

**Thema: Zeit**

*Die Zeit beschreibt die Abfolge von Ereignissen.*

*Die Zeit hat eine eindeutige Richtung.*

*Die Zeit kann nicht rückgängig gemacht werden.*

*Die Zeit kann nicht angehalten werden.*

*Die Zeit beschreibt das Fortschreiten der Gegenwart von der Vergangenheit kommend und zur Zukunft hinführend.*

**Impuls: Die Zeit fliegt**

*Lesen Sie den Text am besten laut vor:*

Davon fliegt die Zeit. Aber sie ist mir auch schon zugeflogen. Ich erzähle euch davon: Plötzlich saß sie da, mit einem Zettel im Schnabel. Ein Gruß an meine Vergangenheit, ein Gruß an meine Zukunft. Die kleine Zeit wollte, dass ich mitkomme – ich durfte mich entscheiden: Mit in die Vergangenheit, in die Erinnerung. Oder mit in die Zukunft, in meine kühnsten Träume. Ich sagte ihr, dass ich nicht in der Zeit reisen könne. Sie wollte mich überzeugen, mitzukommen. Da sang ich ihr ein Lied, um sie zu trösten.

Die letzte Zeile klingt mir noch im Ohr:

„Denn ich kann dich nicht begleiten, / weil ich hier bleiben muss“

Hier im Jetzt

Hier im Augenblick

Hier in meiner Gegenwart

*Johannes Braun*

- ➔ *Fliegt Ihnen die Zeit tatsächlich davon? Wie gehen Sie mit Langeweile um?*
- ➔ *Würden Sie manchmal gern Ihrer Gegenwart entfliehen und zu einer anderen Zeit leben? In welcher Epoche würden Sie dann leben?*
- ➔ *„Alles hat seine Stunde“, so heißt es in der Bibel (Koh 3, 1–8). Haben Sie die Erfahrung schon selbst gemacht, dass die jeweilige Zeit kommen muss, damit sich etwas tut?*

**Anregung zu einer Konzentrationsübung: Schüttelwörter**

*Die Buchstaben der Wörter sind durcheinander gewürfelt – bringen Sie die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge! Welche Begriffe sind hier gemeint?*

rUh	_____	netmoM	_____
tsFir	_____	ugnalPn	_____
gTa	_____	eMßu	_____
rhaJ	_____	iezrieFt	_____
edtSnu	_____	tuahaJrdnse	_____
trlAe	_____	kedenuS	_____
sePua	_____	wgEitiek	_____
iktHke	_____	fZkutun	_____

## Anregung zur körperlichen Übung – ZEIT für Bewegung

*Das wird dazu gebraucht: Motivation, ein Stuhl mit Lehne, evtl. Musik*

### Erwärmung

im Stand: **1.) gehen in Zeitlupe** – Arme anwinkeln und im Wechsel vor- und zurückschwingen – rechtes Bein und linker Arm, gleichzeitig – linkes Bein und rechter Arm gleichzeitig  
*ca. 1 Minute lang*

**2.) Tempo der Bewegung erhöhen**, Ablauf bleibt gleich  
*ca. 1 Minute lang*

**1.) und 2.) im Wechsel zwei bis dreimal wiederholen**

oder auf dem Stuhl sitzend: – Im vorderen Drittel des Stuhles sitzen – *Bewegungen dto.*

mit Partner oder Partnerin: *evtl. auch über Handy-Verbindung*

Ein\*e Partner\*in beginnt langsam, der\*die andere Partner\*in beginnt schnell

– macht noch mehr Spaß

### Hauptteil

hinter dem Stuhl stehen – gehen um den Stuhl herum – eine Hand immer an der Stuhllehne

**1.) Tempo sehr langsam** – rechts und links herum

**2.) Tempo etwas schneller** – rechts und links herum  
*zwei bis dreimal im Wechsel wiederholen*

hinter dem Stuhl stehen – beide Hände auf der Stuhllehne

**linkes Bein** seitlich weg strecken – Zehenspitzen auf dem Boden aufsetzen  
gleichzeitig **rechten Arm** seitlich weg strecken – und wieder zurück

**rechtes Bein** seitlich weg strecken – Zehenspitzen auf dem Boden aufsetzen  
gleichzeitig **linken Arm** seitlich weg strecken – und wieder zurück  
*dreimal im Wechsel wiederholen*

an einem Tisch auf dem Stuhl sitzen – im vorderen Drittel sitzen –

Füße hüftbreit auseinander – Fußsohlen ganz auf den Boden stellen

Hände auf den Tisch legen – beide Hände gleichzeitig auf den Tisch drücken

Oberkörper aufrichten, Schulter aktiv nach unten ziehen, lächeln!

Anspannung lösen - Kopf hängen lassen – runden Rücken machen –  
*Übung dreimal wiederholen*

### Abschluss

Auf dem Stuhl sitzend – im vorderen Drittel sitzend

Füße hüftbreit auseinander – Fußsohlen ganz auf den Boden stellen

linke Hand liegt auf dem linken Knie

rechte Hand - Handinnenfläche zum Gesicht – (= Spiegel)

Oberkörper nach rechts drehen, Kopf und Hand gehen mit  
lächeln nicht vergessen!

*langsam dreimal wiederholen – danach mit der anderen Seite ausführen*

In der derzeitigen Situation ist es ganz wichtig, den Kopf nicht hängen zu lassen, sondern

mit erhobenem Kopf interessiert schauen, was möglich ist,

jeden Tag etwas zu suchen/finden das Freude macht –

oder einfach das eigene Spiegelbild anlächeln...

### KÜR

mit dem Zeigefinger (re. u. li. Hand) Begriffe in die Luft schreiben, die mit „Zeit“ zu tun haben

mit kurzen Wörtern beginnen wie z. B. „Uhr“, dann steigern bis z. B. „Zeitpunkt“...

mit Partner\*in gegenüber sitzend: Buchstaben einzeln schreiben und den Begriff erraten lassen

wenn es gut läuft versuchen, die Begriffe rückwärts zu schreiben

*Gertrud Reichert*

## Anregung zu einer Gedächtnisübung

Finden Sie eine passende, vielleicht sogar lustige Ergänzung – verbinden Sie mit einem Stift die Begriffe auf der linken Seite mit den Wörtern auf der rechten Seite!

Beispiel:

Keine Uhr	ohne Zeiger
Kein Anfang	ohne Sekunden
Keine Stunde	ohne Blüten
Keine Minute	ohne Ende
Keine Pause	ohne Pause
Kein Frühjahr	ohne Minuten
Keine Vergangenheit	ohne Hoffnung
Keine Zukunft	ohne Erinnerung
Kein Sommer	ohne Ende
Keine Arbeit	ohne Ruhe
Keine Freizeit	ohne Sonne

## Anregung zur körperlichen Übung – Bewegtes Eigenlob

**Eigenlob**

1 x in die Hände klatschen  
re Hand auf linke Schulter  
li Hand auf rechte Schulter  
beide Arme hoch strecken

**dazu sprechen:**

jetzt  
bin  
ich  
fit

Gertrud Reichert

## Anregung zu lebensgeschichtlichem Erinnern

Zeichnen und Schreiben können die Zeiten überbrücken. Wir können heute vieles lesen, was Menschen vor hunderten Jahren geschrieben haben, was vor zwei- bis dreitausend Jahren aufgeschrieben wurde. Wir können sogar in einigen Höhlen Gemälde anschauen, die vor ca. 30.000 Jahren geschaffen wurden. Manche Menschen schreiben ihre Memoiren oder ihre Autobiografie.

Rufen Sie sich einen Tag ins Gedächtnis, an den Sie sich besonders gut und intensiv erinnern können – aus Ihrer Kindheit, Jugend, aus dem Erwachsenen- oder Rentenalter.

Schreiben Sie auf, was an diesem Tag passiert ist, was Sie gemacht haben.

Fragen, die dabei helfen können sind z.B.:

- ➔ Was ist an diesem Tag genau passiert? Wo war ich an diesem Tag?
- ➔ Wer war dabei? Was habe ich gemacht? Was haben die anderen gemacht?
- ➔ Worüber wurde gesprochen? Welche Gedanken hatte ich an diesem Tag?
- ➔ Welche Stimmung hat dieser Tag in meiner Erinnerung? Was hat den Tag geprägt?
- ➔ Welche Hoffnung hatte ich am Morgen? Mit welchem Gefühl bin ich abends eingeschlafen?

## Mentales Aktivierungstraining

Auf der nächsten Seite stehen 12 Sprichwörter rund um das Thema Zeit.

Versuchen Sie die Arbeitsaufträge nacheinander durchzuführen:

1. Wie viele „ZEIT“ = finden Sie in dem Text?
2. Lesen Sie die Zitate und trennen Sie die Wörter mit einem Senkrecht-Strich.
3. Streichen Sie alle „E“ = an. Wie viele haben Sie gefunden?
4. Schreiben Sie die Zeit-Zitate ab mit der rechten Hand – dann mit der linken Hand

- (1) ES IST NICHT WENIG ZEIT DIE WIR ZUR VERFÜGUNG HABEN  
SONDERN ES IST VIEL ZEIT DIE WIR NICHT NUTZEN
- (2) ZEIT DIE WIR UNS NEHMEN IST ZEIT DIE UNS ETWAS GIBT
- (3) JETZT SIND DIE GUTEN ALTEN ZEITEN NACH DENEN WIR UNS  
IN ZEHN JAHREN ZURÜCK SEHNEN
- (4) ZEIT IST DAS WAS MAN AN DER UHR AB LIEST
- (5) DIE ZEITEN ÄNDERN SICH UND WIR UNS MIT IHNEN
- (6) WENN DIE ZEIT KOMMT IN DER MAN KÖNNTE IST DIE VOR ÜBER IN DER MAN KANN
- (7) DAS LEBEN IST KURZ WENIGER WEG EN DER KURZEN ZEIT DIE ES  
DAUERT SONDERN WEIL UNS VON DIESER KURZEN ZEIT FAST  
KEINE BLEIBTES ZUGENIESSEN
- (8) DIE ZEIT VERGEHT NICHT SCHNELLER ALS FRÜHER ABER WIR  
LAUFEN EILIGER AN IHR VORBEI
- (9) MIT DEN FLÜGELN DER ZEIT FLIEGT DIE TRAURIGKEIT DAVON
- (10) VIELLEICHT GIBT ES SCHÖNERE ZEITEN ABER DIESE IST DIE UNSERE
- (11) DAS WICHTIGSTE IM LEBEN IST DIE ZEIT LEBEN HEISST MIT DER ZEIT RICHTIG UMGEHEN
- (12) DIE ZEIT VERWANDELT UNS NICHTSIE ENTFALTET UNS NUR

*Brigitte Maria Joos*

### **Anregung zum Austausch (per Telefon)**

Rufen Sie eine\*n Freund\*in, eine\*n Bekannte\*n oder Verwandte\*n an, mit der\*dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- ➔ Lesen Sie sich gegenseitig Ihre selbst geschriebene Geschichte vor.
- ➔ Tauschen Sie sich über das Sprichwort aus: „Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen“. Welche Veränderungen in Ihrem Leben lassen Sie staunen?
- ➔ Singen Sie gemeinsam das bekannte Lied, das mit der Zeile endet: „Denn ich kann Dich nicht begleiten, weil ich hier bleiben muss.“

*Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen – und verabreden Sie sich zum nächsten Telefonat!*

### **Ein Gedanke „zum Mitnehmen“**

Der ärgste Feind der Zeit ist die Hast. Sie lässt nichts recht tun und macht darum Stück um Stück unserer Zeit zuschanden. Tue nie etwas in Hast. Du willst, was du tust, recht tun. Tue aber alles was du tust, in so wenig Zeit, als dir nur möglich ist. Du hast noch viel zu tun.

Viele meinen, sie gewinnen Zeit durch Eilen und durch Abbruch am Schlaf. Auf die Dauer ist das sicher ein schwerer Irrtum.

Lebe so, als müsstest du morgen sterben, und lebe gleichzeitig so, als hättest du noch ungemessen Zeit. Den Worten nach ist das ein Widerspruch, in der Wirklichkeit geht es gut zusammen.

Wenn es sehr eilt, dann setz dich hin und tue einen Augenblick gar nichts. Es geht auch so.

Die Leute, die viel Wichtiges zu tun haben, finden immer noch Zeit für andere. Diejenigen, die ihre Zeit mit Nichtigem verspielen, haben nie Zeit.

Mit fremder Zeit soll man immer sparsam umgehen.

*Ludwig Köhler*

*Lösung Schüttelwörter: Uhr, Moment, Frist, Planung, Tag, Muße, Jahr, Freizeit, Stunde, Jahrtausend, Alter, Sekunde, Pause, Ewigkeit, Hektik, Zukunft*