



# ZEIT

**Alles hat seine Zeit**

S. 6

**Zeitmanagement zwischen  
Smartphone und  
Achtsamkeitsübungen**

S. 12

**Zeit, abzuheben**

S. 14

# Inhalt

<b>Vorwort</b> <i>Claudia Kettering</i>	3-4
<b>Keine Zeit, keine Zeit</b> <i>Christiane Wilking</i>	5
<b>Alles hat seine Zeit</b> <i>Almuth Orth-Wilke</i>	6-7
<b>Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit</b> <i>Annette Leppla</i>	8-9
<b>Sich eine Auszeit nehmen</b> <i>Marie-Luise Leppla-Weber</i>	10-11
<b>Zeitmanagement zwischen Smartphone und Achtsamkeitsübungen</b> <i>Annekatriin Schwarz</i>	12-13
<b>Arbeitslosigkeit</b> <i>Monika Lutzius Feigk</i>	14-15
<b>Mein stressigster Abend</b> <i>Ilse Blendin</i>	16-17
<b>Ein silbernes Nixelchen und ein goldenes Warteinweilchen</b> <i>Almuth Orth-Wilke</i>	18-19
<b>Text „zurück“</b> <i>Annette Leppla</i>	19
<b>Zeit, abzuheben</b> <i>Monika Lutzius-Feigk</i>	20-22
<b>Gedicht, Die Uhr</b> <i>Johann Gabriel Seidl</i>	22
<b>Vorlesegeschichte</b> <b>Edith Brännler</b>	23
<b>Nachrichten und Berichte:</b> Frauentag auf der Landesgartenschau <b>Regina Mayer-Oelrich</b>	24
<b>Frauenbund Haßloch</b>	25
<b>Tipps &amp; Termine</b>	26-27



## Vorwort

*Liebe Leser\_innen, Freund\_innen der eFa,*

ich genieße es sehr, dass sonntags die Uhren anders gehen als werktags. Nicht nur weil mein Sonntag anders ist als die anderen Tage, der Gottesdienst den Tag prägt und ihm eine eigene Qualität gibt, sondern weil es nach wie vor auch in unserer Gesellschaft spürbar ist: Auf den Straßen ist weniger Verkehr. Die mit dem Auto unterwegs sind, haben mehr Zeit. Beim Gassi-Gehen im Wald treffe ich die „Sonntagsspaziergänger“. Es wird sich mehr begrüßt und unterhalten. So kommt es mir zumindest vor. Das Leben läuft geruhsamer.

Und: Nein, ich gehe sonntags keine frischen Brötchen kaufen. Für mich braucht der Bäcker nicht auf zu machen.

Zugegeben, ich nutze es schon, dass unsere Supermärkte nicht mehr um 18 Uhr täglich schließen. In meiner Studierendenzzeit in Tübingen waren selbst in der Innenstadt die Geschäfte noch zwischen 13 und 15 Uhr geschlossen. Das hat mich bereits damals oft genervt. Ob das heute noch so ist?

### **„Flexibilisierung“ heißt das Zauberwort.**

Nicht alles daran ist schlecht. Wir gehen mit der Zeit. Nicht alles dabei ist ein Gewinn. Wer Familie und Beruf vereinbaren will, für den sind



festen Arbeitszeiten oder feste Geschäftsöffnungszeiten oft ein Handicap. In Kaiserslautern war es ein wichtiger Erfolg der Gleichstellungsbeauftragten, dass die „Kernzeiten“ für die Beschäftigten im Rathaus abgeschafft wurden. Für die vielen in Teilzeit arbeitenden Frauen waren diese sog. Kernzeiten (drei Stunden am Vormittag, eine Stunde am Nachmittag) zwangsläufig feste Arbeitszeit, ohne die Möglichkeit etwas zu verschieben. Seit es dort keine Kernzeiten mehr gibt, können die Arbeitszeiten wirklich flexibel etwa der Zeit angepasst werden, in der das Kind in der Kita ist. Gleichzeitig wurde als Nebeneffekt die Kommunikation untereinander intensiviert. Denn nun sind Absprachen erforderlich, damit das Amt durchgängig besetzt ist. Klar, dass die Zufriedenheit steigt, wo ich meine Arbeitszeiten meinem Lebensrhythmus

anpassen kann. Nach wie vor brauchen wir aber Zeiträume, Zeitoasen - und ich glaube, nicht nur individuelle, sondern kollektive, gemeinschaftliche, wie das der Sabbat aus den Wurzelzeiten unseres Glaubens sein will. Wie das der Sonntag in unserem Land zumindest teilweise noch ist.

Höchste Zeit jedenfalls, dass wir uns mit der eFa diesem wichtigen Thema widmen: ZEIT.

Sie kann rasen oder kriechen. Sie kann kostbar sein oder leer, knapp oder laaaaangweilig. Und schlussendlich soll sie ja eines sein: erfüllte Zeit.

Ein seinerzeit berühmter und bis heute anerkannter Politiker und Ökonom (John Maynard Keynes) hatte im Jahr 1930 prophezeit: Der Kampf ums Überleben würde in 100 Jahren beendet sein. Im Jahr 2030 würden die Menschen der Industrienationen sich dann wieder auf die wesentlichen Dinge konzentrieren: auf Beziehungen