

04.03.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Genug Zeit nehmen

Ein Freund von mir heißt Udo. Vor kurzem hatte Udo einen lustigen Spruch in seinem Whatsapp-Status. Er war vor kurzem in Ruhestand gegangen, und nun stand dort: „Ich weiß gar nicht, wo ich früher die Zeit hergenommen habe, arbeiten zu gehen.“ Mein Freund Udo hat regelmäßig in seinem Status Bilder von langen Spaziergängen, gutem Essen und schönen Erlebnissen gezeigt. Er scheint seinen Ruhestand zu genießen. Ein wenig neidisch bin ich schon auf Udo. Ich gehe noch arbeiten, und es ist ein Kunststück, Arbeitszeit und Freizeit miteinander in Einklang zu bringen und dabei noch genug Zeit zu haben.

Zeit nehmen, für das, was uns gut tut

In meinem letzten Urlaub habe ich eine Hilfe dazu gefunden. Mit meiner Frau war ich einige Tage im Fichtelgebirge. Wir hatten ein schönes Hotel und ein sehr schönes Zimmer. Zur Begrüßung stand in dem Zimmer eine Flasche Wasser und eine Karte. Auf der Karte stand: „Herzlich willkommen.“ Innen in der Karte stand ein Spruch von John Donne: „Kein Tag hat genug Zeit, aber jeden Tag sollen wir uns genug Zeit nehmen.“ Über diesen Satz habe ich mich gefreut. Dafür waren wir da. Wir wollten Urlaub machen und uns Zeit nehmen. Jeden Tag. Und das haben wir dann auch gemacht. Wir sind in Ruhe aufgestanden. Wir haben in Ruhe gefrühstückt und das Frühstück genossen. Manchmal haben wir länger als eine Stunde gefrühstückt. Dann haben wir uns etwas Gutes getan. Wir haben lange Spaziergänge gemacht. Wir waren in der Sauna und im Schwimmbad. Wir haben uns in einem Solebecken von dem Salzwasser tragen lassen und der Musik gelauscht, die wir mit den Ohren sogar unter Wasser hören konnten. Die Tage haben mir Kraft gegeben.

Gerade jetzt in der Fastenzeit möchte ich mir genug Zeit nehmen

Nun ist mein Urlaub lange vorbei, und ich merke: Oft genug haben die Tage jetzt nicht genug Zeit, um Beruf, Freizeit und Partnerschaft unter einen Hut zu bekommen. Dann erinnere ich mich an den Satz aus dem Urlaub: „Kein Tag hat genug Zeit, aber jeden Tag sollen wir uns genug Zeit nehmen.“ Ich versuche, mir Zeit zu nehmen. Gerade jetzt in der Fastenzeit möchte ich mir genug Zeit nehmen für Dinge, die mir wichtig sind oder um eine Sache richtig gut zu machen. Das gelingt mir nicht jeden Tag, aber immer öfter.