

25.10.2026 um 00:01 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Dr. Annegreth Schilling,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Eine Stunde geschenkte Zeit

Heute habe ich eine Stunde mehr. Mehr Zeit. In der Nacht haben wir die Uhren um eine Stunde zurückgestellt. Eine Stunde wird mir heute geschenkt. Die Zeitumstellung bringt mich alle halbe Jahre ins Stolpern. Zeit, die gewohnt in Sekunden, Minuten und Stunden vergeht, dehnt sich am letzten Sonntag im Oktober aus.

Warum die Uhren umgestellt werden

Mit der Zeitumstellung war früher der Gedanke verbunden, Energie und Rohstoffe zu sparen: 1916, mitten im Ersten Weltkrieg, wurden erstmals die Uhren umgestellt. Das wurde allerdings bald gleich wieder abgeschafft. Die Ölkrise in den 1970er Jahren war dann der Anlass, die Zeitumstellung wieder einzuführen. Im Sommer sollte es abends länger hell sein, damit weniger elektrisches Licht verbraucht wird.

Die Winterzeit als normale Zeit

Die Winterzeit ist die eigentliche „normale“ Zeit. Da werden die Uhren wieder zurückgestellt. Es gibt Leute, die ärgern sich darüber. Denn sie finden: Diese Regel passt nicht mehr in unsere Zeit. Andere finden die Zeitumstellung gut, besonders die, die schon früh aus dem Haus müssen. Ich kann beiden Seiten etwas abgewinnen.

Ein Anlass, über Zeit nachzudenken

Doch was für mich entscheidend ist: Sie ist ein Anlass, über meinen Umgang mit Zeit

nachzudenken. Die Umstellung auf die Winterzeit heißt für mich: Jetzt ist der Sommer wirklich zu Ende. Vielleicht gibt es nochmal das ein oder andere wärmere Wochenende. Aber der Winter ist greifbar, Kälte, die sich bis zu den Ohren hochzieht, beschlagene Scheiben und Schneematsch auf den Straßen. Allein bei dem Gedanken fange ich schon an zu frieren.

Der Winter wird greifbar

Die Zeitumstellung will ich deswegen heute bewusst wahrnehmen und frage mich: Wie kann ich die Zeit als geschenkte Zeit verstehen? Ein Text aus der Weisheit der Bibel hilft mir dabei von einem Mann, den man Kohelet nennt, der schreibt: „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Alles hat seine Zeit

Kohelet kennt weder Sommer- noch Winterzeit. Er sagt nicht, dass manche Zeiten besser sind als andere. Er zählt einfach auf: Zeit zu weinen und Zeit zu lachen, Zeit zu klagen und Zeit zu tanzen. Und dann kommt ein Satz, der mich überrascht: „Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit.“ Alles. Auch den Winter?

Musik

Ein Sommerkind stellt sich auf den Winter ein

Die Zeitumstellung hat mir eine Stunde geschenkt. Ich nutze sie, um mich bewusst auf den Winter einzustellen. Das fällt mir nicht leicht, denn ich bin ein Sommerkind. Am wohlsten fühle ich mich, wenn ich in T-Shirt und luftiger Hose rumlaufen kann. Ich denke wehmütig an den Sommerurlaub am Meer, an die langen Abende auf der Terrasse mit einem kühlen Getränk in der Hand. Auf Eis.

Eine Begegnung im Hausflur

Jetzt packe ich die Sommersachen weg. Ich bin gerade auf dem Weg in den Keller, als ich meine Nachbarin im Hausflur treffe. Sie kommt aus der Ukraine. Vor zwei Jahren ist sie bei uns im Haus eingezogen. Ich frage: „Und wie geht's?“ und sie: „Gut, alles soweit ok.“ Ich sage: „Ich bewundere Sie. Sie leben ja nicht nur hier, sondern immer noch in einer anderen Welt und sind in Gedanken sicherlich viel bei ihren Lieben zu Hause in der Ukraine.“

Drei Minuten mit dem Mann im Krieg

Sie sagt: „Das stimmt: Dort ist eine ganz andere Zeit. Ein ganz anderes Leben.“ Dann erzählt sie mir von ihrem Mann. Seit zweieinhalb Jahren ist er als Soldat im Krieg. Meine Nachbarin erzählt

mir, dass er erst vor kurzem knapp dem Tod entkommen ist. Etwa einmal in der Woche kann sie mit ihm telefonieren, manchmal sogar mit Video. „Das ist besonders schön“, sagt sie, „da bin ich ihm ganz nahe. Aber meistens sind es nur so drei Minuten. Ganz kurz.“ Darin liegt für sie alles.

Ein Gespräch, das Zeit aufhebt

Ihre Worte berühren mich. Ich stelle meine Kiste mit den Sommerklamotten auf den Boden. Das Gespräch im Hausflur dauert länger. Es ist, als hätte meine einfache Frage „Und wie geht's?“ eine Welt aufgemacht, ohne Raum und Zeit. Meine Nachbarin erzählt weiter:

Pakete als Zeichen der Hoffnung

„Ich habe mir etwas ausgedacht, wie ich die Zeit im Krieg für ihn etwas angenehmer machen kann. Und wie ich auch für mich diese schlimme Zeit überstehen kann. Ich packe ihm oft Pakete. Ein paar T-Shirts kommen da rein, und natürlich jede Menge Süßigkeiten. Das hilft ihm. Und die Pakete helfen mir auch, damit ich die Hoffnung nicht verliere.“ Sie erzählt, dass sie über viele Tage Dinge sammelt, von denen sie weiß: Das gefällt ihm oder das tut ihm gut. Und wenn genügend zusammengekommen ist, dann schickt sie das Paket los. Und hofft, dass es ankommt.

Was tun mit geschenkter Zeit?

Als sie so redet, kommen mir die Worte der Weisheit in den Sinn (Prediger/Kohelet, Altes Testament, Kapitel 3). Worte aus einer alten Zeit, die ganz aktuell klingen. Sammeln hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit, Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit. Wie sehr würde sich meine Nachbarin über eine Stunde geschenkter Zeit mit ihrem Mann freuen. Dieser Gedanke macht mich demütig. Neben ihrer Geschichte wird die Frage nach dem Sinn und Unsinn der Zeitumstellung ganz klein. Eine andere Frage wird dafür umso drängender: Was tun mit einer Stunde geschenkter Zeit?

Musik

Viele Möglichkeiten für eine Stunde

Ich habe heute eine Stunde übrig. Ich könnte eine Stunde Sport machen. Ich könnte die Stunde nutzen, um endlich das Regal im Flur zu sortieren. Ich könnte auch endlich mal meine Freundin anrufen, die ich lange nicht gesprochen habe. Mir fallen lauter Dinge ein, die ich in den letzten Wochen aufgeschoben habe.

Ein Päckchen für den Winter

Ich mache nichts davon, sondern ich nehme die Stunde bewusst in die Hand. Ich nehme mir einen alten Schuhkarton und lege ein paar Dinge hinein, die mich an die Leichtigkeit des Sommers erinnern. Wenn es im Winter in mir grau wird, dann kann ich das Päckchen öffnen und finde einen Lichtblick. Ein Familienbild vom Sommerurlaub. Das kommt auf jeden Fall rein. In der Winterzeit kann ich viel von dem Licht und der Leichtigkeit auf dem Foto gebrauchen. Als nächstes packe ich eine Tasse ein. Irgendwie freue ich mich schon auf die Zeit, im Winter in Ruhe auf dem Sofa zu sitzen und etwas Heißes zu trinken: Eine heiße Schokolade oder einen Tee. Bei diesem Gedanken wird mir ganz warm.

Lavendel vom Balkon und Sommererinnerungen

Und als drittes packe ich ein kleines Säckchen getrockneten Lavendel ein, von meinem Balkon. Das duftet dann schon allein, wenn ich das Päckchen öffne. Ich packe ein Päckchen für den Winter und merke: Es ist ein Luxuspackchen. Mir geht es so gut! In Gedanken bin ich bei meiner Nachbarin aus der Ukraine. Sie packt fast jede Woche ein Päckchen für ihren Mann im Krieg. Ein Überlebenspaket.

Dass ich lebe, ist nicht selbstverständlich

Während ich sammle, merke ich: Das ist nicht selbstverständlich. Morgen könnte alles anders sein. Jede und jeder kann von jetzt auf gleich aus dem Leben gerissen werden – meine Nachbarin weiß das täglich. Der Krieg, ein Unfall, eine Krankheit: Keine Zeitumstellung hilft dann. Das macht mir bewusst, welch unfassbares Geschenk es ist, dass ich lebe. Dass ich hier sitzen kann und Zeit habe. Und es gibt mir Verantwortung – nicht nur für mein Leben, sondern auch für die, deren Leben bedroht ist.

Ein gutes Wort für trübe Tage

Ich hoffe mit meiner Nachbarin so sehr, dass dieser Krieg bald ein Ende findet. „Alles hat seine Zeit.“, schreibt der Prediger Kohelet. Dieser Gedanke ist tröstlich. Auch dieser Sonntag heute hat seine Zeit. Schneller als gedacht verfliegt meine extra Stunde. Ich will mich auch im Winter daran erinnern, wie kostbar die Zeit ist. In mein Päckchen packe ich mir noch ein gutes Wort ein. Für den Moment, wenn es in mir still ist. Auf ein Papier schreibe ich den Satz aus der Bibel: „Alles hat seine Zeit.“ Vielleicht kann mir dieser Satz auch über manch trüben Wintertag hinweghelfen.

Die Zeit ist uns geschenkt

Das Päckchen ist fertig. Und ich verstehe erst jetzt wirklich. Wir können an der Uhr drehen. Eine Stunde vor, eine Stunde zurück. Aber die Zeit selbst machen wir nicht. Heute will ich sie bewusst wahrnehmen. Und mich daran erinnern: Die Zeit ist uns geschenkt. Jede einzelne Stunde. Und heute gibt's noch eine extra Stunde dazu.