

23.10.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von

Almut Siodlaczek,

Ober-Ramstadt

Speicher voll

„Hast du meine Uhr gesehen? Ich such‘ sie schon die ganze Zeit.“ Niemand in der Familie weiß was. Meine Uhr mit dem Metallarmband trage ich täglich. Nur wenn der Arm schwitzt, lege ich sie kurzzeitig ab. Sie war ein Geschenk von meinem Mann und ist mir kostbar. Nachdem ich lange alle möglichen Plätze abgesucht habe, fange ich an, mich mit dem Verlust abzufinden. Da fällt mein Blick auf eine Tasche, direkt neben mir auf dem Stuhl. Ganz unscheinbar hängt die Uhr, offenbar zufällig runtergefallen, über ihrem Rand. Keine Ahnung, wie das passiert ist.

Wenn Hektik vergesslich macht

Aber komisch. Das ist schon das zweite Mal diese Woche, dass ich etwas Wichtiges suche: Mein Fahrradhelm war auch weg – ich hatte ihn nach der Arbeit einfach im Büro vergessen und es nicht gemerkt. Am nächsten Morgen ging die Suche los. Irgendwie ist mein Leben gerade hektisch. Ich glaube, ich muss Pause machen. Mich hinsetzen und meine Aufgaben sortieren. Ordnung in meine Gedanken bringen, damit wieder Ruhe einkehren kann. Das brauche ich regelmäßig.

Pause machen ist wichtig

Mir hilft es, wenn ich dabei bete. Ich schaue die Aufgaben an, die vor mir liegen. Und ich merke, was mir gerade Sorgen macht. Fast von selbst wird ein Gebet draus: „Gott, vor dir atme ich durch. Du kennst meine Sorgen.“ Und dann sag ich Gott, was mir besonders auf dem Herzen liegt. Und dann: „Amen“. Nach so einer Pause mit Gott starte ich aufgeräumt in den Tag. Die scheinbar verlorene Uhr und der vergessene Helm haben mich daran erinnert: Pause machen ist wichtig.