13.09.2026 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN

Ein Beitrag von
Bianca Schamp,
Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg

Wenn das Leben dazwischen kommt

Vor ein paar Wochen: Ein richtig trüber, regnerischer Sonntag. Und ich? Freu mich! Nicht erst seit unsere Sommer so unerträglich heiß geworden sind. Auch früher war das schon so. Ein Sonntag mit miesem Wetter – das hat fur mich was echt Befreiendes! Kein Zwang, rauszugehen. Kein Druck, irgendetwas zu unternehmen und die Sonne zu genießen. Keine innere Stimme, die im Anblick des leuchtend blauen Himmels schreit: Jetzt aber! Raus mit dir! Mach was aus diesem Tag! Mach was aus deinem Leben!

Der innere Optimierungsdruck

Mir fallt es schwer, diesen Wunsch nach Optimierung auszuschalten. Selbst an einem freien Sonntag. Selbst im Urlaub. Ja, selbst wenn die Sonne gar nicht scheint. Denn dann dreht sich der Druck einfach um. Er richtet sich nicht aufs Leben draußen, sondern aufs Drinnen, und die inneren Stimmen sagen: „Heute wäre doch der ideale Tag, um endlich mal das Arbeitszimmer aufzuräumen. Oder den Kleiderschrank. Oder in Ruhe das Buch zu lesen, das schon so lange oben auf dem Stapel liegt." Schon bin ich wieder mittendrin im Optimierungskarussell. Und die Gedanken kreisen. Ich konnte dieses tun. Oder jenes. Und sobald ich mich fur eine Sache entschieden habe, wird die andere plötzlich verlockend riesengroß. Das Verrückte daran ist: Dieser Wunsch, das Bestmogliche zu tun, der verhindert genau das: dass ich mich wirklich auf etwas einlasse. Und es dann auch als gut, ja, vielleicht sogar als das Bestmogliche empfinde.

Wenn das Beste das Gute verhindert

Was mir an einem freien Sonntag schwerfallt, das lasst sich ziemlich mühelos auch auf größere Zeitraume ausdehnen. Was mache ich eigentlich mit meiner Zeit? Mit meiner Kraft? Mit meinem Leben? Engagiere ich mich für das, was mir wirklich wichtig ist? Und woher weiß ich, was das sein konnte?

„Lebe jeden Tag, als würdest du ewig leben"

„Lebe jeden Tag, als ware es dein letzter." Ich glaube, jeder kennt diesen Spruch. Und den Druck, den er machen kann. Mein Opa hat ihn immer umgedreht: „Lebe jeden Tag, als würdest du ewig

© 2026 · Kirche im hr

leben." Als Jugendliche hab ich darüber gelacht. Heute ahne ich, wie herausfordernd und widerständig diese Einstellung ist. Wenn man beginnt, die Endlichkeit des eigenen Lebens zu spüren – muss man nicht gerade dann jeden Tag bis zur Neige auskosten? Aber zugleich: wie befreiend ware das: nicht aus jedem Tag das absolut beste machen mussen. Sondern ihn einfach leben – als einen von vielen. So, wie er eben ist.

Musik

FOMO im Urlaub – wenn das Leben dazwischenkommt

Das Beste rausholen, bloß· nichts verpassen – diesen Druck spure ich auch im Urlaub. Psychologen nennen das FOMO: „Fear of Missing Out" – die Angst, etwas zu verpassen. Und wenn es dann nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe, dann kann mich das ganz schon stressen. So war es auch vor ein paar Jahren. Da habe ich eine befreundete Kirchenmusikerin und ihren Kinderchor zu einer Freizeit begleitet. Es ging auf die Insel Rügen. Schon mehrmals hatte ich solche Freizeiten mitgemacht und eigentlich waren das immer ganz fröhliche und entspannte Tage. Deshalb hatte ich auch diesmal gerne zugesagt und meinen Urlaub dafür eingesetzt.

Schon kurz nach der Anfahrt kamen mir darüber allerdings erste Zweifel. Elf Stunden im Auto. Regen. Stau. Und dann die Unterkunft: direkt an einer Hauptstraße. Pflastersteine. Und Durchgangsverkehr. Reifenpoltern von morgens sieben bis abends zehn. In den ersten Tagen dieser Freizeit habe ich mich vor allem damit über Wasser gehalten, die Zeit rückwarts zu zahlen: Noch acht Tage, noch sieben … dann wird die Gruppe abreisen und ich habe noch ein paar Tage ganz für mich allein. In einer Ferienwohnung. Direkt am Meer. Urlaub – richtig Urlaub machen. Darauf habe ich mich gefreut. Mehr als einmal musste ich mich daran erinnern, dass ich mich freiwillig entschieden hatte, die Gruppe zu begleiten. Und mehr als einmal habe ich mir geschworen: Das machst du ganz bestimmt so schnell nicht wieder.

Ein Unfall ändert alles

Und dann kam Marianne. Die Großmutter eines der Kinder. Ebenfalls Betreuerin auf der Freizeit und unsere Köchin. Wir waren mit den Kindern auf einem Fahrradausflug. Ungefahr drei Kilometer waren wir gefahren, da kam von hinten ein Schrei: „Halt! Stop! Stehen bleiben! Unfall!" Marianne lag auf dem Boden. Ihr Knie war merkwurdig verdreht. Es wurde zuerst dick, und dann schnell rot und blau. Allen war klar: An Weiterfahren war fur Marianne nicht zu denken. Also strampelte ich zuruck, holte das einzige Auto der Gruppe – meines – lud das Fahrrad ein und brachte Marianne zum Arzt. Und das tat ich nicht nur an diesem Tag. Sondern auch am nächsten. Und am ubernächsten. Und am Tag danach.

Unerwartete Geschenke in ungeplanten Stunden

© 2026 · Kirche im hr

Wir saßen im Auto. Wir warteten beim Arzt. Wir redeten. Diese Tage waren ganz anders geplant – natürlich. Und was wir taten, war vollkommen unspektakulär. Aber wahrend wir das taten - im Auto sitzen, warten, reden - ist etwas passiert. Im Ruckblick waren es genau diese Stunden mit Marianne, die die Tage auf Rugen fur mich zu etwas ganz Besonderem gemacht haben. So ganz genau weiß ich bis heute nicht, was es war – die Gespräche, die entstehende Nahe, das Vertrauen? Vielleicht auch das Gefühl, gebraucht zu werden. Und gleichzeitig: irgendwie selbst beschenkt zu sein. Vermutlich eine Mischung aus all dem. Vor allem aber war etwas mit meiner Zeit geschehen: Die Gedanken, die ich sonst immer habe, die ständig zum nachsten fliehen und alles optimieren wollen, die waren verstummt. Ich hab einfach aufgehört, daruber nachzudenken, wozu ich meine Zeit jetzt besser verwenden konnte. Denn sie war ja schon verwendet. Und erfüllt. Ganz ohne Plan.

Musik

Geschichten vom „Jetzt", das dazwischenkommt

Als Pfarrerin höre ich oft solche Satze: „Ich hab mir das ganz anders vorgestellt. Aber dann kam was dazwischen …" Oder: „Wir hatten einen Plan – aber dann passierte was vollig Unerwartetes …" Ich mag es, wenn Menschen solche Geschichten erzählen. Geschichten vom „Jetzt". Das sich einfach dazwischen drängelt. Und nicht danach fragt, ob wir vorbereitet sind oder vielleicht was ganz anderes vorhatten.

Dieses „Jetzt" sitzt mit am Krankenbett und sagt dir: Hier bist du richtig. Genau hier wirst du jetzt gebraucht. Es lungert rum in Buros und auf Flughafen – wo Planänderungen manchmal der Schlüssel sind zum eigentlichen Plan des Lebens. Manchmal bringt es uns in die Bredouille – oder an einen anderen Ort, an dem wir ganz bestimmt nicht sein wollten. Und meist merken wir erst spater: Genau da ist etwas Wichtiges passiert. Genau da sollte ich sein.

So war es für mich damals auf Rügen. Und so ist es manchmal für Menschen, die eine Mutter pflegen oder einem Kind zum siebten Mal den Schuh zubinden. Diese Dinge müssen sein. Sie sind manchmal banal und manchmal ungeliebt. Aber nötig und sinnvoll. Unaufschiebbar. Jetzt. So wie bei Marianne.

„Alles hat seine Zeit" – und was das bedeutet

Von diesen Zeiten mochte ich etwas lernen – auch für die Sonntage, an denen es mir so schwerfallt, mich für eine Sache zu entscheiden. In der Bibel steht der berühmt gewordene Satz: „Alles hat seine Zeit." Prediger 3,1)Und dann folgt eine ziemlich nüchterne Aufzählung all dessen, was zum Leben gehört: Es gibt eine Zeit zum Weinen und eine zum Lachen. Eine Zeit zum Schweigen und eine zum Reden. Eine Zeit zum Pflanzen und eine zum Ausreißen. Und so weiter. So einleuchtend – so banal.

© 2026 · Kirche im hr

Ich glaube, das Entscheidende an dieser – ehrlich gesagt ziemlich ermüdenden – Aufzahlung ist, was dahintersteckt: Wenn es für jede Sache eine Zeit gibt, heißt das: Nicht alles ist jederzeit dran. Und nicht alles muss ich immer tun. Vor allem aber: nicht alles gleichzeitig. Und das ist eben die Zumutung: Es geht darum, die richtige Zeit zu erkennen. Wahrzunehmen, was diese Zeit gerade jetzt von mir will. Und mich zu begrenzen.

Einfach anfangen: das Nächstliegende tun

Manchmal ist die Antwort einfach: Dasein. Autofahren. Warten. Reden. Und manchmal ist es schwieriger. Wie an einem Sonntag. An dem so vieles geht … Mir hilft dann oft: einfach irgendwas tun. Das Nächstliegende. Einfach anfangen. Ohne mich zu fragen, ob es jetzt das Bestmögliche ist. Mich darauf einlassen. Und es tun, so lange es eben dauert. Für seine Zeit. Und dann das nächste.

Leben als Sammlung von Momenten

Ich glaube, dass unser Leben gar nicht diese eine große Aufgabe ist, die wir möglichst gut organisieren und optimieren müssen. Sondern vielmehr eine Sammlung von genau solchen Momenten. Momenten, in denen ich mich darauf einlasse, was gerade ist. Und was ich tue. Mit ganzem Herzen. Ich glaube, dann passiert fast von selbst, was der Satz in der Bibel sagt. Ich spüre: Alles hat seine Zeit. Und ich habe alle Zeit. Da sind sich die Bibel und mein Opa ziemlich einig: Wenn wir so, mit ganzem Herzen, dabei sind, dann schweigen die Stimmen im Kopf. Und es fuhlt sich für einen kleinen Moment an, als würden wir ewig leben.

© 2026 · Kirche im hr