

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Jedes Jahr, spätestens am Nachmittag des 24. Dezember, kehrt auch in der lärmigsten Stadt eine zarte Stille ein, die es nur an den Tagen „zwischen den Jahren“ gibt. Es ist der Schwellencharakter, der die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr zu besonderen Tagen macht. Das schwebende „Dazwischen“ erscheint uns wie eine Oase der Erholung vom Zeitgeist unentwegter Beschleunigung.

Wie wir diese Pause auf unterschiedliche Weise erleben, füllen oder vorbeiziehen lassen können, dazu möchte dieser Infobrief inspirieren. Alles ist richtig und gut. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen: Zeit für schöne Stunden & Gedanken!



Dr. Anke Melchior

[info@systemische-beratung-melchior.de](mailto:info@systemische-beratung-melchior.de)

[www.denkpause-im-lebensfluss.de](http://www.denkpause-im-lebensfluss.de)

## Ode an die Stille Zeit

DER DREIZEHNTHE MONAT (Textauszug)

Wie säh er aus, wenn er sich wünschen ließe?  
Schaltmonat wär? Vielleicht Elfember hieße? Wem  
zwölf genügen, dem ist nicht zu helfen. Wie säh er aus,  
der dreizehnte von zwölfen?

Der Frühling müsste blühen in holden Dolden. Jasmin  
und Rosen hätten Sommerfest. Und Äpfel hingen,  
mürb und rot und golden, im Herbstgeäst. Die Tannen  
träten unter weißbeschneiten Kroatenmützen aus dem  
Birkenhain und kauften auf dem Markt der  
Jahreszeiten Maiglöckchen ein ...

Das Korn wär gelb. Und blau wären die Trauben. Wir  
träumten, und die Erde wär der Traum. Dreizehnter  
Monat, lass uns an Dich glauben! Die Zeit hat Raum! ...

- Erich Kästner: Die 13 Monate (1955) -



Erich Kästner erhielt 1952/53 von einer Zeitschrift den Auftrag, einmal im Monat ein Naturgedicht zu schreiben. Entstanden sind 13 Gedichte, in denen Kästner den ewigen Kreislauf der Natur lebendig werden lässt. Er führt den 13. Monat als „fiktiven Schaltmonat“ ein, der aus dem Besten aller Monate besteht.

## Zeitexperiment: Mein Leben ohne Uhr

Unser Zeitgefühl ist subjektiv und richtet sich nicht nach dem Takt der Uhren. Wie erleben wir ein Leben ohne Uhr? Die Flow-Journalistin Maja Beckers hat es zwei Wochen lang ausprobiert. Maximal drei Mal an Tag war es erlaubt, auf die Uhr zu schauen: beim Aufwachen und vor wichtigen Terminen. Sie ist ohne Armbanduhr unterwegs, richtet sich nach Kollegen und Freunden, die sie kurz vor Terminen benachrichtigen. Das erstaunliche Ergebnis: Sie erlebt sich präsenter, gibt den Dingen die Zeit, die sie brauchen. Überraschenderweise wird sie dabei nicht langsamer. Manches geht schneller. Die Stille Zeit ist wunderbar geeignet, um diesen Selbstversuch auszuprobieren. Daher: Legen Sie die Uhr(en) bei Seite!

## Gesucht – Gefunden: Immaterielles Fundbüro Zürich

LOST & FOUND für Immaterielles – im weltweiten Netz und mitten in Zürich.

Das Immaterielle Fundbüro, das ausschließlich nichtgegenständliche Meldungen entgegen nimmt, wurde von der Publizistin Andrea Keller und dem Kulturmanager Patrick Bolle 2016 in Zürich eröffnet. Die beiden sammeln Fund- und Verlustinserate. Ganz oben auf der Liste steht die Zeit. Die Meldungen können Online gemacht oder am Schalter abgegeben werden. Was haben Sie verloren oder gefunden? Schauen Sie mal vorbei! Infos unter [www.fundbuero2.ch](http://www.fundbuero2.ch)

## Die Not-to-do-Liste

Thomas Hohensee empfiehlt die Not-to-do-Liste als ein Hilfsmittel, das Zeit zurück bringt. Und so funktioniert es: Zunächst erstellen Sie eine To-do-Liste wie gewohnt. Dann nehmen Sie einen zweiten Zettel, streichen so viel wie möglich aus der Aufgabenliste und übertragen die entsprechenden Punkte auf die Not-to-do-Liste. Am Abend überprüfen Sie, ob Sie es geschafft haben, alles, was auf dem Zettel stand nicht zu tun. Darauf könnten Dingen stehen wie die Wohnung nicht renovieren, die Schwiegereltern nicht besuchen, keine neuen Klamotten kaufen, sich keine Pflichten aufschwätzen lassen, nicht alles für dringend halten. Eine interessante Sichtweise – oder? Was steht auf Ihrer Not-to-do-Liste?

## Pausen bringen die Zeit zurück

Neue Ideen fließen häufig in Zeiten der Pause. Pausen sind Zwischenräume, in denen wir aus dem Gewohnten herausgleiten und den Alltag unterbrechen. Sie sorgen für den Abstand zum Leben und so für Ihren eigenen Durch- und Ausblick. Denkpausen sind Zeiträume des Zurückdenkens, des Nachdenkens und des Vorausdenkens, sind Spielräume der Fantasie. Darin gelingt Ihnen das Ab- und Umschalten. Es entsteht Akzeptanz und Freiraum, in dem sich Ihre Ideen und Möglichkeiten kreativ entfalten. Karlheinz A. Geissler rät: „Üben Sie sich im **Zeitverlieren** und im **Verschwenden** von Zeit, und glauben Sie dem Gerücht nicht, es gäbe verlorene Zeiten. Stündlich kommt neue nach! Ganz sicher!“ Gönnen Sie sich eine bewusste Pause zur Erholung und Inspiration ... **Merke: Die besten Pausen sind die, die man macht bevor man sie braucht!**



„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen“

- Astrid Lindgren -



## Literaturtipps

	<p><b>FLOW.</b> Eine Zeitschrift ohne Eile, über kleines Glück und das einfache Leben (Nr. 28). Ich empfehle diese Zeitschrift grundsätzlich: Spannende Lebensthemen, verständlich und kreativ aufbereitet. Nr. 28 widmet sich u.a. dem Thema Zeit unter dem Aspekt „Wo die Zeit hingehet ...“.</p>
	<p><b>Thomas Hohensee. Ganz einfach Zeit haben (2016).</b> Jenseits von Zeitmanagement-Tipps eröffnet der Autor eine Vielzahl an Einsichten und Lösungen für den Alltagsgebrauch. Ausgehend von der Einsicht „Zeit ist Leben“ schreibt er entlang der Sichtweisen: Wie möchten Sie leben? Was hindert Sie daran? Wie schaffen Sie es trotzdem? Was tun Sie dafür?</p>
	<p><b>Beatris Uhlig. Tickst Du richtig? Für Pünktliche und Zuspätkommer (2014).</b> Unterschiedliche Zeit- und Strukturtypen finden auf amüsante Weise typgerechte Lösungen für den freien Umgang mit der Zeit. Was für den „Einzeitler“ selbstverständlich ist, ist für den „Vielzeitler“ eine fremde Welt. Keiner der unterschiedlichen Zugänge ist im Vorteil: Sie sind einfach anders.</p>
	<p><b>Karlheinz A. Geissler, Jonas Geissler. Time is honey (2015).</b> Das Buch setzt der Zeit-ist-Geld-Logik eine andere Sicht entgegen: Es macht Lust, den Reichtum der Zeit und die Vielfalt an Zeitqualitäten zu entdecken. Die Autoren sprechen von Zeitberatung als Alternative zum Zeitmanagement. Man kann mit der Zeit nur eines machen: sie leben.</p>
	<p><b>Erling Kagge: Stille. Inselverlag (2017)</b> Silvia Ruhland hat diesen Hinweis zugesendet. Den Norweger Erling Kagge beschäftigen drei Fragen: Was ist Stille? Wo ist sie? Warum ist sie heute wichtiger denn je? Entstanden ist ein philosophischer Wegweiser mit dreiunddreißig Antworten. Eine ideale Anschaffung zum Start ins Jahr 2018.</p>

## Zitate & Aphorismen

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher; aber wir laufen eiliger an ihr vorbei“ (George Orwell)

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie an und handelt“ (Dante Alighieri)

„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben“ (Indianische Weisheit)

„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt“ (Leo Tolstoi)

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde“  
(Prediger Salomo, 3, 1-4)

## Veranstaltungsempfehlungen

09. - 10.03.2018	<b>So ist mein Leben gewebt. Textiles Gestalten &amp; Kreatives Schreiben</b> Referentinnen: <b>Waltraud Eulenstein und Gesine Hirtler-Rieger</b> Veranstaltungsort: <b>im Kloster Bernried (direkt am Starnberger See)</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> Bildungszentrum Kardinal-Döpfner-Haus; info@bildungszentrum-freising.de
15.04.-22.04.2018	<b>Spaziergang durch das Leben. Eine Woche Biografiearbeit &amp; Wellness</b> ReferentIn: <b>Isabell Funk</b> Veranstaltungsort: <b>Hotel Sonnengut ****S in Bad Birnbach (bei Passau)</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> bis Ende Januar <a href="http://www.naturheilpraxis-funk.de">www.naturheilpraxis-funk.de</a>
28.-31. 05.2018	<b>Biografische Inselwerkstatt auf Juist. „LebensMut &amp; Mee(h)r – Dir Gutes tun“</b> Referent: <b>Andreas Barde</b> Veranstaltungsort: <b>Insel Juist</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:ulrich.neubert@bildungszentrum-mosbach.de">ulrich.neubert@bildungszentrum-mosbach.de</a>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!



Infobrief Biografiearbeit | Januar 2018 | Auflage: 1300

Redaktion | Dr. Anke Melchior | [anke.melchior@lebensmutig.de](mailto:anke.melchior@lebensmutig.de)

| [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)

Herausgeber | Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Kontaktadresse | Domberg 27 | 85354 Freising.

Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)

