

Auszeiten

Auszeit nehmen oder Auszeit haben – keine Seltenheit in unseren Tagen. Auszeit nehmen Professoren, Manager oder Arbeitnehmer/innen, um von beruflicher Routine abzuschalten. Mit der Zielvorgabe »Erholen Sie sich vom alltäglichen Stress!« laden Verbände und Organisationen zu eintägigen Tagungen, zu Klausuren an Wochenenden oder zu »Wochen der Einkehr und Ruhe« ein. Auszeit nehmen aber auch Wanderer oder Radfahrer, wenn sie am Wegesrand oder in Gaststätten Rast halten, um neue Kräfte zu sammeln. Im Handballsport werden ebenfalls Auszeiten genommen: Spielphasen werden rhythmisiert, gewählte Taktiken reflektiert und neu gefasst, unerwünschtes Spielverhalten einzelner Spieler oder Spielerinnen wird einer Korrektur unterzogen. Worum geht es im Grunde? Auszeit hat immer etwas mit Unterbrechung zu tun. Diese soll die Möglichkeit eröffnen, einmal kräftig durchzuatmen, neuen Schwung aufzubauen, Sachverhalte neu zu sehen und einzuschätzen, Um- oder Irrwege zu verlassen, Neues zu entdecken oder Strukturen neu zu ordnen. Auszeit – das ist Zeitgewinn, das ist Veränderung, das ist Umkehr.

Schauen wir noch einmal auf Auszeiten im Sport. Diese werden zu »wichtigen Zeiten« der beteiligten Personen: des Trainers/der Trainerin oder des Mannschaftsbetreuers/der Mannschaftsbetreuerin, des Spielführers/der Spielführerin oder der Spieler/der Spielerinnen. Die Fragen wiederholen sich:

- Wie ist der Erfolg zurückzuholen? Wie ist der Weg des Erfolgs wieder zu erreichen?
- Wie ist der Druck auf die Mannschaft zu verkleinern?
- Warum findet sich jener Einzelspieler/jene Einzelspielerin nur schwer mit der zugedachten Aufgabe zurecht?
- Wem ist eine kurze Pause anzuraten oder zu geben?
- Was muss am bisher praktizierten Konzept geändert werden?

Ein Handballspiel lehrt auch, dass eine »(Aus-)Zeit« keine verlorene Zeit ist – die Uhren werden angehalten. Daraus folgt doch, dass Auszeit eher gewonnene Zeit ist, wenn sie einen Neuanfang, ein neues Sehen initiiert, wenn das Ergebnis einer Auszeit danach genutzt und umgesetzt wird. Und wann wird Zeit genutzt? Kein Geringerer als Dietrich Bonhoeffer grenzt dies aus seiner Sicht ab; er sagt: »Verloren wäre die Zeit nur, in der Menschen nicht als Menschen gelebt, Erfahrungen gemacht, gelernt, geschaffen, genossen und gelitten hätten.« Auszeiten sind für die Menschen da, das gilt auch beim Handballspiel, egal, wie viel »auf dem Spiel steht« - und sei es eine Weltmeisterschaft, die es zu verteidigen oder zu erringen gilt.

Karl Grün, Stellvertretender Vorsitzender im DJK-Diözesanverband Würzburg