

Lass Dir Zeit...

«Lass dir Zeit» entstammt der Feder des Sargansers Max Feigenwinter. Das Büchlein ist vor mehr als zwanzig Jahren entstanden – ein Longseller, wie der Autor es selber nennt. Die Nachfrage danach ist über all die Jahre nie abgebrochen. Keine Zeit zu haben war sowohl damals als auch heute noch ein höchst aktuelles Thema. *Lichtspuren* hat den umtriebigen Verfasser besucht.



Herr Max Feigenwinter, Sie haben ein Büchlein verfasst mit dem Titel «Lass dir Zeit». – Was hat Sie dazu motiviert?

Ich leitete damals viele Seminare, in denen immer wieder Äusserungen gemacht wurden, die für viel Gesprächsstoff sorgten: Ich habe keine Zeit. Ich habe zu wenig Zeit. Ich fühle mich gehetzt. Der Zeitdruck macht mich krank usw. Damit verbunden war der Wunsch einzelner Teilnehmer, sich einmal ausschliesslich mit den Fragen zu beschäftigen: Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Wie gestalte ich meine Zeit? Wer hetzt mich? Die Erfahrungen an solchen Kursen reflektierte ich sorgfältig, schrieb manchen Gedanken auf, dachte manches weiter. Ich besorgte mir Literatur, entdeckte, dass es weise Sätze aus verschiedenen Kulturen gab und gibt. Schon bald konnte ich nicht mehr sagen: Ich habe ein interessantes Thema, sondern: Dieses Thema hat mich. Immer mehr merkte ich, dass wir Zeit nicht «haben» können; dass wir viel mehr in dieser Zeit sind und die entscheidende Frage heisst: Wie gestalte ich diese

Zeit? Als dann ein Verleger auf mich zukam und mich bat, in seinem Verlag etwas herauszugeben, war für mich klar, worüber ich schreiben wollte.

Hat das Schreiben über die Zeit bei Ihnen selbst etwas verändert?

Sehr viel. Ich denke gar, mit diesem Büchlein sei in meinem Leben eine Weiche gestellt, ein Prozess ausgelöst worden, in dem ich noch heute bin. 1970 wurde ich als erster Ausserkantonaler an das Seminar Sargans als Didaktiklehrer gewählt. Ich wollte den Erwartungen gerecht werden, arbeitete sehr viel, veröffentlichte Aufsätze in Fachzeitschriften, schrieb schon bald mein erstes Fachbuch und gab Kurse. Ich darf wohl sagen: Ich machte meine Arbeit gut und muss sagen: Ich war ein schlechter Vater. Meine älteste Tochter machte mir das auf ihre Art sehr deutlich. Sie kam zu mir und sagte: Papi, schau, ich habe dich gezeichnet. Was sah ich? Einen Mann von hinten am Schreibtisch! – Mit der Arbeit über die Zeit war eine Reflexion mei-

nes eigenen Lebens verbunden, und ich fragte mich: Was ist mir wichtig? Wofür setze ich Zeit ein? – Ich ertappte mich, dass ich manchmal eine Aufgabe übernahm, weil ich gut dastehen und niemanden enttäuschen wollte, obwohl es für mich und meine Familie nicht gut war. Das Entscheidende war, dass ich ehrlicher zu mir selbst wurde, und nach und nach etwas ganz Schwieriges lernte: Grenzen setzen. Je mehr mir das gelang, je mehr ich verantwortungsvoll Grenzen setzte, desto wohler fühlte ich mich. Ich werde dies wohl weiter lernen müssen.

Sie waren Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner, Mitglied von verschiedenen Kommissionen, Redaktionsmitglied und Autor. Wie sind Sie mit der Zeit umgegangen?

Ja, ich war das alles, war aber auch verheiratet und Vater dreier Töchter. Dank dem Verständnis und der Grosszügigkeit meiner Frau schafften wir es. Oft gab es allerdings auch Probleme. Ich war ein leidenschaftlicher Lehrer, der auch von sich selbst viel forderte. Ich verstand mich als lernender Lehrer, der mit den Studierenden unterwegs und für sie da war, wenn sie mich brauchten. Ich erlebte grosse Befriedigung im Beruf und das gab viel Kraft. In Kursen durfte ich erleben, dass meine Ideen nicht nur ankamen, sondern manchmal gar begeisterten; viele Kolleginnen und Kollegen setzten mit Erfolg manches um. Mein Einsatz für eine menschlichere Schule, die fördert, bevor sie fordert; alle Lernenden versucht zu verstehen statt nur Verständnis zu erwarten und wohlwollend begleitet, trug einige Früchte. Rückmeldungen setzten neue Kräfte frei. – Mit der «Weichenstellung» nahm ich mir auch mehr Zeit für mich, meine Familie, Freunde. Das Zusammensein mit guten Freunden gab Kraft, und ich erlebte, wie recht Freud hatte, als er sagte: Beim seelisch gesunden Menschen sind Arbeit und Beziehung in Balance.

Die Weihnachtszeit ist eine besonders stimmungsvolle und besinnliche Zeit. Trotzdem entstehen häufig Hektik und Stress gerade eben in diesen vorweihnachtlichen Tagen. Haben Sie einen Rat, wie man die Ruhe finden und erhalten kann?

Immer wieder wird mir diese Frage gestellt. Sie zeigt, dass viele Menschen mit dem vorweihnachtlichen Gestürm Mühe haben. Vieles, das gut gemeint ist, ist letztlich nicht gut. Wir erleben, dass in den Warenhäusern immer früher Weihnachten wird. Der Umsatz muss gesteigert werden. In Katalogen wird gezeigt, wie wir unsere Liebe zeigen können. Die Wünsche der Kinder werden immer grösser; auf raffinierte

Weise werden Bedürfnisse geweckt, die nicht gedeckt werden können. In den Schulen werden Weihnachtsfeiern vorbereitet. Nie gibt es so viele Konzerte und Ausstellungen. Selbstverständlich muss auch gebacken und besonders Feines gekocht werden. Ist das Weihnachten? Nein, das hat mit Weihnachten wenig zu tun. Es ist Geschäft, Verpflichtung, Krampf, und viele sind froh, wenn die hektische Zeit vorbei ist. Es gibt welche, die sich all dem entziehen und Ferien auf den Malediven machen.

Doch wir können etwas ändern. Vielleicht beginnt es mit einem Gespräch in der Familie: Wie können wir diese Zeit gestalten, dass niemand von uns gestresst ist? Was müsste sein, dass wir später mit einem guten Gefühl auf Weihnachten zurückblicken? Gemeinsam könnte ein Weg gesucht werden. Allen Verwandten und Bekannten, die man in früheren Jahren getroffen hat, könnte man mitteilen, was beschlossen worden ist. Wir dürfen nicht erwarten, dass alle begeistert sind; wichtig ist, dass es für uns stimmt.

Es gibt viele Möglichkeiten, diese Zeit zu gestalten. Vielleicht entscheidet sich jemand, jeden Tag eine halbe Stunde zu lesen; vielleicht hört jemand regelmässig Musik. Vielleicht schenke ich mir jeden Tag eine Malstunde oder meditiere den Text in meinem Adventskalender, schreibe ihn so um, dass er für mich ganz stimmt. Besonders wertvoll ist es, Menschen, denen man im vergangenen Jahr begegnet ist, einen handgeschriebenen Brief zu schreiben. Einen handgeschriebenen Brief im Mail-Zeitalter!! In vielen Familien brennen nie so viele Kerzen wie in der Advents- und Weihnachtszeit. Einmal am Tag einige Minuten um den Tisch sitzen, einander die Hand halten, gemeinsam ins Licht schauen und sich fragen, wie wir Lichtspuren hinterlassen und einander Licht sein und können. – Es liegt an uns. Wir dürfen entscheiden, wie wir diese Zeit kostbare Zeit werden lassen.

Wie erleben Sie Weihnachten?

Für mich ist Weihnachten eine ganz besondere Zeit. Ich habe viel über die Weihnachtsgeschichte nachgedacht. Wichtig ist für mich nicht so sehr, was damals war, wichtiger ist, was heute in uns und durch uns geschieht. Silesius, der grosse Mystiker, hat es schön gesagt: «Und wäre Jesus tausendmal geboren, doch nicht in dir, du wärest doch verloren.» Durch uns muss die frohe Botschaft, die durch den Mann von Nazareth in die Welt gekommen ist, lebendig werden. Dann ist Weihnachten. Während der Advents- und Weihnachtszeit darf ich an verschiedenen Orten

erzählen, wie ich Weihnachten verstehe, was sie mir deutet und bedeutet. Diese Anlässe sind für mich eigentliche Weihnachtsfeiern. – Meine Frau und ich freuen uns, an Weihnachten von den Familien unserer Töchter eingeladen zu werden, und einen Abend verbringen wir ganz bewusst allein, dankbar für alles, was wir erleben durften und auch für die Kraft, die wir erhielten, wenn wir vor schwierige Situationen gestellt wurden.

Ein anderes Büchlein von Ihnen heisst «Einander Engel sein». Wie ist Ihr Verständnis für Engel?

Meine Mutter erzählte mir damals, dass ich einen Schutzengel hätte, dessen Aufgabe es sei, mich zu begleiten, mir zu helfen, wenn ich in schwierige Situationen komme. Ich betete viel zum Schutzengel, dankte ihm, wenn ich dachte, er hätte mir in einer heiklen Situation geholfen. Manchmal zweifelte ich, wenn ich gebetet hatte und es doch ganz anders rauskam. Es war ein gutes Gefühl, den Schutzengel zu haben.

Heute glaube ich, dass ich so sein darf wie ich bin; dass ich eine Fantasie und damit ein Kind Gottes bin. Ich glaube, dass wir alle eine Kraft haben, die uns hilft, unser Leben zu leben. Ich spüre diese in der Stille, höre diese Stimme, vertraue mich ihr an. Dieses Vertrauen lässt mich leben. Ich bin überzeugt, dass wir einander Engel sein können und sein sollen: Manchmal erlebe ich den Engel in einem Menschen, der mich ermutigt, wenn ich Angst habe; manchmal, wenn jemand Zweifel äussert; manchmal, wenn jemand einfach da ist. Oft begegnet mir mein Engel im Schlaf, auf einer Wanderung oder wenn ich ganz allein bin und manches nicht verstehe.

Wo steht Ihr Engel in der kommenden Advents- und Weihnachtszeit?

Ich weiss es nicht, bin aber sicher, dass er da ist. Ich hoffe, ich würde ihn hören, wenn er sich mir zeigt wie den Personen in der Weihnachtsgeschichte. Ich möchte ihm vertrauen, wenn er mir wie Maria sagt, durch mich werde Neues möglich; ich hoffe, er würde mich warnen wie die Weisen, wenn Gefahr droht, und ich möchte bereit sein, wenn er mir wie zu Josef sagt, ich müsse aufbrechen, damit Wertvolles wachsen kann. Ich will immer wieder still werden und lernen, die Botschaft der Engel zu hören und zu verstehen.

Herr Feigenwinter wir danken Ihnen ganz herzlich für die Zeit, die Sie sich für uns und unsere Lichtspuren-Leser/-innen genommen haben.

Katharina Fischer



Zur Person:

Max Feigenwinter, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit als Leiter des Lehrerseminars Sargans tätig. Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Er lebt in Sargans, ist verheiratet, hat drei erwachsene Töchter und acht Enkelkinder.



Eine kleine Auswahl der literarischen Veröffentlichungen von Max Feigenwinter: *Lass Dir Zeit*; *Keiner ist perfekt*; *Einander Engel sein*; *Nimm den Stern, er liegt in dir* erhältlich im Buchhandel und im Eschbach Verlag (www.verlagameschbach.de) oder bei www.maxfeigenwinter.com