28.10.2025 um 05:25 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Ayleen Nüchter,
Katholische Gemeindereferentin im PV St. Benedikt Hünfelder Land, Hünfeld

Zeit zum Durchatmen

Am Wochenende war es wieder so weit – die Uhr wurde umgestellt. Eine Stunde zurück. „Winterzeit“ nennen wir das. Plötzlich ist es morgens früher hell – und abends früher dunkel. Für manche ein kleiner Gewinn: eine Stunde länger schlafen. Für mich als Mama einer dreijährigen Tochter eher ein Störfaktor im gewohnten Rhythmus.

Eine Stunde Zeit geschenkt

Zeit – sie lässt sich nicht festhalten, nicht verlängern, nicht aufholen. Wir können sie messen, planen, einteilen – aber sie läuft einfach weiter. Und je nach Situation empfinden wir sie ganz unterschiedlich: Ein schöner Moment vergeht viel zu schnell. Eine schlaflose Nacht dagegen scheint endlos. Seit ich Mutter bin, merke ich das besonders.

Die Zeit ist nicht bestechlich

Wie langsam die Tage manchmal sind – und wie schnell die Jahre vergehen. „Die Zeit vergeht wie im Flug“, sagen wir – und staunen dann, wo sie geblieben ist. In der Bibel heißt es im Psalm 31: *„Meine Zeit steht in deinen Händen.“* Ein Satz, der mich jedes Mal beruhigt. Denn er erinnert mich daran: Ich muss die Zeit nicht festhalten. Ich darf sie Gott anvertrauen. Vielleicht ist die Uhrenumstellung ein guter Moment, um einmal innezuhalten:

- Wie verbringe ich eigentlich meine Zeit?
- Womit fülle ich sie?
- Und wofür nehme ich mir keine Zeit – weder für andere noch für mich selbst?

© 2025 · Kirche im hr

Fülle die Tage mit Leben

Gott schenkt uns Zeit – jeden Tag neu. Nicht, um sie nur zu füllen, sondern um sie zu leben. Mit Begegnungen. Mit Ruhe. Mit Dankbarkeit. Wenn wir also die Zeiger zurückdrehen, dann dürfen wir auch das tun: ein Stück zurücktreten, durchatmen und uns bewusst machen: Jede Stunde, jede Minute ist ein Geschenk – von Gott. Und es liegt an uns, sie mit Leben zu füllen.

© 2025 · Kirche im hr