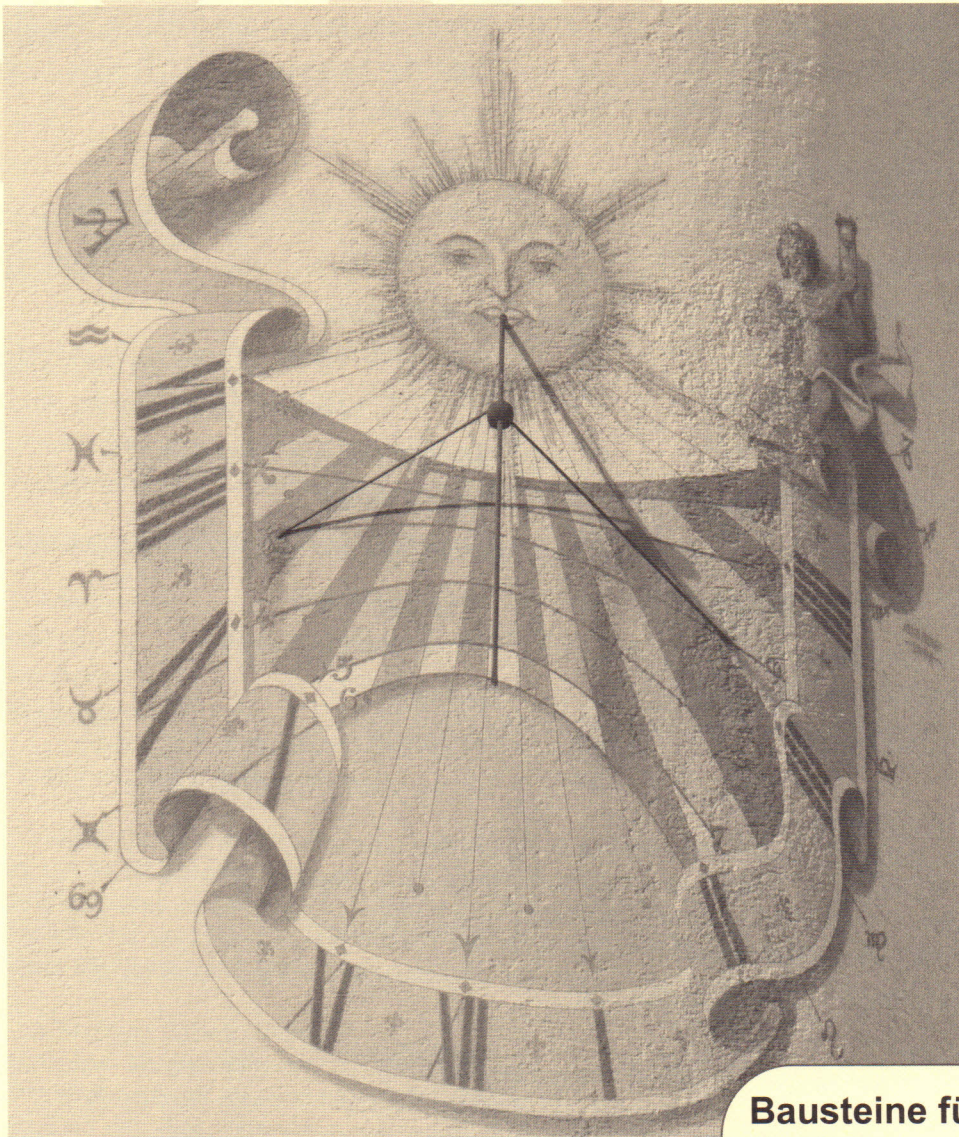


Aug. 11. 2. 16

# Arbeitshilfe

## 2016



## Du liebe Zeit

**Bausteine für  
Seniorenachmittage  
und Besuchsdienste**

**Texte**

**Materialien**

**Gedächtnistraining**

**Informationen & Berichte**



**Altenseelsorge**  
im Bistum Augsburg

## Blick in grundlegende und weiterführende Literatur

### ACH DU LIEBE ZEIT

Aus der vielfältigen Literatur zum Thema „Zeit“ stellen wir zwei wichtige Bücher vor.

„Ach du liebe Zeit“ betitelt Franz J. Schweifer seine Ausführungen. Faszinierend locker und sprachlich äußerst kreativ beschreibt der Österreicher das Leit(Leid?)-gefühl vieler Zeit-Genossen zu wenig bzw. keine Zeit zu haben. Die kreative Sprache fängt schon mit seiner Berufsbezeichnung „Temposoph“ an (neben Coach und Trainer); sein Werk könnte, um nur zwei seiner weiteren Sprachschöpfungen zu zitieren auch „Vom Hetz-Infarkt zum Uhr-laub“ heißen.

In vielfältigen Beispielen beleuchtet Schweifer persönliche, ökonomische und kulturelle Ursachen für die allzu schnell aufgezehrte Zeit. Dabei arbeitet der Autor vor allem mit aphoristischen Zuspitzungen: Pointierte Texte, sowohl aus eigener Feder wie auch Zitate bekannter Philosophen und Dichter von der Antike bis ins 20. Jahrhundert. Unterstützt werden die sprachlichen Bonmots durch witzige und aussagekräftige Fotos und Karikaturen.

Als Lösungsansätze zu der ersehnten „Mehr-Zeit“ empfiehlt Schweifer zunächst auch klassische Methoden wie Meditation oder Atemtechniken. Um den „Zeit-Trichter“ nicht weiter zu überfluten, schlägt er aber „selektive Ignoranz“ (= gesundes Desinteresse) für Zeit-Fresser vor. Zu festen Ritualen der Muße - möglichst täglich - vom Abendgebet bis zur Selbst-Belohnung durch bewusstes Genießen fordert er ebenso auf wie zur k. u. k.-Methode; diese hat nichts mit der (guten alten?) Donaumonarchie zu tun, sondern bedeutet schlicht kleine und konkrete Schritte bewusst zu gehen. Praktische Lebenshilfe - samt Übungsanleitungen und Merkhilfen.

Eigenes Fazit: Nach erster Irritation ob der Vielzahl von Aphorismen und Denk-Sätze: Lesens- und beachtenswert, nicht nur ihretwegen!

Franz J. Schweifer,  
 Ach du liebe Zeit - Rastlos zwischen Lust und Last,  
 Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2014  
 ISBN 978-3-8300-8127-2

*Herbert Quis*

