

26.10.2025 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Anne-Katrin Helms,

Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad



Ein Beitrag von

Dr. Ansgar Wuchterpfennig,

katholischer Theologe, Kassel

Zeit: Unsere Tage zu zählen, lehre uns

Heute Nacht wurden die Uhren umgestellt. Wir haben eine Stunde mehr vom Tag – aber unsere Zeit verlängert sich dadurch nicht. Seltsam, finden Anne-Katrin Helms und Dr. Ansgar Wuchterpfennig und gehen dem Rätsel der Zeit nach.

Für manche ist die Zeitumstellung sehr schwierig

Anne-Katrin Helms

Heute Nacht wurden die Uhren umgestellt. Morgens ist es nun zwar früher hell, aber abends dafür auch früher dunkel. Damit verstärkt die Zeitumstellung, was ich ohnehin schon in dieser Zeit des Jahres erlebe: Die Tage werden kürzer.

Viele Menschen haben mit der Zeitumstellung große Schwierigkeiten: manche schlafen schlechter,

die Konzentration lässt nach. Der Tagesrhythmus gerät durcheinander. Wenn die Uhr umgestellt wird, spüre ich jedes Jahr wieder neu: Die Zeit ist ein rätselhaftes Phänomen. Sie hat unmittelbar Einfluss auf mein Leben.

Anderen macht sie weniger Probleme

Wenn die Tage kürzer werden, und damit auch kälter und dunkler, komme ich schwerer aus dem Bett. Und abends ist es früh dunkel und ich habe für Abendtermine nicht mehr so viel Energie. Ich mag das nicht.

Meine Freundin hadert nicht so sehr damit. Sie zündet Kerzen an und kocht sich einen Tee. Sie genießt die stille Zeit des Herbstes. Für sie ist es eine Zeit zum Nachdenken und Zeit dafür, in sich zu gehen. Die Zeitumstellung ist uns ein Anlass, heute darüber nachzudenken: Was ist Zeit eigentlich?

In der Bibel gab es noch keine Uhren

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Für die Menschen in der Bibel gab es noch keine Uhren, die sie umstellen mussten. Auch Sonnenuhren sind in der Bibel noch nicht belegt, obwohl es sie in der gleichen Zeit gab, in Griechenland zum Beispiel. In der Bibel gab es andere Arten, die Zeit zu messen, oder besser gesagt: die Zeiten zu unterscheiden, denn exakte Messmethoden für die Zeit gibt es erst seit Isaak Newton im 17. Jahrhundert.

Zeit hatte mehr mit Stimmungen als mit genauer Zeit zu tun

Zeit hatte für die Menschen in der Bibel nichts mit Uhrzeigern oder digitalen Ziffern zu tun, dafür sehr viel mit unterschiedlichen Stimmungen und Gefühlen. Für die Bibel waren vor allem Zeichen in der Natur wichtig, um die Zeit wahrzunehmen: zum Beispiel der Lauf der Sonne am Tag. Genau messen ließ sich das schwer. Mit dem Stand der Sonne, mit ihrem Aufgang oder Untergang, kann man nicht eine genaue Uhrzeit ermitteln, in Stunden, Minuten und Sekunden.

Aber Tageszeiten ließen sich unterscheiden. Wie die Sonne stand, haben die Menschen mit verschiedenen Gefühlen verbunden: neugierig auf den neuen Tag, wenn die Sonne am Morgen aufging, oder müde am Mittag, wenn sie im Zenit stand. Auch Monate haben die Menschen in der Bibel an Zeichen der Natur erkannt: Ein Monat wurde über den zunehmenden und abnehmenden Mond gemessen, und der Verlauf eines Jahres ließ sich am Wechsel der Jahreszeiten erkennen. Auch mit den Mondphasen und den Jahreszeiten waren verschiedene Stimmungen verbunden, so ist es ja auch heute noch.

Es gab eher äußere Zeichen als Marker der Zeit

Anne-Katrin Helms

Auch körperliche Zeichen halfen den Menschen, Zeit wahrzunehmen: Wann bekommt der Körper Hunger oder Durst? Wann braucht er Schlaf? Bei Frauen die monatliche Menstruationszeit oder die neun Monate einer Schwangerschaft. Und auch daran, ob der Körper noch jung und kraftvoll ist oder ob er schon alt geworden ist, konnten Menschen spüren, wie die Zeit vergangen ist.

Der wichtigste Zeitrhythmus war für die Bibel aber der von Tag und Nacht, Licht und Dunkel. Dieser Wechsel steht schon gleich am Anfang der Bibel. Da heißt es: Es wurde Abend und es wurde Morgen, erster Tag. Mehrmals wird das wiederholt - sechs Tage lang. Anders ist der siebte Tag - ein besonderer Tag, der Schabbat. Für Jüdinnen und Juden ist er bis heute der Ruhetag in der Woche.

Musik: Ernest Bloch Concerto grosso: Dirge, America and Concerto Grosso for Strings & Piano
(Gerard Schwarz: Seattle Symphony Orchestra)

Manche Gebete handelten von der Begrenztheit der menschlichen Lebenszeit

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Abend – Morgen – ein Tag: Auch in einem Gebet der Bibel, in Psalm 90, geht es darum. In diesem Gebet denkt ein Mensch nach über die Zeit und die Tage, die ihm in seinem Leben bleiben. Manche Zeit vergeht zu schnell. Manches Leben ist viel zu kurz. Das kennt auch der Mensch, der den Psalm 90 betet. Er spricht vom Gras: In den trockenen Gegenden im Süden lebt es nur einen Tag. Am Morgen wächst es, und am Abend ist es schon wieder welk und verdorrt.

Manchmal scheint auch das menschliche Leben so kurz. Kaum hat es begonnen, ist es schon wieder zu Ende. Ein Menschenleben kann zwar auch viele Jahre dauern. So heißt es in Psalm 90: „Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, wenn es hochkommt, achtzig.“ (Vers 10) Aber manchmal ist ein Menschenleben viel kürzer. Das Gebet beklagt das sinnlose Sterben von Menschen, denen man ein längeres Leben gewünscht hätte: Soldaten im Krieg, Opfer von Naturkatastrophen und Unfällen. Wenn ein Mensch plötzlich aus dem Leben gerissen wird, scheint seine Zeit viel zu kurz und schnell vorüber wie das Gras, das am Morgen aufblüht und am Abend schon wieder vergeht.

Gott ist zeitlos

Anne-Katrin Helms

Ganz anders ist es bei Gott. Gott war schon da, bevor die Welt erschaffen worden ist. In dem Psalmgebet heißt es: Als die Berge und das Meer entstanden sind, war Gott am Werk. Und Gott wird auch in Zukunft noch da sein - wenn das Leben derer längst vorbei ist, die den Psalm beten. Unser Dasein vergeht, aber Gott bleibt, so glaubt es der Mensch in Psalm 90.

Gott überdauert die verschiedenen Zeiten. Deshalb heißt es da: „Vor dir sind tausend Jahre wie ein Tag.“ Tausend Jahre ist eine unglaublich lange Zeit: Im Jahr 1025 sah die Welt noch vollkommen anders aus: Man hielt die Erde für eine Scheibe, die schnellsten Fortbewegungsmittel waren Pferde oder Kutschen. Tausend Jahre scheinen für Menschen eine Ewigkeit, für Gott ist es nur eine kurze Zeitspanne.

Interessiert sich Gott für uns zeitlich begrenzt lebenden Menschen

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Gott wirkt so dem Menschen unendlich überlegen und fremd. Auch mir kommen da Fragen an Gott: Interessiert ihn überhaupt, was hier passiert? Einer guten Freundin hat eine schwere Krankheit in den vergangenen Jahren viel Zeit gekostet, und sie wirkt jetzt um Jahre gealtert. Ich hätte ihr Zeiten gewünscht, in denen sie noch länger Freude hat am Joggen, Wandern und Radfahren. Ich frage mich: Wenn Gott ewig ist, ist ihm unser kurzes Leben überhaupt wichtig? Oder beschäftigt er sich erst dann mit etwas, wenn es tausend Jahre dauert?

Musik: Ernest Bloch Concerto grosso: Fuge, America and Concerto Grosso for Strings & Piano
(Gerard Schwarz: Seattle Symphony Orchestra)

Albert Einstein hat gesagt: Zeit ist relativ

Anne-Katrin Helms

Ein Tag für Gott – 1000 Jahre für die Menschen. Zeit ist unterschiedlich. Aber das gilt nicht nur für Gott und Mensch. Albert Einstein hat gesagt: Zeit ist relativ. Sie vergeht je nach Geschwindigkeit und Gravitation unterschiedlich schnell. Für ein Elementarteilchen im Licht steht die Zeit still. Vereinfacht könnte man sagen: Für die Physik gibt es keinen Unterschied zwischen Vergangenheit und Zukunft. Auf der Ebene der Elementarteilchen sind die Naturgesetze der Zeit umkehrbar.

Zeit wird in verschiedenen Situationen unterschiedlich wahrgenommen

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Es braucht aber nicht Albert Einstein, um festzustellen, dass Zeit relativ ist. Zeit wird ganz unterschiedlich erlebt. Mir fällt das auf, wenn ich mich an die Corona-Zeit erinnere. Im Lockdown

hatte ich das Gefühl für die unterschiedlichen Tage verloren: Montag, Mittwoch, Freitag, alles fühlte sich gleich an. Auch das Wochenende hat sich nicht von den Werktagen unterschieden. Fast alles stand still. Am Anfang fand ich das ganz schön. Ich hatte etwas mehr Ruhe bei allem. Aber dann hat es genervt, dass ein Tag wie der andere war. Die Stille wurde unerträglich, ich fühlte mich irgendwie *lost in space*.

Anders ist es in der Musik. Musik braucht die Stille, manchmal nur ganz kurze Momente, aber manchmal auch lange Pausen. Musik lebt von Pausen, kürzeren und längeren. Pausen schaffen einen Einschnitt zwischen den einzelnen Teilen eines Stückes und lassen so erleben, wie es vorangeht. Das ist vor allem wichtig beim Zusammenspiel: Wenn ich die Pausen in meiner Stimme nicht einhalte, kann ich meinen Mitspielern schnell auf die Nerven gehen, weil ich sie dann durcheinanderbringe.

Musik: Sven Einar Englund Piano Concerto Larghissimo, Englund: Symphonies 2 & 4, Piano Concerto (Turku Philharmonie Orchestra : Jorma Panula)

Je älter man wird, umso schneller scheint die Zeit zu vergehen

Anne-Katrin Helms

Pausen sind wichtig, nicht nur in der Musik, auch im Leben. An manchen Tagen brauche ich meine Mittagspause. Und trotzdem geht die Zeit unerbittlich vorwärts für mich als Mensch. Tick Tack Tick Tack. Die Zeiger meiner Uhr wandern unaufhaltsam weiter. Es ist rätselhaft: Je älter ich werde, desto schneller vergeht sie. Als Kind war die Zeit für mich unendlich lang. Bis es endlich Weihnachten wurde, hat immer viel zu lange gedauert. Heute macht es auf einmal „Blubb“ und Weihnachten steht vor der Tür, aber vorbereitet ist noch nichts. Mit zunehmendem Alter scheint es, als beschleunigt sich das Leben. Neue Erfahrungen werden seltener und prägen sich weniger ein in mein Gedächtnis. Auf einmal verrinnt die Zeit. Sie wartet nicht. Worauf auch?

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Die Zeit verrinnt und wartet nicht. Das spürt auch ein Mensch in der Bibel. Im Psalm 90 wendet er sich an Gott. Zeit und Vergänglichkeit stehen im Mittelpunkt seines Gebets. Der Beter im Psalm hat eine düstere Perspektive: Er spürt keine Lebensfreude mehr in sich und das Leben ist zur Last geworden. Alles scheint ihm sinnlos. Der Psalmbeter klagt deshalb Gott an und sagt: „Du raffst die Menschen dahin, sie werden wie Schlafende“ (Psalm 90,5). Schlafen: das meint hier nicht Erholung in der Nacht, sondern die Schattenexistenz im Totenreich. Der Tod beendet unsere Lebenszeit hier auf der Erde. Und die wird immer kürzer, glaubt der Psalmbeter. Für ihn ist klar: Unsere Sünden, alles, was wir Böses tun und denken und wo wir Gutes unterlassen – all das verkürzt unser Leben.

Verkürzt Sünde das Leben?

Anne-Katrin Helms

Unsere Sünde verkürzt das Leben? Das hört sich für mich zuerst fremd an. Aber wenn ich etwas nachdenke, kann ich diese Sicht nachvollziehen. Die Kriege in den vergangenen Jahren haben so viele Menschenleben abrupt beendet, weil die Welt nicht in der Lage ist, sich zu einigen in Frieden und Gerechtigkeit. Oder: Wie viele Menschenleben kosten die Wetterkatastrophen? Flut und Überhitzung zahlreicher Gebiete - auch in Europa! Aber trotzdem sehen Menschen nicht ein, andere Bedingungen zu schaffen für das Klima. Es stimmt schon: Unser Verhalten, was wir tun und unterlassen, verkürzt Lebenszeit.

Doch nicht alles lässt sich mit unserem menschlichen Fehlverhalten begründen: All die vielen unerklärbaren Tode: Unglücksfälle, Katastrophen oder eine schlimme Krankheit: Plötzlich droht der Lebensfaden abgeschnitten zu werden. Da scheint alles sinnlos. So geht es auch dem Menschen in der Bibel. Im Psalmgebet bringt er das eindrucksvoll zur Sprache. Er klagt: „Die Zeit unseres Lebens währt siebenzig Jahre, wenn es hochkommt, achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Verhängnis.“ (Psalm 90,10). Für ihn gehen wir in unserem Leben nicht auf ein Ziel zu, es gibt keine Höhepunkte. Das Leben geht einfach zu Ende, ohne zurückzuschauen auf das, was gelungen ist und geglückt.

Ein kluger Umgang mit der Lebenszeit

Dr. Ansgar Wucherpfennig

Zum Glück endet der Psalm nicht so düster und ausweglos. Der Psalmbeter gibt seine Ausweglosigkeit an Gott zurück. Er bittet Gott: „Unsere Tage zu zählen, lehre uns. Dann gewinnen wir ein weises Herz.“ (Psalm 90,12) Ich verstehe das so: Ich darf Gott fragen, wie ich mit der mir gegebenen Lebenszeit klug umgehen kann. Gott hat mir das Leben gegeben und die darin bemessene Zeit. Ich weiß, dass ich nicht ewig leben werde. Mein Leben wird irgendwann zu Ende sein. Um so kostbarer ist jeder einzelne Tag, der mir von Gott geschenkt wird. Für diesen einzelnen Tag ist es dann auch ganz gleich, ob ich ihn mit 5 oder mit 50 oder 60 Jahren erlebe.

Musik: Johann Sebastian Bach Paritia Nr. 1 Präludium, Seitenwechsel (Helene Schütz)

Ein einzelner Augenblick kann für jemanden so wertvoll sein wie eine Ewigkeit bei Gott

Im Psalm heißt es: „Tausend Jahre sind vor dir wie der Tag, der gestern vergangen ist, wie eine Wache in der Nacht.“ (Psalm 90,4) Ich kann das auch positiv verstehen. Gott überdauert alle Zeit, die vergeht. Er scheint den Menschen unendlich überlegen. Aber ich denke mir: Vielleicht gilt

dieser Vers, wenn ich ihn umdrehe, auch für mich: Ein einzelner Tag in meinem Leben, ja sogar ein einzelner Augenblick, kann für mich so wertvoll werden wie eine Ewigkeit bei Gott. Deshalb ist jeder einzelne Tag wichtig.

Ich denke, das meint der Mensch im Psalm, wenn er betet: „Unsere Tage zu zählen lehre uns, dann gewinnen wir ein weises Herz.“ (Psalm 90,12). Damit kann ich etwas anfangen: Manche Tage fliegen an mir vorüber, und ich nehme gar nicht wahr, was an ihnen besonders war. Wenn ich aber auf meine Tage achte, dann spüre ich: Die Zeiten, in denen ich lebe, sind unterschiedlich und wertvoll.

Ein Rückblick auf den Tag hilft, seinen Wert zu erkennen

Am Ende eines Tages blicke ich deshalb zurück und schaue, was mir wichtig war: ein Freund, der auf einen kurzen spontanen Besuch vorbeikam; der warme Nusskuchen zum Kaffee; aber auch der Mann mit seinem kranken alten Vater, dem wir in der übervollen S-Bahn einen Platz frei gemacht haben. Die Tage zählen: Das meint für die Bibel nicht, dass ich ihre genaue Zahl feststelle, sondern, dass ich die verschiedenen Momente und Augenblicke an einem Tag wahrnehme und ihren Wert entdecke.

Anne-Katrin Helms

Ich war mal mit einer Familie befreundet, deren Sohn hatte Leukämie – schon im Kindergartenalter. Dieser Junge sagte auf einmal mitten beim Mittagessen am Küchentisch: „Wie ist das Leben so schön, vor allem dann, wenn man nicht weiß, ob man nochmal Silvester feiern darf.“ Ich war erst ziemlich geschockt, als ich das hörte. Wie traurig musste der Junge sein?

Eine durchlebte Krankheit kann Menschen dankbarer für einzelne Momente machen

Aber heute kann ich den Jungen gut verstehen. Seit ich ernstlich krank war, geht es mir auch so: Ein einzelner Augenblick kann die Fülle des Lebens beinhalten. Auf einmal wird mir etwas klar und deutlich, worüber ich schon lange nachgedacht habe. Auf einmal empfinde ich so ein großes Glück, das mich ganz und gar erfüllt. Für einen Augenblick fühle ich mich komplett und ohne Brüche, auch wenn sonst in mir und um mich herum vieles fragmentarisch ist und bleibt.

Wenn ich Klavier spiele, empfinde ich das manchmal so. Die Musik ist dann so schön, dass alles andere für den Moment kein Gewicht hat. Dann sind da nur noch Töne und Melodien in mir und um mich herum. Oder auch, wenn ich den Kasten meiner Bienen öffne: dann kommt mir ein warmer Honigduft entgegen. Ich genieße den Geruch und staune, dass diese kleinen, zarten Tiere so einen leckeren und betörenden Honig herstellen. Pures Leben ist das für mich.

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr

Leben

Das Motto der Hospizbewegung lautet: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Ich denke oft an diesen Satz. Er entlastet mich. Ich muss die mir gegebene Zeit nicht krampfhaft verlängern. Gerade jetzt – wenn die Tage kürzer werden und heute nach der Zeitumstellung - ermutigt mich dieser Satz: Ich will mich nicht hängen lassen und meinen Tagen Leben geben. So düster und ausweglos wie der Beter in Psalm 90, empfinde ich das Leben nicht. Wenn ich abends auf meinen Tag zurückschaue, entdecke ich immer wieder Kostbares, oft als Überraschung, selten geplant. Oft hat es meinen Tag hell und licht gemacht. Meine Aufgabe ist es, dieses Kostbare zuzulassen und wahrzunehmen.

Musik: Warner classics Claude Debussy La Blüte á Joujoux, Piano Works Aldo Ciccolini (Aldo Ciccolini)