

25.10.2026 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Zeitumstellung: Lust auf „Quality time“

Moderator/in: *Heute Nacht haben wir wieder eine Stunde geschenkt bekommen. Die Uhr wurde zurückgestellt und wir sind zurück in der Winterzeit.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Was können wir denn mit der geschenkten Stunde heute anfangen?

Die geschenkte Stunde bewusst erleben

Fabian Vogt: Na, da fällt jeder und jedem bestimmt was Schönes ein. Ich finde so eine geschenkte Stunde vor allem deshalb gut, weil ich da mal bewusst über die Zeit nachzudenke.

Ist ja gerade voll im Trend: Viele reden von „Quality time“, von Qualitätszeit – weil wir natürlich alle merken: Ich kann eine Stunde sinnlos verdaddeln ... oder eine Stunde intensiv erleben. Ohne Ablenkung, mit wichtigen Menschen und so, dass ich nachher das Gefühl habe: Wow! Das war richtig kostbar.

Insofern mein Tipp: Ganz gleich, was wir mit der geschenkten Stunde heute anfangen – es wäre toll, wenn es eine Stunde „Quality time“ wäre.

Moderator/in: *Und wie bekomme ich das hin?*

Quality Time: Mit ganzem Herzen im Hier und Jetzt sein

Fabian Vogt: Ich glaube, wichtig ist vor allem: Handys weg ... und dann mit ganzem Herzen im Hier und Jetzt sein. Offen und ehrlich. Insofern kann ich auch einen „Quality time“-Herbstspaziergang machen. Oder einen „Quality time“-Anruf bei einer alten Freundin.

Was die Bibel über den bewussten Umgang mit Zeit sagt

Wie wichtig das ist, steht übrigens schon in der Bibel. Da heißt es: „Schaut genau hin, wie ihr lebt, und seid weise: Nutzt eure Zeit!“ (Epheser 5,15-16) Also, ich werde heute in meiner Zusatzstunde etwas machen, bei dem ich das Gefühl habe: Das war irgendwie ... weise.