

## Wort zum Sonntag, 26.03.2023



**Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?**

Ist es wieder mal soweit? In der Nacht von Samstag auf Sonntag wird an der Uhr gedreht: Die Zeit wird umgestellt. Wie war das nochmal? Eine Stunde vor? Eine zurück? Ach ja, diesmal ist eine Stunde weniger Schlaf dran.

Eine Stunde, die einem fehlt. (ok, man bekommt sie im Herbst zurück, aber der Verlust fühlt sich in dieser Nacht schon groß an.)

Ich möchte jetzt keine Debatte um die Sinnhaftigkeit der Zeitumstellung in Sommer- bzw. Winterzeit entfachen: ob Energie gespart wird oder nicht; ob es für den Körper nun ein „Mini-Jetlag“ ist oder nicht; ob es jetzt schöner ist, dass es abends länger oder morgens früher hell ist.

Aber diese Zeitumstellung macht mir immer wieder bewusst, wie wertvoll so eine einzige Stunde ist.

Eine Stunde Zeit - jetzt nicht gerade nachts zwischen 2:00 und 3:00 Uhr - in der man ganz viel erledigen kann: einen Wocheneinkauf, ein Beet jäten, dem Kind bei den Hausaufgaben helfen, das Auto zur Werkstatt bringen, Wäsche aufhängen, Straße kehren, etwas reparieren, Wohnung saugen, kochen, zur Arbeit fahren, Bad putzen, im Wartezimmer sitzen... ;-)

Aber auch: ein Anruf bei einer Person, bei der man sich schon lange nicht mehr gemeldet hat; sich Zeit nehmen, um mit offenen Ohren und Herzen jemandem zuzuhören, der nicht mehr weiter weiß; helfen, wo Hilfe benötigt wird.

Und ja, auch dafür soll Zeit sein: einmal die Füße hochlegen, etwas lesen; etwas tun, was mir gut tut: Musik hören oder selbst machen, joggen und sich so richtig auspowern, einen Spaziergang durch die gerade erwachende Natur; mich mit einem lieben Menschen treffen. Ihnen fällt bestimmt besseres ein, was Ihnen gut tut. Nehmen Sie sich einen Augenblick, um zu überlegen: Was würde mir gerade gut tun? Und dann schauen Sie in den Kalender und tragen sich diesen wichtigen Termin ein - am besten mit Kuli, damit er nicht mehr verschoben werden kann - oder gar ausradiert.

Denn gerade, wenn es eng wird im Kalender, kaum noch Lücken zu finden sind, ich von einem zum anderen hetze, ist es wichtig darauf zu schauen, was mir gut tut und Kraft gibt, damit ich den größeren Teil der Zeit - den Alltag meistern kann.

Vielleicht schaffen Sie es, sich „einfach mal“ Zeit zu nehmen für das, was jetzt gerade wirklich wichtig ist und nicht nur für das, was von außen am meisten dräng(elt).

Das wünsche ich Ihnen - vielleicht nicht an jedem Tag eine Stunde, aber von Zeit zu Zeit - besonders noch in der verbleibenden Zeit der Fastenzeit. Drehen Sie an Ihrer Uhr, es ist nie zu spät, denn: „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ (Kohelet 3,1)

*Sandra Lutz  
Religionslehrerin der Einhard-Grundschule und Sinnberggrundschule  
als Gemeindereferentin im Pastoralen Raum Bad Kissingen*