



## Das Buch

Vor drei Jahren hatte Rachel Macy Stafford genug: Genug davon, mit dem Smartphone in der Hand – oder zwischen Schulter und Ohr eingeklemmt – durchs Leben zu hetzen. Genug davon, To-do-Listen abzuarbeiten, um ihre Ansprüche an das perfekte Familienleben zu erfüllen. Genug davon, ihre kleinen Töchter zu hetzen, damit sie pünktlich zu den Terminen kamen, die der Kalender ihnen vorschrieb. Ihr Leben hatte ein Tempo angenommen, das sie selbst kaum noch halten konnte. Vor allem ging ihr Turbo-Alltag aber auf Kosten ihrer Kinder: SMS und E-Mail, Telefonate, Haushalt und Einkäufe liefen immer parallel, ihre Töchter, aber auch andere Familienmitglieder, wurden mehr und mehr zu Störfaktoren ihrer Agenda.

Mit Hilfe eines radikalen Bewusstseinswandels und kleinen Übungen, die sie in ihren Alltag einfließen ließ, gelang es ihr schließlich, die Reißleine zu ziehen. Wie sie das meisterte, zeigt die Autorin in diesem ebenso berührenden wie inspirierenden Buch.

## Die Autorin

Rachel Macy Stafford ist Sonderpädagogin, Bloggerin, Buchautorin – und Mutter zweier Kinder. Ihre Lektionen für einen entschleunigten Alltag haben weltweit Hunderttausende Frauen inspiriert.



Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-taschenbuch.de](http://www.ullstein-taschenbuch.de)



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2015

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,  
Berlin 2015

Copyright © 2013 by Rachel Macy Stafford

published by arrangement with The Zondervan Corporation  
L.L.C., a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Titel der Originalausgabe: *Hands Free Mama* (Zondervan)

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Titelabbildung: Frau: Getty Images / © Demansia;

umlaufende Motive: FinePic®, München

Satz: L42 Media Solutions Ltd, Berlin

Gesetzt aus der Kepler Std

Papier: Pamo Super von Arctic Paper Mochenwangen GmbH

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-548-37573-1

Für Natalie und Avery  
– weil es ohne euch keine Geschichten gäbe



# INHALTSVERZEICHNIS

|  |            |
|--|------------|
| <b>Einführung: Was bedeutet <i>Hands Free</i>?</b> | <b>9</b>   |
| <b>1. Erkenne den Preis – Achtsamkeit</b>          | <b>17</b>  |
| Was ich verpasst hätte                             | 18         |
| Regenbogen fangen                                  | 25         |
| Sonnenuntergangsmomente                            | 30         |
| <b>2. Bedeutsame Beziehungen – Verbundenheit</b>   | <b>37</b>  |
| Mein Geheimnis                                     | 38         |
| Das Gespräch beginnen                              | 46         |
| Wie fahre ich Auto?                                | 53         |
| <b>3. Entscheide, worauf es ankommt – Vorsätze</b> | <b>61</b>  |
| Ich wähle dich                                     | 62         |
| Jemand wartet auf dich                             | 68         |
| Ganz eingetaucht                                   | 73         |
| <b>4. Erkenne die Bedeutung der Gegenwart</b>      | <b>83</b>  |
| Glaube an dein Talent                              | 84         |
| Die Gegenwart, die Vergangenheit ist               | 88         |
| Ein vielgeliebtes Kind                             | 93         |
| Abschiedskuss nicht vergessen!                     | 99         |
| <b>5. Mach mal Pause – Gelassenheit</b>            | <b>107</b> |
| Frohes Wiedersehen                                 | 108        |
| Stehst du zur Verfügung?                           | 113        |
| Mit Freuden warten                                 | 118        |
| Es gibt einen Ort, an dem das Leben einfach ist    | 122        |
| <b>6. Ein Leben ohne Ablenkung – Klarheit</b>      | <b>130</b> |
| Freiwillig schlaflos                               | 131        |
| Herzensangelegenheiten                             | 137        |
| Geduldproben                                       | 141        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>7. Sag ja – mach es dir leicht</b>                                | <b>150</b> |
| Man kann so viel verpassen   | 151        |
| Hauptsache, mit Liebe  | 157        |
| Erste Schritte   | 163        |
| <b>8. Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen –<br/>Akzeptanz</b> | <b>172</b> |
| Willst du meinen Hut tragen?   | 174        |
| Du bist schön  | 178        |
| Gibt es dich wirklich?   | 184        |
| <b>9. Sei du selbst</b>  | <b>193</b> |
| Komm, wie du bist  | 194        |
| Ergreife die Gelegenheit   | 200        |
| Das strahlende Licht eines unvollkommenen Kindes                     | 205        |
| <b>10. Loslassen – Verzeihen</b>                                     | <b>214</b> |
| Der entscheidende Moment   | 216        |
| Der Held in dir  | 222        |
| Die Heilung  | 228        |
| <b>11. Folge dem Ruf deines Herzens – Mitgefühl</b>                  | <b>239</b> |
| Freude bereiten  | 240        |
| Nur ein Augenblick   | 246        |
| Ein Projekt finden   | 252        |
| <b>12. Das Leben ist kostbar – Dankbarkeit</b>                       | <b>263</b> |
| Lebenszeichen  | 264        |
| Offener Brief an die Zeit  | 272        |
| Weg mit der Ablenkung  | 277        |
| <b>Fazit</b>   | <b>288</b> |
| <b>Danksagungen</b>  | <b>294</b> |

## EINFÜHRUNG:

### WAS BEDEUTET HANDS FREE?

---

**I**mmer wieder habe ich mir gesagt, dass irgendwann alles besser würde. *Irgendwann*.

Wem wollte ich da etwas vormachen?

Die zwei Jahre, in denen ich quasi fremdbestimmt durchs Leben ging, verblissen in meiner Erinnerung. Doch einen Augenblick werde ich bestimmt nie vergessen:

Ich war eben von einer Veranstaltung in unserer Gemeinde nach Hause gekommen, in die ich meine ganze Zeit gesteckt hatte. Mein Mann wollte gerade die Kinder ins Bett bringen, als ich vollständig bekleidet auf meinem Bett zusammenbrach. Neben mir auf dem Nachttisch befand sich die Substanz meines Lebens: eine To-do-Liste, ein summendes Telefon, ein Laptop und ein Terminkalender. Diese vier Dinge bestimmten meinen Tagesablauf.

Das aufleuchtende rote Lämpchen an meinem Smartphone erinnerte mich daran, dass nichts davon sich von selbst erledigen würde. Dieser Überfluss an Informationen, elektronischen Geräten, vollen Terminkalendern und unerfüllten Ansprüchen würde auch morgen auf mich warten – und am nächsten und übernächsten Tag. Wenn ich von *irgendwann* sprach, wollte ich eigentlich nur vermeiden, mich damit auseinanderzusetzen, dass mein Leben wie irre dahinraste.

*Irgendwann, so sagte ich mir, wird es auch wieder freie Tage geben. Irgendwann wird mein Tagesablauf von meinen Herzenswünschen bestimmt und nicht von Tweets, Piepen und Klingeln. Irgendwann werde ich nicht mehr für Kuchenverkäufe und Buchbasare zur Verfügung stehen, und leere Schreibtische und perfekt frisiertes Haar sind irgendwann auch nicht mehr so wichtig. Irgendwann habe ich Zeit zum Pfützenspringen im Regen, für aufgelöste Pferdeschwänze und eine zusätzliche Gutenachtgeschichte. Irgendwann werde ich meinen Kindern in die Augen sehen und jedes ihrer zärtlichen, albernen Worte hören. Irgendwann werde ich meinen Laptop zuklappen und meinen Partner küssen, bevor er aus dem Haus geht. Irgendwann werde ich mich daran erinnern, wie es sich anfühlt, zu lachen, zu spielen, mich zu entspannen und das Leben zu genießen. Irgendwann werde ich Zeit haben für das, worauf es wirklich ankommt.*

Ein Leben voll einfacher Freuden blieb ein Traum, den ich auch mit noch so viel Vollgas nicht einholen konnte. Jedes Mal, wenn ich zu meinen Kindern sagte: »Nicht jetzt, Mama ist beschäftigt«, rückte meine Chance auf so ein Leben weiter in die Ferne. Sogar in diesem schwachen Augenblick auf meinem Bett, während meine Kinder nur ein Stockwerk höher in ihre Schlafanzüge schlüpfen und ihre Gutenachtgeschichten aussuchten, erschienen mir meine Wünsche wie ein Hirngespinnst.

Während ich so dalag, zu ausgelaugt zum Weinen und zu beschämt, um um Hilfe zu bitten, wurde mir klar, wie schlimm es wirklich um mich stand. Ich war begraben – begraben unter der Last meiner Ablenkungen. Ich lebte nicht mehr. Ich existierte noch gerade so.

Ich war an einem Scheidepunkt angekommen. Ich konnte so weitermachen, oder ich konnte anfangen zu graben – nach Luft, nach Hoffnung, nach Leben.

Ich beschloss zu graben.

*Weil man sein Leben nicht unbegrenzt aufschieben kann.*

Diese Erkenntnis traf mich, kurz nachdem ich erkannt hatte, wie es wirklich um mich stand, während eines morgendlichen Laufes besonders hart. Sie zwang mich wortwörtlich in die Knie. Zum ersten Mal beantwortete ich aufrichtig die Frage, die mich jahrelang so stolz gemacht hatte: Wie *schaffe* ich das nur alles?

*Indem ich mein Leben verpasse – so schaffe ich das alles. Ich verpasse das, worauf es wirklich ankommt. Für immer.*

Dieser Moment brachte mich auf einen Weg, der mein Leben verändern sollte. *Hands Free* sollte meine Devise von nun an lauten! Ja zu einem Leben mit freien Händen, das nicht länger von Smartphones, E-Mails, To-do-Listen und vollen Terminkalendern dominiert wurde! Also bat ich Gott um Hilfe. Ich bin ein gläubiger Mensch und habe Gottes Gegenwart mein Leben lang gespürt, besonders in meiner Arbeit als Sonderschullehrerin und beim Schreiben, aber das hier war anders. Ich wusste, ich konnte mein Leben nicht ohne meinen Glauben ändern. Mit frischem Mut versuchte ich, einen Teil meiner täglichen Aufgaben loszulassen und Augenblicke liebevoller Gemeinsamkeit zu nutzen.

Schritt für Schritt befreite ich mich von meinen selbst auferlegten Zwängen. Mit jeder Berührung der Hand meines Kindes, mit jedem ernsthaften Gespräch mit meinem Partner, mit jedem flüchtigen Blick auf die schöne Welt, die ich vorher kaum wahrgenommen hatte, ging es mir besser. Mit der Zeit schaffte ich es, mein Leben zu ändern. Ich verschob es nicht mehr auf *irgendwann*. Zum ersten Mal seit Langem investierte ich meine Zeit, meine Konzentration, meine Kraft und meine Liebe ins *Heute*.

## Die »Hands Free-Revolution«

Veränderung beginnt mit einem Funken der Erkenntnis im Herzen. Und wenn man dieses neu entdeckte Bewusstsein annimmt, dann springt dieser Funke über. Genau das geschah, als ich anfang, über meine täglichen Kämpfe und Erfolge zu bloggen. Ich wollte andere dazu ermutigen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich nicht ständig von dieser schnelllebig und mediengesättigten Welt unter Druck setzen zu lassen, sondern vielmehr freudig und bewusst zu leben. Ich wollte sie von einem Leben unter dem Motto *Hands Free* überzeugen, das von Achtsamkeit und Entschleunigung geprägt war.

Als andere, die sich ebenfalls in ihrem Alltag gefangen fühlten und unter äußeren Zwängen litten, meine Geschichten lasen, war ich plötzlich nicht mehr allein auf meinem Weg. Um meine Leser mit Tipps zum Ausstöpseln zu versorgen und ihnen zu zeigen, wie sie sich stattdessen mit geliebten Menschen verbinden konnten, richtete ich die Facebookseite »The Hands Free Revolution« ein. Damals ahnte ich noch nicht, dass es nicht nur eine Seite werden würde, sondern eine ganze Bewegung, die sich für den achtsamen Einsatz von Technologie und für das Genießen des Augenblicks einsetzte. Daraus erwuchs eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegen den gesellschaftlichen Druck wehrte, ein gehetztes und zerrissenes Leben zu leben. Die »Hands Free-Revolution« wurde bald mehr als eine Gemeinschaft von Menschen mit gleichen Ansichten; sie wurde Mittel zu einem sinnvolleren Leben.

Als Mitglieder der »Hands Free-Revolution« begannen, von ihren Geschichten und Erfahrungen zu erzählen, entdeckte ich, dass es nicht nur gestresste Mütter waren, die sich ab-

mühten. Ich hörte von dem Geschäftsführer einer der 500 größten Firmen Amerikas, einem nicht-berufstätigen Vater, einer alleinerziehenden Mutter, die in einem Frauenhaus wohnte, von jemandem, der seine Kinder zu Hause unterrichtet, einer Großmutter, einem Blogger und einem Teenager – die alle meine Strategien anwendeten – mit lebensverändernden Folgen. Da ging mir auf, dass jeder entschleunigt leben kann. Jeder, der im Alltagsdschungel unterzugehen droht, kann loslassen und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Wenn es für mich Hoffnung gibt, gibt es für jeden Menschen Hoffnung. Hands Free zu leben ist für alle machbar und beginnt mit einem einzigen Schritt.

### Die Hände frei bekommen

Die zwölf Kapitel dieses Buches reflektieren jeden Schritt meines Weges. Sie beschreiben die Techniken des Loslassens, mit deren Hilfe es mir gelang, ein präsent und erfülltes Leben zu leben. In jedem Kapitel erkläre ich, was ich verändert habe. Nach jeder Geschichte finden Sie einen Abschnitt mit einer »Strategie der Woche«, die Ihnen eine praktische Anleitung bietet, wie Sie jede Loslassaktion in Ihr Leben einbinden können. Und am Ende ermutigt Sie jeweils eine »Betrachtung« zur Introspektion, die Sie auf Ihrem Weg begleiten soll. Diese kurzen Absätze können als Meditation verwendet werden, als Gebet, als Mantra oder als Gedächtnisstütze, während Sie über die Themen des Kapitels nachdenken.

Das Buch ist auf einen ein Jahr dauernden Veränderungsprozess angelegt, ein Kapitel pro Monat, auch wenn Ihr Weg möglicherweise seinen eigenen Verlauf nimmt. Sie können

schneller oder langsamer vorankommen. Vielleicht führen Sie ein Tagebuch, um Ihre Erfahrung zu vertiefen. Sie können sich mit einem Freund oder einer Freundin auf diesen Weg begeben, mit einem Familienmitglied oder in einer kleinen Gruppe, die Sie unterstützt. Sie können das Buch so durcharbeiten, wie es am besten zu Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Lebensumständen passt. Ich hoffe, dass dieses Buch sich liebevoll abnutzt, Eselsohren und Kaffeeflecken bekommt, dass es nicht nur einmal gelesen wird, sondern eine Quelle der täglichen Orientierung und Entscheidung wird. Machen Sie dieses Buch zu Ihrem Werkzeug – um das Leben zu gestalten, das Sie *jetzt* führen wollen und nicht *irgendwann*. Ich hoffe, die Konzentration auf das Wesentliche wird bald zu einer Lebensphilosophie für Sie, so wie sie das für mich geworden ist.

Allerdings muss ich Ihnen gestehen, dass vieles nicht mehr so wie früher ist. Mein gesellschaftlicher Terminkalender hat sich verändert. Meine Ablage ist nicht wiederzuerkennen. Meinen Status als Fünf-Sterne-Supermutter habe ich aufgegeben. Und auch ich bin nicht mehr die, die ich einmal war. Ich lebe mein Leben jetzt mit offenen Augen, offenem Herzen und offenen Händen – und ich will nie wieder zurück!

Meine Freunde, es gibt ein Leben, das gelebt werden will. Es gibt eine Hoffnung, die gehegt werden will. Es gibt Augenblicke, die man ergreifen muss. Ergreifen Sie ruhig meine Hand. Nachdem sie so lange gefesselt war, ist sie endlich frei.

*Rachel*

— · — · — · — · — · — · — · — · —  
DER HANDS-FREE-SCHWUR  
— · — · — · — · — · — · — · — · —

Ich bekomme meine Hände frei.

Ich möchte Erinnerungen schaffen, keine To-do-Listen.

Ich möchte den Druck der Umarmungen meiner  
Kinder spüren, nicht den Druck zu vieler  
Verpflichtungen.

Ich möchte mich in Unterhaltungen mit den  
Menschen verlieren, die ich liebe, nicht ertrinken in  
einem Meer unwichtiger E-Mails.

Ich möchte von Sonnenuntergängen überwältigt  
werden, die mir Hoffnung schenken, nicht von vollen  
Kalendern, die mir die Freude rauben.

Ich möchte, dass der Lärm in meinem Leben aus  
Lachen und Dankbarkeit besteht, nicht aus dem  
aufdringlichen Summen von Smartphones und SMS.

Ich lasse mich nicht länger von Unwichtigem  
ablenken und strebe nicht mehr nach Perfektion.

Ich genieße das, worauf es wirklich ankommt.

Das bedeutet Hands Free!



# KAPITEL 1

---

## ERKENNE DEN PREIS – ACHTSAMKEIT

*Es ist eine traurige Eigenschaft der menschlichen Natur, so vieles aufzuschieben. Wir träumen alle von einem magischen Rosengarten hinter dem Horizont – anstatt uns über die Rosen zu freuen, die heute vor unseren Fenstern wachsen.*

*Dale Carnegie*

Ich sah die Enttäuschung in den Augen meiner Kinder, wenn ich ihnen sagte, ich hätte keine Zeit. Ich bemerkte die oberflächlichen Begrüßungen und hastigen Abschiede von meinem Partner. Ich litt unter ständigem Unbehagen, einem Gefühl, dass mir etwas Wichtiges fehlte. Und eines Tages fragte ich mich: *Will ich wirklich so leben?*

Der erste und wichtigste Schritt auf diesem Weg besteht darin, achtsam zu werden. Ich musste mir all die kostbaren Augenblicke eingestehen, die ich versäumte und auch weiterhin versäumen würde. Dieser schwierige Blick nach innen war die notwendige Voraussetzung für meine Verwandlung. Wenn ich nicht zuerst eine Einschätzung des irgendwann irreparablen Schadens vorgenommen hätte, den ich mit meinem technologiebasierten Multitasking anrichtete, wären alle Bemühungen, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren, von Anfang an zum Scheitern verurteilt gewesen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie drei Episoden, die Ihnen hoffentlich wertvolle Erkenntnisse vermitteln. Eine »Strategie der

Woche« beinhaltet Vorschläge, wie Sie den Verlockungen der Ablenkung widerstehen können, und regt Sie zu einem erfüllten Umgang mit den Menschen, die Sie lieben, an. Im ersten Kapitel konzentrieren Sie sich auf den Blick nach innen, damit Sie erkennen, was Sie alles versäumen.

Lassen Sie sich, trotz es Schmerzes, den Sie vielleicht beim Lesen dieses Kapitels empfinden, nicht entmutigen. Unbehagen ist der Weg zur Veränderung; Verletzung führt zur Heilung; Reue zum Versprechen. Indem wir an die dunkelsten Orte unserer Seele hinabsteigen, finden wir das Licht. Dieser erste und schwierigste Schritt birgt die Chance eines Neuanfangs – eine Chance, die Augenblicke, auf die es ankommt, von diesem Tag an zu ergreifen.

## WAS ICH VERPASST HÄTTE

Den Umschlag habe ich noch immer. Er liegt zwischen meinen wichtigsten Papieren, neben meiner Heiratsurkunde, meinem Pass, dem Krankenversicherungsschein und meiner Geburtsurkunde – Dokumente, die beweisen, dass ich existiere. Ich hebe den großen Umschlag auf, weil ich etwas Wichtiges darauf gekritzelt habe.

Ich habe die Nachricht an dem Tag geschrieben, an dem ich mir schwor, nicht länger die kostbaren Momente zu verpassen, die das Leben lebenswert machen. Wie eine Naturgewalt überkam mich die Erkenntnis. Ich durchwühlte eine Küchenschublade auf der Suche nach einem Zettel – als hinge mein Leben davon ab.

Auf den ersten Blick erinnern die krakelig aufgezählten Wörter an eine Einkaufsliste, die jemand beim Autofahren geschrieben hat. Keine Groß- und Kleinschreibung, die Buchstaben teilweise unvollständig, Satzzeichen fehlen. Aber all das zeigt nur meine Eile. Ich war überzeugt, dass ich mich an jedes einzelne Wort erinnern musste, das von nun an mein Leben verändern sollte. Hier ist eine geglättete Version dessen, was ich aufgeschrieben habe:

»Stell dir vor, du hast nicht mitbekommen, was für dein Kind das Schönste an dem Tag war, weil du die ganze Zeit am Telefon gehangen hast?

Stell dir vor, du hast eine Gelegenheit verpasst, den süßen Duft deines Kindes einzuatmen, weil du unbedingt noch vor dem Schlafengehen den Korb Wäsche zusammenlegen musstest?

Stell dir vor, du hast wegen deiner kilometerlangen To-do-Liste es verpasst, deinem besorgten Partner beizustehen?

Stell dir vor, du konntest einer Kindheitserinnerung deiner alternden Eltern nicht zuhören, weil du viel zu beschäftigt warst, um anzurufen?

Stell dir vor, du verpasst eine wunderbare Wolkenformation am Himmel, weil du noch zur Bank, zur Post und zur Reinigung rennen musstest, bevor du die Kinder abholst?

Und wenn du eines Tages erkennst, dass du all diese Gelegenheiten, die du verpasst hast, nicht zurückholen kannst?

Wenn du einsiehst, dass die besten Momente im Leben die banalen, alltäglichen Augenblicke sind, aber du nur zu besonderen Gelegenheiten ganz präsent bist?

Vielleicht solltest du, statt durch dein Leben zu brausen, gelegentlich anhalten, um deine Gegenwart anzubieten?

Vielleicht solltest du dich von allem, das deine Zeit und Aufmerksamkeit frisst, abwenden, um das Wesentliche zu sehen?

Stell das Autoradio ab.

Setz dich neben dein Kind, wenn es spielt.

Leg dich zu ihm ins Bett, nachdem du gute Nacht gesagt hast.

Umarme es, und halte es fest.

Erzähle ihm etwas.

Sieh ihm in die Augen, wenn es mit dir spricht.

Lass dich darauf ein, und beobachte, was geschieht. Und wenn der Moment vorbei ist, besinne dich darauf, und erkenne die schmerzliche Wahrheit: Wenn ich nicht innegehalten hätte, dann hätte ich diesen kostbaren Moment verpasst.«

Nachdem ich den Umschlag auf beiden Seiten vollgeschrieben hatte, starrte ich darauf. Obwohl ich mir nicht sicher war, was ich damit anstellen sollte, konnte ich ihn nicht einfach wieder in die Schublade zurücklegen. Aus einem gewöhnlichen Umschlag war nun etwas Besonderes geworden, also legte ich ihn erwartungsvoll auf die Arbeitsplatte – als würde er dann zum Leben erwachen.

Ich musste nicht lange warten. Weniger als eine Stunde später geschah etwas.

Als ich wie gewöhnlich für meine jüngere Tochter Avery das Mittagessen zubereitete, stand mein Laptop offen auf dem Küchentisch, und mein Telefon lag in greifbarer Nähe. Die Apparate kämpften mit Plings und Pieps um meine Aufmerksamkeit. Ich reagierte mit sofortigem Gehorsam.

Zwischen ankommenden SMS und E-Mails schmierte ich eilig Erdnussbutter auf eine Scheibe Brot. Je eher ich das Mittagessen für mein Kind fertig hätte, umso schneller könnte ich

ein paar dringende Punkte auf meiner To-do-Liste erledigen. Mein Kopf war mit einer Babyparty beschäftigt, die ich organisierte, mit dem niedrigen Reifendruck vorne rechts und der Einladung zu einem Gemeindefrühstück.

Aus irgendeinem Grund sah ich auf. Ich wusste, dass mein Kind da saß, aber diesmal nahm ich sie wahr. Meine süße, lockige Tochter saß auf dem Sofa und lutschte am Daumen, wobei sie sanft ihre Nase rieb. Plötzlich hatte ich das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Etwas schnürte mir die Kehle zu. *Die Zeit lief mir davon.* Diese Erkenntnis bereitete mir fast körperlichen Schmerz.

Dann tat ich etwas meinem pragmatischen Naturell völlig Entgegengesetztes, etwas vollkommen Untypisches. Von wegen »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen«. Ich ließ alles stehen und liegen, dachte nicht mehr an den nächsten Termin und ging einfach zu meiner Tochter. Ich ließ alles andere los; in diesem Moment war nichts wichtiger, als bei ihr zu sein.

Ich setzte mich neben sie und legte den Arm um ihre schmalen Schultern. Sie sah mir in die Augen und strahlte über ihr ganzes Gesicht. Ihre großen Augen leuchteten vor Glück. Sie rutschte herüber und verschmolz mit mir, wobei sie jeden Zentimeter zwischen uns ausfüllte.

Dann legte sie meine Hand an ihre rosa Lippen und küsste ganz sanft meine Handfläche. Das hatte noch nie jemand bei mir gemacht.

Als sich meine Augen mit Tränen füllten, wusste ich: *Das* war meine Bestätigung. Mit einer einfachen, liebevollen Geste bestätigte meine Tochter mein neues Streben, Hands Free zu leben. Ich erkannte klar und deutlich: Dieses Innehalten, während die ganze Welt sich weiterdreht – bedeutet Leben.

Ich wollte mehr zärtliche Augenblicke wie diesen erleben. Aber zuerst musste ich zugeben, dass sie gar nicht so selten wären, wenn ich einfach mal einen Moment innehalten würde. Denn ich hätte meiner Tochter einfach die Gelegenheit bieten müssen, mich zu küssen. Anders ging es nicht; ganz gleich, wie sehr sie es auch wollte, ich musste greifbar sein.

Diese permanente Abwesenheit hatte mich zahllose kostbare Momente gekostet, aber Gott sei Dank hatte ich diesen einen nicht verpasst – weil der nämlich alles veränderte.

Die Tage, an denen ich mich ständig ablenken ließ, gehörten offiziell der Vergangenheit an.

## STRATEGIE DER WOCHE

Hands Free: Jeden Tag zu einer bestimmten Zeit.

Hands Free bedeutet nicht, für immer auf jegliche Technologie zu verzichten, und es bedeutet auch nicht, die Verantwortung im Job, die freiwilligen Verpflichtungen oder Aufgaben zu Hause zu vernachlässigen. Hands Free zu leben bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum jemandem oder etwas Wichtigem ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich begann damit, bestimmte Zeitspannen festzulegen, in denen ich meine Geräte ausschaltete und mich den Menschen zuwandte, die ich liebe. Weil ich so von der Technik abhängig war, musste ich mit kurzen

zehnminütigen Intervallen anfangen, die ich langsam steigerte. Obwohl sich das nicht nach viel anhört, waren die Folgen immens. Schon die ersten freien Minuten zeigten Wirkung:

- Ein Gefühl von Frieden und Zufriedenheit überkam mich, wenn ich mich mit einem geliebten Menschen beschäftigte. Ich war mir sicher, dass ich genau dort in diesem Augenblick sein sollte.
- Sobald ich mit anderen Menschen in Kontakt trat, verloren Online-Aktivitäten und Haushaltspflichten ihre Dringlichkeit. E-Mails, Telefonate, schmutzige Wäsche und die aktuellen Nachrichten würden immer noch da sein, nachdem ich mich meinen Beziehungen gewidmet hatte – aber die Zeit mit meinen geliebten Menschen war vergänglich.
- Ich nahm die Gelegenheiten wahr. Meine neue innere Stimme ermutigte mich sanft, indem sie sagte: »Komm schon, leg auf. Fahr den Computer herunter. Du verpasst dein Leben!« Ich bemerkte, dass es sogar mitten am Tag zahllose Gelegenheiten gab, innezuhalten und mich den Menschen zu widmen, auf die es am meisten ankommt. Ich war nur zu abgelenkt gewesen, um sie wahrzunehmen.
- Ständig für Menschen außerhalb meiner Familie zur Verfügung zu stehen und zu versuchen, bei den neuesten Online-Ereignissen auf dem Laufenden zu bleiben, sabotierte meine Fähigkeit, zu leben und zu lieben. Die Einzige, die mich davor beschützen konnte, war ich selbst. Und dafür musste ich Grenzen ziehen.

Diese positiven Auswirkungen motivierten mich, solche Zeitspannen zu verlängern. Und mit der Zeit fiel es mir immer leichter.

Bauen Sie in dieser Woche eine bestimmte Zeitspanne für Hands Free in Ihren Alltag ein. Schalten Sie die elektronischen Geräte ab – Smartphone, Tablet, Laptop, was auch immer. Nehmen Sie mindestens einmal am Tag ernsthaft Kontakt mit einem geliebten Menschen auf. Das kann jederzeit sein:

früh am Morgen

vor dem Mittagsschlaf oder den Zubettgehzeiten

wenn die Kinder aus der Schule kommen

zur Essenszeit

vom Abendessen bis zur Schlafenszeit.

Wenn Sie dafür Platz in Ihrem Tag schaffen, achten Sie auf die positiven Ergebnisse. Was empfinden Sie, wenn Sie Ihre technischen Geräte abschalten, um Zeit mit einem geliebten Menschen zu verbringen? Bemerkten Sie etwas Besonderes an diesem Menschen, was Ihnen bisher entgangen ist? Werden Ihre Online-Aktivitäten weniger wichtig, wenn Sie einen Augenblick menschlicher Verbindung erleben? Nehmen Sie mehr Gelegenheiten wahr, sich dem zu widmen, was Ihnen wichtig ist?

Wenn Sie täglich für einen bestimmten Zeitraum Ihre Geräte ausschalten, können Sie Ihre Zeit schützen, Ihre Beziehungen stärken und Ihre eigene Gesundheit und persönliches Wohlbefinden pflegen. Wenn Sie die Kleinigkeiten bemerken, die das Leben lebenswert machen, haben Sie die Zeit gut genutzt.

## REGENBOGEN FANGEN

Meine Töchter und ich hatten gerade das Haus verlassen, um zum Schwimmunterricht zu fahren. Wir waren noch nicht weit gekommen, als wir sahen, dass sich über uns ungewöhnlich dunkle Wolken zusammenbrauten. Während wir noch überlegten, ob wir umkehren sollten, donnerte es bereits.

Begeistert über ihren unerwarteten freien Vormittag, brachen die Mädchen in Gelächter aus. Als ich den Wagen wendete, hörte meine ältere Tochter Natalie auf einmal auf zu lachen und fragte vorsichtig:

»Müssen wir irgendwas *machen*, wenn wir nach Hause kommen?« Schließlich war der Einpeitscher hinter dem Lenkrad dafür bekannt, jeden freien Augenblick verplant zu haben.

Die Antwort: »Nein, gar nichts«, stieß auf großen Beifall.

Aber als das Garagentor aufging, änderte ich meine Pläne ganz schnell. Ich hatte einen Blick in unsere Garage geworfen. Der Boden war mit Wasserspielzeug, Wintersportsachen, Weihnachtsdeko und leeren Coladosen übersät. Kurz, die Garage war zu einer Mülldeponie verkommen. Ich freute mich über die unerwartete Gelegenheit, für Ordnung zu sorgen.

Mit hawaiianischen Blumenkränzen und Skimasken geschmückt, begannen die Mädchen aufzuräumen, damit ich den Boden fegen konnte. Als ich aufblickte, um nachzusehen, ob wir genug Mülltüten hatten, setzte ein leiser, gleichmäßiger Regen ein, der angenehm monoton auf unser Haus nieselte. Trotz des sanften Niederschlags schien die Sonne noch immer in all ihrer Pracht – ein sehr ungewöhnliches Wetterphänomen. Ich zögerte einen Augenblick, fragte mich, ob ich es den Mädchen gegenüber erwähnen sollte, die doch ge-

rade so eifrig mitmachten. Vor nicht allzu langer Zeit hätte ich geschwiegen, um ihren Fleiß nicht zu unterbrechen.

Aber jetzt hatte sich das verändert.

Meine befreite innere Stimme erinnerte mich sanft daran, dass ich noch nie mit meinen Töchtern im Regen getanzt hatte.

Ich ließ also den Besen fallen und rannte zu den Mädchen, die gerade mit Begeisterung leere Coladosen zerdrückten. »Vielleicht gibt es draußen einen Regenbogen!« Ich lief zur Einfahrt, die bereits mit klitzekleinen Regentropfen gesprenkelt war.

Die Mädchen folgten mir erfreut, aber zurückhaltend. Natalie sah aus, als erwartete sie jeden Moment, dass ich ihnen den Spaß verdarb, indem ich sagte: »Aber nur für eine Minute. Wir wollen ja nicht nass werden, und außerdem haben wir noch so viel zu tun!«

Doch als ich die Arme ausstreckte und mich im Kreis zu drehen begann, entspannte sich meine Tochter und tat es mir nach, mit einem Ausdruck reiner Freude auf dem Gesicht. Eine ganze Zeit lang standen wir einfach nur da und genossen den weichen, langsamen Regen, der unsere Haut kitzelte.

Ohne Vorwarnung wurde die Stille dieses verzauberten Augenblicks von aufgeregten jungen Stimmen in der Ferne unterbrochen. »Regenbogen! Regenbogen!«, riefen zwei Nachbarsjungen und deuteten aufgeregt nach Westen.

In unserer Träumerei hatten meine Kinder und ich ganz vergessen, danach zu sehen. Als wir uns umwandten, empfing uns ein wunderbarer Anblick. Nicht ein, sondern gleich zwei perfekte Regenbogen leuchteten da um die Wette!

Meine Töchter sahen erst mich und dann einander stauend an. »Ist das nicht ein Wunder!«, rief ich freudig.

Instinktiv streckten meine Kinder die Hände zum Himmel

aus. Zuerst dachte ich, dass sie den Regen noch einmal spüren wollten. Dann sah es aus, als versuchten sie, diese farbigen Seidenbänder, die am leuchtenden Himmel hingen, zu ergreifen. Es spielte keine Rolle. Denn in diesem magischen Augenblick hatten wir einen doppelten Regenbogen gefangen. Und er würde für immer uns gehören.

## STRATEGIE DER WOCHE

### Eine unbezahlbare Investition

Ein entscheidender Schritt auf meinem Weg bestand darin, neu zu entscheiden, wie ich meine Zeit wertvoll plante. In meinem von zahlreichen Ablenkungen dominierten Leben ging es ausschließlich um Produktivität. Was nicht auf meiner To-do-Liste stand, war wertlos. Aber als ich die Zeit, die ich mit meiner Familie verbrachte oder damit, etwas zu tun, was mir Spaß machte, als unbezahlbare Investition betrachtete, konnte ich solche Augenblicke ganz oben auf meine Agenda setzen. Spannender Zeitvertreib, den ich früher als Zeitverschwendung angesehen hätte, hatte ich jetzt als wertvolle Einzahlungen auf dem Erinnerungskonto meiner Kinder, meiner Ehe und meines persönlichen Glücks schätzen gelernt.

Ich hatte mir angewöhnt, Buch über meinen Alltag zu führen. Das ermöglichte mir, dem Zusammensein mit

meiner Familie mehr Zeit und Kraft zu widmen– ich konnte leicht ersehen, was genau mich davon abhielt, mit den Menschen, die ich liebe, zusammen zu sein. Ich benutzte die folgende Definition, um mir dessen bewusster zu werden und zu vermeiden, wertvolle Zeit zu verschwenden.

Meine Definition von alltäglicher Ablenkung schließt alles ein, das

- den Blick vom Wesentlichen ablenkt
- mich davon abhält, ganz präsent zu sein
- mich daran hindert, Zeit und Kraft für die Menschen aufzubringen, die ich liebe
- mir erschwert, langsamer zu machen, mich zu entspannen oder genug Schlaf zu bekommen
- mich davon abhält, das Leben zu genießen, Risiken einzugehen und mein echtes Selbst zu sein.

Es gibt natürlich noch weitere sabotierende Faktoren, ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Telefon (E-Mail und SMS)
- Laptop (Soziale Medien, Blogs)
- Fernsehen
- E-Reader
- To-do-Listen
- Über-Engagement
- Übertriebenes Empfinden von Sorge, Schuld, Unzulänglichkeit, Perfektionsdrang oder Selbstzweifeln
- Überzogene Ansprüche

Investieren Sie diese Woche Zeit, Aufmerksamkeit und Liebe in die Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, indem Sie ganz präsent sind. Beginnen Sie damit zu erkennen, was Sie bislang davon abgehalten hat. Fragen Sie sich: Was hindert mich daran, mich den Menschen, die ich liebe, ganz zu widmen? Was kann ich tun, um diese Faktoren zu reduzieren oder auszuschalten?

Wenn Sie das erkennen, können Sie Ihre Verhaltensmuster verändern und sich jeden Moment anders entscheiden. Es ist gar nicht so schwierig, wertvolle Investitionen in das Leben Ihrer geliebten Menschen zu tätigen.

Hier sind einige Beispiele für Veränderungen, die Mitglieder der »Hands Free Revolution«-Gemeinschaft vorgenommen haben:

- Ich habe mein Smartphone im Auto gelassen und bin mit meinem Kind an der Hand zur Schule gegangen.
- Ich habe mich auf dem Weg zum Sportunterricht mit meinem Kind unterhalten.
- Ich habe nach der Arbeit mein Smartphone beiseitegelegt und mit meiner Familie ein Spiel gespielt.
- Ich habe zur Schlafenszeit zwei Geschichten zusätzlich vorgelesen.
- Ich habe mit meinem Kind einen Schneemann gebaut.
- Ich habe mit meinem Kind gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet.

Anfänglich schien es mir eine kaum zu bewältigende Aufgabe zu sein, meine Verhaltensmuster zu durchbrechen, aber durch die Einteilung in einzelne Zeitspannen

! schaffte ich es. Immer wenn ich auf etwas verzichtete, !  
! das mich fremdbestimmte, wurde meine Entscheidung !  
! mit einer positiven Reaktion meiner Familie belohnt. Ich !  
! habe es nicht ein einziges Mal bereut, mich nicht ablen- !  
! ken zu lassen. Tatsächlich hatte ich das Gefühl, dass ich !  
! mich schon durch die gemeinsame Zeit mit ihnen erhol- !  
! te und meine Aufgaben bei der Arbeit und zu Hause so- !  
! gar besser bewältigen konnte. Und das ist es, was ich das !  
! »Gold« am Ende des Hands-Free-Regenbogens nenne. !

## SONNENUNTERGANGSMOMENTE

Kurz nach unserer Hochzeit zogen mein Mann und ich von Indiana nach Florida. Das erste Jahr in unserer neuen Umgebung war eine Herausforderung. Ich hatte großes Heimweh nach meiner Familie und meinen Freunden. Eines Abend fuhr ich etwas später als gewöhnlich von der Arbeit nach Hause. Ich fuhr Richtung Westen in den Abend hinein. Noch heute habe ich die tröstende Vertrautheit von John Mellencamps rauher Stimme im Ohr, die aus dem Radio klang. Mir kamen die Tränen, und ich hatte einen Kloß im Magen, ein Gefühl, das ich der Sehnsucht nach meinen Eltern zuschrieb.

Plötzlich wurde ich von einem atemberaubenden Anblick überwältigt, als hätte jemand in einem dunklen Zimmer die Vorhänge aufgerissen.

Was vorher ein typischer Abendhimmel gewesen war, hatte sich in ein leuchtendes Schauspiel aus Rosa, Gelb, Orange und

Rot verwandelt. Wie hypnotisiert starrte ich auf diesen Feuerball am Horizont, bis er vollständig verschwunden war und Wärme und Frieden hinterließ.

Auch meine Traurigkeit war verschwunden. So viel Zuversicht hatte ich schon seit Monaten nicht mehr gespürt. Ich war genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen, das tröstete meine geschundene Seele.

Viele Jahre habe ich häufig an diesen gewaltigen Sonnenuntergang gedacht. Ich war froh, einen so einmaligen Sonnenuntergangsmoment erleben zu dürfen. Denn wenn ich mit anderem beschäftigt gewesen wäre, ob in Gedanken oder am Telefon, hätte dieses grandiose Naturschauspiel direkt vor meiner Nase stattfinden können, aber ich hätte es verpasst.

Jetzt, seitdem ich auf dem Weg bin zu begreifen, worauf es wirklich ankommt, habe ich entdeckt, dass auch das tägliche Leben seine Sonnenuntergangsmomente hat:

Wenn meine ältere Tochter instinktiv auf dem Parkplatz des Supermarktes meine Hand ergreift und sie viel länger festhält als nötig.

Wenn mein Mann und ich über alles Mögliche reden, angefangen von den Streichen unserer Kinder bis hin zu unserer gemeinsamen Geschichte.

Wenn ich die ausdauernde Kraft meiner starken Beine spüre, die kilometerweit laufen können, ohne sich zu beklagen.

Wenn ich zusehe, wie mein vierundsiebzigjähriger Vater mit seinen in ihn vernarrten Enkelinnen auf der sonnenbeschienenen Terrasse Eiscreme macht.

Die Sonnenuntergangsmomente im Leben sind wunderbar, erfrischend und befriedigend, wenn man sich an sie erinnert

– aber wenn ich im Alltag zu abgelenkt bin, verpasse ich sie ganz leicht. Wenn ich zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt bin, werden mir solche Momente entgehen. Wenn meine Gedanken ganz woanders sind, werden sie mir entgehen. Und wenn ich mich zu sehr an meine Rituale klammere, anstatt danach zu greifen, worauf es wirklich ankommt, werde ich immer wieder Sonnenuntergangsmomente verpassen.

Die letzten Jahre haben mich viele wertvolle Augenblicke gekostet. Ich kann sie nicht zurückholen, deshalb habe ich beschlossen, jede Gelegenheit wahrzunehmen. Auch wenn ich dabei möglicherweise ins Stolpern gerate, schenkt mir so ein Sonnenuntergangsmoment Energie, um wieder in den Tritt zu kommen – ermöglicht mir so das Leben, das ich wirklich leben möchte.

## STRATEGIE DER WOCHE

Wirf die To-do-Liste weg!

Zu Beginn meines Hands Free-Abenteuers entdeckte ich, dass meine To-do-Liste, genau wie das Telefon und der Computer, mich letztlich auch nur vom Wesentlichen ablenkte. Meine Strategie bestand darin, die To-do-Liste zu verbrennen. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, dass ich dazu fähig sein könnte. Es war dann aber sehr befreiend, einen ganzen Tag lang tat ich nur das, wozu ich am meisten Lust hatte: Geschichten

schreiben und mich meiner Familie widmen. Am nächsten Tag war meine To-do-Liste viel kürzer, weil ich mich nur noch an die wichtigsten Dinge erinnerte. Alles andere ließ ich einfach weg. Wunderbarerweise ging die Welt nicht unter, und ich beschloss, mir mein Leben nicht länger von einem Blatt Papier diktieren zu lassen.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich führe immer noch einen Terminkalender. Aber meine To-do-Liste steht nicht mehr im Mittelpunkt. Es können Tage vergehen, ohne dass ich einen Blick darauf werfe, jetzt, wo ich eine mächtige Lebensliste kreierte habe (über die wir in Kapitel 7 sprechen werden). Zusätzlich schreibe ich eher Erinnerungszettel, um mich an wichtige Aufgaben zu erinnern. Post-its sorgen dafür, dass ich zuverlässig bleibe und trotzdem meinen Kopf frei habe, weil ich nicht in einem Haufen unerledigter Aufgaben feststecke.

Legen Sie diese Woche Ihre To-do-Liste für einen bestimmten Zeitraum weg, und nehmen Sie sich die Freiheit, nur auf Ihr Herz zu hören. Anfangs mag das ungewohnt sein, vielleicht fühlen Sie sich verloren. Tun Sie es trotzdem. Geben Sie sich die Chance, Freiheiten zu genießen, für die Sie sonst so selten Zeit haben, wenn Sie sich durch den ganz normalen Alltagswahnsinn mit seinen Verpflichtungen kämpfen müssen. Wenn Sie danach auf Ihre Liste sehen, können Sie vielleicht einiges streichen, weil Sie Wichtiges vom Unwichtigen trennen können.

Wenn Sie die Liste beiseitelegen, haben Sie den Blick für die Sonnenuntergangsmomente Ihres Lebens frei. Eine Leserin meines Blogs erzählte von ihrer Erfahrung, sich dem Druck, produktiv zu sein, nicht länger auszusetzen und stattdessen Zeit mit ihrer Tochter zu verbringen: