungen gemacht, anderen zu helfen.

Gab es schon Reaktionen zum Buch?

TRÜMPER: Die Verkaufszahlen des gedruckten Buches liegen einen Monat nach Erscheinen im unteren vierstelligen Bereich. Wie viel ebooks inzwischen verkauft sind, weiß ich nicht. Bei Amazon.de bin ich wochenlang unter den Top 100 Ratgeber/„Partnerschaft“. Außerdem weiß ich, dass Thalia für seine Filialen eine große Zahl bestellt hat und das Buch fast in allen 215 Filialen ausliegt. Es gibt ein paar gute Rezensionen in Online-Shops und Freunde gratulierten mir. Gerade wurde es von der Arbeitsvermittlung „Monster“ in einem Rundmail empfohlen. In dem Buch fordere ich meine Leser auf, mir Beispiele aus ihrem Alltag zu schildern, wie sie Qualitätszeit gestaltet haben. Daraus würde ich gerne noch ein Buch machen.

„Quality Time – Bewusst miteinander leben und die Zeit wertvoll nutzen“. Erschienen in der Ratgeber-Reihe „Books4success“ (Bücher für den Erfolg) im Plassen-Buchverlag (Börsen-Medien AG), Erstauflage 3000 Stück, 19,99 Euro als gedrucktes Buch (ISBN-10: 3864702151), 15,99 Euro als ebook. Weitere Infos sowie einen Zusammenschnitt der Buchlesung von der Premiere-fer als Clip unter www.my-qt.de