

15.10.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

"Cejf" - den Moment erleben

Ich habe ein neues Wort kennen gelernt! Es heißt „Cejf“ und kommt aus der bosnischen Sprache. Dieses Wort kann man nicht einfach eins zu eins ins Deutsche übersetzen. Ich habe gelesen: Cejf meint ein bosnisches Lebensgefühl. Und so habe ich die bosnische Frau, die in meiner Gemeinde arbeitet, einfach danach gefragt. Sie hat mir erklärt: „Cejf habe ich dann, wenn ich einen schönen Moment, den ich mitten im Alltag erlebe, bewusst und mit Entspannung genießen kann.“ Sie hat mir auch Beispiele dafür genannt. Die Tasse Kaffee am Morgen, die unverhoffte Begegnung mit einer Bekannten, ein schönes Gespräch, ein schöner Anblick der Natur. „Alles das kann Cejf sein, Rolf“, hat sie mir gesagt, „wenn ich mich bewusst darauf einlasse und es genießen kann.“

Was hinter diesem Wort steckt, gefällt und fehlt mir sehr

Dieses Wort und das, was dahintersteckt, gefällt mir sehr! Denn ich glaube, mir fehlt etwas Cejf in meinem Leben: Viel zu oft laufe ich hektisch durch den Tag und denke ständig immer nur an den nächsten Termin und die Arbeit, die noch ansteht. Manchmal kann ich deswegen kaum mal abschalten. Dabei weiß ich: Das wäre so wichtig für mich und würde Geist und Seele guttun.

Mein Vorsatz: Mehr „Cejf“ in mein Leben einbauen

Und so nehme ich mir vor, etwas mehr „Cejf“ in mein Leben einzubauen. Zwei Sachen will ich dafür tun. Einmal will ich lernen, bei schönen Dingen, die mir passieren, die Zeit für einen Moment anzuhalten. Bei der Tasse Kaffee am Morgen kann ich zum Beispiel die Augen schließen, tief durchatmen und für einen Moment versuchen, an nichts anderes zu denken und nur den Moment zu genießen. Das klappt bestimmt auch zwischendurch mal am Tag, wenn ich eine gute Nachricht

bekommen habe oder mir etwas Schönes passiert. Dann will ich nicht einfach weitermachen mit meinem Tagesprogramm, sondern einfach kurz innehalten und genießen. Ich will aber auch „Cejf-Momente“ bewusst in meinen Tag einbauen. Besonders dann, wenn es stressige Zeiten sind: Dann will ich einen kurzen Spaziergang durch die Natur machen, mit einem guten Freund telefonieren oder mir eine gute Tasse Kaffee gönnen. Ich bin mir sicher: „Cejf“ in meinem Alltag tut mir gut!