27.11.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Andreas Wörsdörfer,
Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Geschenkte Zeit

Manchmal ist es wie verhext. Ich bin sowieso schon in Eile. Schnell noch was einkaufen. Und dann steht mir im Supermarkt an fast jedem Regal jemand im Weg. Sucht in aller Ruhe aus, ich komme nicht dran. An der Kasse stehe ich dann garantiert in der langsamsten Schlange. Wechsle ich zu einer anderen Kasse, dann dauert es bestimmt nicht lange, bis irgendetwas geklärt werden muss, nachgefragt werden, oder die Marktleiterin gerufen werden muss. Dann schnell ins Auto und weiter. Gefühlt jede Ampel auf Rot, ein parkendes Auto in zweiter Reihe, Ampelschaltung für Ampelschaltung und es geht nicht vorwärts. Wenn ich dann endlich fahre, wird es gelb. Jetzt schnell noch Gas geben? Mein Puls ist auf 180. Wenn ich Glück habe, besinne ich mich dann und bleibe stehen. Was gewinne ich, wenn ich jetzt über die gelbe Ampel fahre? Was gewinne ich, wenn ich mir und denen um mich herum Druck mache? Komme ich früher an? Wenn ja – wie? Genervt und abgeschlagen.

Ausgebremst im übervollen Alltag

An manchen Tagen gelingt es mir, mich in solchen Situationen selbst zu beobachten. Dann kann ich entdecken, dass mir eine solche Reihe von Ausbremsungen ja auch etwas sagen kann. Nämlich: Mach mal langsam, atme mal tief durch. Und dann geschieht etwas: Ich schaffe es, die Wartezeit, die scheinbar verlorene Zeit als geschenkte Zeit wahrzunehmen. Wenn ich in meiner Eile durch eine rote Fußgängerampel ausgebremst werde, bleibe ich stehe und schau mich mal um statt mich zu ärgern. Vielleicht fallen mir die letzten bunten Blätter am Baum auf, oder das Herbstlaub auf dem Gehweg. An der Kasse bleibe ich einfach in der langen Schlange stehen, nehme die Menschen um mich herum wahr. Manchmal lächelt mich sogar jemand an. Und an der gelben Ampel im Auto geb ich nicht noch Gas, um drüber zu kommen, sondern bleibe stehen, höre

© 2026 · Kirche im hr

das schöne Lied im Radio, singe mit. Das macht mich gleich fröhlicher.

So wird aus verlorener Zeit geschenkte Zeit

Es ist nur ein kleiner Perspektivenwechsel und aus scheinbar gestohlener Zeit wird geschenkte Zeit für schöne Dinge und Gedanken. Mir Zeit nehmen, achtsamer sein und mich dann über die schönen Momente freuen, die daraus entstehen, das will ich einüben. Und das merke ich mir. Besonders für die hektischen Tage.

© 2026 · Kirche im hr