

26.10.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Zeitumstellung

Zweimal im Jahr führe ich mit meiner Nachbarin über den Gartenzaun ein Gespräch über die Zeitumstellung. „Was für ein Mist,“ sagt sie jedes Mal. Und ja: in meinen Augen hat sie Recht.

Wie sehr bestimmt die Uhr unseren Alltag?

Ja, wir greifen mit dieser Zeitumstellung schon sehr in das Leben ein. Der biologische Rhythmus rebelliert, wenn er sich von einem Tag auf den anderen ändern soll. Aber die Herrschaft der Uhren ist ja auch unabhängig von der Zeitumstellung überall zu spüren. Eine Straßenbahn, die pünktlich um 7:29 fährt. Kita Türen, die um 9 Uhr schließen. Stechuhren, die Sekunden festhalten.

Zeit zum Heilen ist ein Geschenk

Nach dem biologischen Rhythmus fragt niemand. Manch einer ist übermüdet, andere schlafen abends nicht ein, wenn plötzlich eine Stunde fehlt oder dazu kommt. In Gesprächen mit Menschen, die länger krank sind, habe ich gehört: „Die Krankheit hat mir Zeit geschenkt. Langsam beginne ich zu verstehen, was für ein Geschenk das ist.“

Was sagt die Bibel über die Zeit?

Im Buch Kohelet der Bibel ([Das Buch Kohelet 3,1 – 3,15](#)) wird es schön beschrieben: Es gibt eine Zeit für alles. Und dazu gehört auch: Eine Zeit zum Heilen. Ich bin mir sicher damit ist nicht die Zeit von 7:26h bis 8:15h gemeint. Nein, das sind keine Zeitmaße, die zu uns Menschen passen. Das sind Zeitmaße von Maschinen, von Computern.

Wir funktionieren nicht auf Knopfdruck

Wir Menschen brauchen Tage, Wochen, Monate, um Dinge zu begreifen, in Rollen hinein oder wieder herauszuwachsen. Wir funktionieren nicht auf Knopfdruck.

Wie können wir die Zeit bewusster genießen?

Mir gefällt der Gedanke, der im Buch Kohelet mitschwingt: Die Zeit steht in Gottes Hand. Nicht in der von Maschinen. Ich möchte die Zeit genießen, die mir zwischen Terminen, zu denen ich pünktlich sein muss, bleibt. Und mir Zeit lassen, für das, was in meinem Leben eben Zeit braucht.