



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 03.11.2018 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

## Zeit anhalten

Immer, wenn mir alles zu viel wird und ich zu gestresst und genervt bin, halte ich die Zeit an. Das mache ich natürlich nicht richtig. Geht ja auch gar nicht. Aber für mich passt das schon so. Dafür nehme ich einfach meine Uhr ab. Ich fühle mich gut und irgendwie richtig befreit, wenn ich meine Uhr nicht umhabe. Dann merke ich erst so richtig, dass ich entspannen kann, wenn ich los lasse und nicht alles kontrolliere.

Ich muss zugeben, ich bin´n richtiger Kontrollfreak. Besonders die Zeit habe ich immer gerne im Auge. Um alles im festen Blick zu behalten, mache ich mir gerne To-do-lists. So habe ich das Gefühl, produktiver zu sein und auch alles zu schaffen, was ich mir so am Tag vornehme. Vorlesungen, zur Post, ins Fitnessstudio gehen.

Aber im Urlaub will ich einfach davon Abstand nehmen. Im Urlaub heißt das deswegen: Genau das Gegenteil muss es sein! Nicht nur Handy, also Kontakte und alles andere aus´m Alltagsleben muss mal für ein zwei Wochen einfach raus! Für mich heißt das: Auch die Uhr muss weg. Dann schalte ich mal ab, denke ich mir. Und verdammt es kotzt mich auch an, aber ich schaue trotzdem mal wieder auf mein blankes Handgelenk. Wer checkt jetzt eigentlich die Zeit, wenn ich das nicht tue?

Ja, ich kontrolliere das zwar immer gerne selbst, aber da erinnere ich mich, dass ich die Zeit doch gar nicht kontrollieren kann. Dass mir das gar nicht in den Händen liegt. Ich kann also einfach nicht alles steuern. Muss ich auch nicht, das macht jemand anders. Dass alles in Gottes Hand liegt, das ist für mich nicht nur so´n Spruch aus der Bibel. Das hilft gerade mir als Kontrollfreak, hin und wieder einfach mal loszulassen.

Simon Zalandauskas, Lemgo