

09.12.2025 um 18:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Alexandra Becker,**

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

## Nicht rennen im Advent

*Moderator/in: Der Advent gilt ja als besinnliche Zeit. Aber: Hand aufs Herz, für die meisten von uns ist es eine besonders stressige Zeit im Jahr. Alex Becker von der katholischen Kirche: Du hast mir erzählt, du hattest am 1. Dezember den Adventskalender für deine Kinder noch nicht fertig. Konnten die denn heute das 9. Türchen öffnen – war was drin?*

Alex: Ja, mittlerweile ist er fertig. Aber das war echt krass. Ich hatte so viel um die Ohren, da blieb Einiges auf der Strecke, eben auch der Adventskalender. Das hat mich nachdenklich gemacht. Wenn für die schönen Dinge die Zeit fehlt und das ausgerechnet in der besinnlichen Zeit des Jahres.

*Moderator/in: Das versteh ich. Hast Du denn irgendwas geändert, dir irgendwie Zeit frei geschaufelt?*

Alex: Das klingt vielleicht komisch, aber ich habe mir zwei Dinge vorgenommen für diesen Advent: Ich renne nicht zur U-Bahn und ich hole meine Kinder zu Fuß von der Kita ab.

*Moderator/in: Da gewinnst du aber keine Zeit, sondern bist vermutlich langsamer.*

Alex: Stimmt! Aber ich fühle mich viel besser. Im Alten Testament steht der schöne Satz: „Hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ (Spr.4,23). Denn Stress ist auch eine Gefühlsache. Ich habe mir vorgenommen: Ich mache mir keinen Stress – ich tu was für mein Herz!

Ich komme morgens trotzdem im Büro an, vielleicht zwei Minuten später, aber ich fühle mich nicht

gehetzt. Und nachmittags brauche ich mit zwei trödelnden Kindern deutlich länger. Aber wir zählen Lichterketten in den Fenstern und genießen den Spaziergang. Zwei kleine Dinge, die ich verändern kann, machen mein Leben besinnlicher. Also: Hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.