

wie geht es Dir, altes Haus? Bist Du im Weihnachtsstreß? Bazar im Kindergarten? Basteln fürs Altersheim? Schulfest mitorganisieren? Plätzchen backen? Weihnachtsputz?

Ich weiß noch, wie kaputt und abgehetzt Du Dich letztes Jahr gefühlt hast. Vielleicht gibt's eine Idee zu Deiner Entlastung – wenn es für dieses Jahr nicht schon zu spät ist.

Hast Du zufällig letzten Donnerstag Radio gehört? Da habe ich eine Sendung gemacht über die »Aktion 2 Stunden«. Kunnst Du nicht? Und Zeit zum Zuhören hattest Du auch keine? Na gut.

Also: Du merkst doch an Dir selbst, daß die Welt einfach frostiger geworden ist. Gerade in der Vorweihnachtszeit schwappt zwar eine Welle der Hilfsbereitschaft übers Land. Das kann aber nicht darüber hinwegtäuschen, daß wir uns ansonsten ziemlich schwer miteinander tun. Überleg mal!

Wen wagst Du Dich heute noch um Hilfe zu bitten? Wem traust Du Dich selbst Hilfe anzubieten? Und zwar ohne Schuld- und Verantwortungsgefühle, ohne Verein oder Gemeinde, ohne Blumensträuße, ohne Geld. Einfach freiwillig, aus Einsicht und Spaß? Zähl mal genau nach, wie viele es sind!

Die Idee der »Aktion 2 Stunden« geht von der Überlegung aus, daß die Woche 168 Stunden hat und möglichst viele Menschen 2 Stunden davon zur Verfügung stellen sollen,

PRISMA, 13. 12. 1986

um irgend etwas Nützlichliches zu tun. Jetzt zum Beispiel: mit jemand Weihnachtsplätzchen backen, bei der Weihnachtspost helfen, oder aber den Keller des Nachbarn mit entrümpeln, für die kranke Kollegin einkaufen oder für uns alle das Flußufer säubern.

Dieses oder was Dir sonst gefällt, kannst Du machen. Und zwar mit anderen oder allein, berufsfremd oder berufsbezogen, nur einmal 2 Stunden in Deinem Leben oder jede Woche immer wieder. So wie Du Lust hast.

Du meinst, Du machst doch sowieso schon so viel? Ich wüßte doch, wie sehr Du Dich immer verausgabst? Richtig. Das Originelle an der Idee ist ja vor allem, daß Du nicht nur geben sollst, sondern auch 2 Stunden von anderen Menschen bekommen kannst.

Fällt Dir etwas ein, wobei Du gerne Hilfe von anderen hättest? Wenn Du z. B. jetzt vor dem Fest Dein ganzes Familiensilber noch einmal putzen willst, bevor die liebe Verwandtschaft erscheint, könntest Du – je nach Menge – vielleicht mehrere Menschen ansprechen, ob sie Dir ihre 2 Stunden geben, um das mit Dir zusammen zu machen. Daß das auf jeden Fall lustiger ist, als wenn Du alleine zwischen Deinen Messern und Gabeln hockst, leuchtet Dir doch sicher sofort ein.

Es ist Dir sicher auch klar, daß der Kreis der Menschen, die Du danach fragen kannst, genau genommen gar nicht so groß ist. Oder? Geh sie doch mal alle durch! Wen würdest Du Dich denn wirklich trauen, darum zu fragen? Fiese Arbeit – Silberputzen!

Also, ich würde mich ganz schön schwertun.

Kürzlich hatte ich so eine Situation. Eine Nachbarin war zum Kaffee bei mir. Ich hatte einen total verwirrten Strang Wolle. Die ersten Schuldgefühle bekam ich, als ich ihn hervorholte, um ihn in ihrem Beisein zu entwirren.

Als sie anbot, mitzuhelfen, merkte ich, wie ich zunehmend unter Strom geriet: »So gut kenne ich sie doch gar nicht, daß ich ihr das zumuten kann«. – »Was kann ich ihr denn wohl Gutes tun als Dank« – »Jetzt puzzeln wir schon eine Stunde!« »Ob sie nicht lange die Nase voll hat von dem Wollwirrwarr?«

Zwei geschlagene Stunden haben wir zusammen gebraucht. Wir haben dabei gequatscht, und es war eigentlich lustig. Hätte ich das über die »Aktion 2 Stunden« abgewickelt, wäre ich vielleicht nicht so unruhig geworden. Sie und ich hätten gewußt, 2 Stunden ist Obergrenze. Ich hätte ihr 2 Stunden von mir anbieten können. Oder sie hätte gewußt, daß ich jemand anderes 2 Stunden gebe.

Du verstehst gar nicht, warum mir das so schwer gefallen ist? Ich habe mich selbst gewundert, wie groß meine Schuld- und Verpflichtungsgefühle gleich waren. Geben finde ich viel leichter. Obwohl – das ist ja manchmal auch nicht von Pappe.

Vielleicht ist der Grundsatz, daß die 2 Stunden auf keinen Fall überschritten werden sollen, in dem Zusammenhang besonders wichtig. Ich will Dir ein Geständnis machen: Erinnerst Du Dich, daß Du mich mal gebeten hast, Dir beim Tapete überrollen zu helfen? Natürlich bin ich

geblieben, bis alles fertig war, obwohl ich sehr unter Streß stand. Im nachhinein wäre mir so ein Zeitlimit angenehmer gewesen.

So saß ich zwischen Baum und Borke: schlechtes Gewissen, weil ich etwas anderes liegen ließ, schlechtes Gewissen, weil ich Dich nicht alleine weitermachen lassen wollte.

Seit einigen Monaten gibt es eine Gruppe, die nach dem Prinzip der »Aktion 2 Stunden« arbeitet. Sie hat 7 Spielregeln entwickelt, um denen, die Spaß daran haben, das Mitmachen zu erleichtern. Wäre ja nicht schlecht, wenn die vorweihnachtliche Nächstenliebe in eine ganzjährige verwandelt werden könnte. Oder?

Die Gruppe macht übrigens nicht nur gute Erfahrungen. Die meisten finden die Idee zwar prächtig, aber dann trauen sie sich doch nicht mitzumachen. Oder sie behaupten, sie bräuchten andere gar nicht.

Ist ja tatsächlich nicht leicht! Ich habe selbst mal nachgedacht, wofür ich denn eigentlich Hilfe in Anspruch nehmen könnte. Die Gruppe hat zu den Spielregeln auch eine Liste mit Anregungen fürs Wünschen gemacht. Da steht z. B.: mit jemand Marmelade einkochen, zusammen Schuhe putzen, mit jemand musizieren oder singen (ohne Kunstanspruch, nur aus Spaß), Gartenarbeit mitmachen, jemand die Couch vom Speicher runtertragen, mit jemand ein Buch lesen, zeigen, wie man Zopfmuster strickt, oder Zeit und Lust haben, sich mit anderen zusammenzusetzen, um neue Ideen auszubrüten.

Ach so, das habe ich vergessen, Dir zu schreiben: Die, die bei der Aktion mitmachen, tragen eine Sicher-

heitsnadel als Symbol, um es anderen zu erleichtern, sie anzusprechen.

Na, alte Freundin, das klingt Dir zu vorweihnachtlich-pfadfinderisch? Du bist ja meist skeptischer als ich. Mal ehrlich, Gabi, schlecht wär's doch nicht, wenn Du jetzt mit Deinem Weihnachtsbrassel nicht so allein wärst. Wenn da jemand wäre, der mit Dir Päckchen packte. Oder? Du meinst, das klappt nie?

Ach, weißt Du, selbst wenn es tatsächlich nicht geht – findest Du nicht, daß es auf jeden Fall einen Versuch wert ist? Oder wollen wir einfach nur zuschauen, wie wir alle immer mehr »vereinzeln«. Und nur zur Weihnachtszeit unser Eis ein bißchen abtauen?

Los Gabi, gib Dir einen Schubs und schreib mir mal, wie Du die Aktion findest. Und was man für Dich, Du alte Geberin, tun kann. Wenn Du willst, schicke ich Dir gerne die Spielregeln. Und auf jeden Fall wünsche ich Dir ein frohes Weihnachtsfest und glückliches Neujahr.

Herzlichst Deine

*Carmen Thoman*