

### **Eine wichtige 7-Tage-Inzidenz**

#### **Welches Gesicht gebe ich der kommenden Woche?**

**Denn noch sieben Tage dauert es, dann lasse ich es vierzig Tage und vierzig Nächte lang auf die Erde regnen und tilge vom Erdboden alle Wesen, die ich gemacht habe. Noach tat genauso, wie ihm der HERR geboten hatte.  
Gen 7,4-5**

Es ist Montag, neun Uhr Vormittag. Auf dem großen Familientisch im Wohnzimmer, an dem sich normalerweise die fünfköpfige Familie zum gemeinsamen Essen trifft, liegen DIN-A4-Blätter, ein Tagebuch, Kalender, Farbstifte, davor sitzt mit einer Tasse Kaffee in der Hand die Frau des Hauses und denkt nach. Auf meine Frage, was sie da mache, beginnt sie zu erzählen. Es waren viele Dinge, die sie immer mehr belasteten. In ihrer täglichen Arbeit, bei ihren vielen Verpflichtungen wuchsen das Chaos und die Verwirrung in ihren Gedanken und Vorstellungen, was für sie selber, für die Familie und für das gesellschaftliche Leben richtig und wichtig sei. Die damit verbundenen Gefühle der Unzufriedenheit und des dauernden Gestresstseins beeinflussten die familiäre Atmosphäre. Und die zunehmenden Misserfolge machten ihr ein schlechtes Gewissen und drückten sie nieder. Sie sehnte sich nach Ordnung und Klarheit in ihren Gedanken, nach Zufriedenheit und innerer Ruhe in ihren Gefühlen, nach Stärke und Erfolgen in ihrem täglichen Arbeiten.

In diesem schmerzhaften Suchen tat sich für sie eine Hilfe auf: Sie besuchte einen längeren Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung und Arbeitsstruktur. Der erste Baustein zum Einstieg widmete sich dem Thema „Week Planning“ (der Kurs wurde auf Englisch abgehalten). Kurz mit ihren Worten zusammengefasst: Man solle sich für die jeweils kommende Woche nur drei „Big Rocks“, also nur drei große Brocken, als Ziele vornehmen, die einen selber glücklich und erfolgreich machten. Eine Frage der Ehrlichkeit, der Sensibilität und der Solidarität gegenüber sich selbst und den übernommenen Aufgaben in Familie und Gesellschaft.

Und so begann sie mit der Arbeit. Fixer Termin am Montagvormittag, in Ruhe allein zu Hause. Auf ein großes Blatt schreibt sie alles, was ihr einfällt, was zu tun ist: Haushalt, Kinder, Schule, Freizeit, Logistik für das Wochenende, Sport, Essen, Einkaufen, Ehemann, Freunde, Besuche, Kultur, Spiritualität, Arzttermine, persönliche Ziele zur Fortbildung... Dann legt sie fest, was dringend zu tun ist, also Termine, die vorgegeben und nicht zu verschieben sind, zum Beispiel Geburtstage, und Dinge, die Priorität haben, also was wichtig ist für die persönliche Entwicklung, für das Familienleben, für die Gesellschaft. Aus dieser Fülle entscheidet sie sich für die drei größten Ziele der Woche, legt den Zeitpunkt fest und bestimmt, wie viel Zeit sie dafür aufwenden will. Alles andere wird dem zugeordnet. Kein starres Korsett, aber so wächst Woche für Woche. Ein Fortschritt ist sichtbar, der glücklich macht und erfolgreich.

Die Bibel beginnt auch mit einem week planning des Schöpfers. In sieben Tagen, sechs zum Arbeiten und einen zum Ausruhen, schaffte er für Mensch und Tier einen Lebensraum. Auch Noach und seine Familie bekommen noch eine Woche Zeit, um die letzten Vorbereitungen zum Einzug in den Schutzraum der Arche zu treffen. Es wird für sie eine arbeitsreiche und strukturierte Woche.

Welches Gesicht gebe ich der kommenden Woche?