EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 07.09.2022 05:55 Uhr | Uta Garbisch

Alles hat seine Zeit

Autorin: Der Sommerurlaub ist vorbei, zumindest für die meisten von uns. Ich bin im Süden gewesen. Sonne, Meer und Nichtstun. Herrlich! Auf der langen Rückreise in den Alltag habe ich mich gefragt:
Was will ich gerne machen, was muss ich dringend machen und was kann ich auch einfach sein lassen? Ich habe quasi gute Vorsätze gefasst, wie andere Leute an Silvester.
Warum? Weil ich Im Urlaub gemerkt habe, wie erschöpft ich bin. Corona, der Krieg in der Ukraine, die vielen To-Do-Listen. Private und berufliche Anforderungen haben ihre Spuren hinterlassen.
Das ist nicht nur mir so gegangen. Viele Leute sind erschöpft, sagt eine befreundete Psychologin. Manche sprechen auch ganz offen darüber wie Iris. Sie erzählt von ihrem Burnout. Monatelang konnte sie nicht arbeiten gehen. Für ein Organisationstalent wie Iris, ist so ein Kontrollverlust ein schwerer Schock. Sie ist dabei, sich neu zu sortieren.
Oder Marie: Ihre neue Kurzhaarfrisur ist kein modischer Einfall, sondern das Resultat einer Chemotherapie. Ausgang noch unklar. Trotzig sagt sie: "Ich habe nichts geändert!“ Deshalb ist sie wie jedes Jahr zum Camping gefahren.
Normalität kann helfen, aber gar nichts ändern ist für mich keine Alternative. Keine Sorge, ich bin jetzt nicht krank. Aber ich spüre, dass ich für mich etwas verändern muss. Klare Prioritäten setzen, wieder mehr Struktur in den Alltag bringen. Home-Office ist ja schön und gut, verwischt aber auch die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit und den vielen Dingen, die zu erledigen sind. Auch im Alltag möchte ich mal frei haben. Ein ganzes Buch an einem Tag lesen, wie im Urlaub. Auch Sport tut mir gut. Wenn ich auf dem Tennisplatz dem gelben Ball hinterherrenne, bin ich ganz im Hier und Jetzt. Und vor allem auch mal nichts tun. Zeitmanagement in alle Richtungen sozusagen. Und anerkennen, dass eben nicht alles auf einmal geht. Davon erzählt auch die Bibel (Prediger 3, 1ff):

Sprecherin: Alles hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.
Geboren werden hat seine Zeit, Sterben hat seine Zeit;
Umarmen hat seine Zeit und sich der Umarmung enthalten.
Suchen hat seine Zeit und Verlieren.
Aufbewahren hat seine Zeit und Wegwerfen.
Schweigen hat seine Zeit und auch Reden hat seine Zeit.
Lieben hat seine Zeit und auch Hassen.

Autorin: Also: Alles hat seine Zeit. Wir müssen sie uns aber auch nehmen und sicher manches lassen.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius