

07.02.2026 | 08:40 Uhr

Wort des Bischofs | rbb 88.8

Zeit der Besinnung: Für einen bewussten, gelassenen Alltag

Zeit zum Innehalten: Wie der erste Monat uns erinnert, bewusst zu leben

Wie die Zeit doch vergeht – schon ist der erste Monat des neuen Jahres herum.

Manchmal merken wir es kaum, manchmal erschreckt es uns, wie schnell die Zeit rast . Ein Blick auf den Kalender, ein altes Foto, ein Wiedersehen nach vielen Jahren – und plötzlich wird uns bewusst, wie viel unserer Lebenszeit schon hinter uns liegt.

In unserem Alltag versuchen wir oft, die Zeit festzuhalten oder sie möglichst intensiv zu füllen. Wir planen sie durch, optimieren sie angeblich , messen sie in Terminen und Leistungen. Und doch bleibt oft das Gefühl: Ich bin beschäftigt, aber lebe nicht wirklich erfüllt. Ich bin unterwegs, aber innerlich komme ich kaum zur Ruhe und bin mit mir und meinem Leben unzufrieden.

Doch man kann die Vergänglichkeit der Zeit nicht nur als Bedrohung sehen,

sie ist vielmehr auch eine Einladung:

eine Einladung, bewusst zu leben.

Alles hat in dieser Zeit seine Zeit: das Lachen und das Weinen, das Aufbrechen und das Bleiben, das Reden und das Schweigen.

Besinnen wir uns doch :Wir können nicht alles gleichzeitig sein und tun!

Fragen wir uns doch selber:

Was trägt mich ?

Was gibt meinem Leben Tiefe?

Welchen Herausforderungen will ich mich mit wieviel meiner Kraft stellen?

Und was darf ich loslassen, weil es mich eher jagt als erfüllt?

Gerade in einer Welt, die immer schneller wird, ist das Innehalten ein Akt der Freiheit. Wer sich besinnt, wersetzt sich dem Druck, ständig verfügbar und perfekt sein zu müssen. Wer sich besinnt, erlaubt sich, Mensch zu sein – mit Grenzen, mit Sehnsüchten, mit Tatkraft und mit Hoffnung.

Vielleicht gelingt es uns heute, einen kleinen Moment der Stille zu finden: einen Moment ohne Bildschirm, ohne Bewertung, ohne Hetze.

Zeit ist vergänglich. Aber sie ist uns anvertraut. Jeder Tag trägt die Möglichkeit in sich, Liebe weiterzugeben, Versöhnung zu wagen und Dankbarkeit zu üben. Nicht irgendwann. Nicht später. Sondern jetzt.

Ich wünsche Ihnen Gelassenheit für das, was vergeht, Aufmerksamkeit für das, was bleibt und natürlich: einen gesegneten Sonntag.