



# 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 WDR 3 | 13.02.2025 07:50 Uhr | Achim Hoppe

## Sekunden-Geschenk

Stellen Sie sich vor, jemand schenkt Ihnen jeden Tag 86.400 Euro – einfach so. Es gibt nur eine Regel: Das Geld verfällt am Ende des Tages, wenn Sie es nicht ausgegeben haben. Wer würde da nicht genau überlegen, wie diese Summe genutzt werden kann? Doch genau so ein Geschenk erhalten alle Menschen jeden Tag: nicht in Euro, sondern in Sekunden. 86.400 Sekunden Zeit. Diese verfallen am Ende des Tages oft ungenutzt. Sie sind dann für immer verloren.

Zeit lässt sich nicht sparen, nicht vermehren und nicht zurückholen. Dennoch gehe ich oft sorglos mit ihr um. Der Tag wird wieder einmal hektisch, Ablenkungen übernehmen die Kontrolle, und erst am Abend wird mir klar, dass ich nicht geschafft habe, was mir wirklich wichtig ist. Und dann denke ich mal wieder: "Wenn mehr Zeit da wäre, könnte ich endlich ..."

Aber ist es wirklich so, dass zu wenig Zeit vorhanden ist? Oder liegt es daran, dass nicht klar ist, wie ich diese Zeit nutze? Die Frage, wie Zeit eingesetzt wird, ist entscheidend. Und die Frage, was wirklich wichtig ist. Wenn ich das weiß, kann ich aus dem Geschenk dieser 24 Stunden etwas machen.

Jesus sagt im Johannesevangelium: "Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben." (Joh 10,10). Er spricht von einem erfüllten Leben, einem Leben, das Sinn und Tiefe hat. Doch was bedeutet das konkret? Vielleicht heißt es, dass ich mir bewusst Zeit nehme für die Dinge, die dem Leben Tiefe geben: ein gutes Gespräch mit einem Freund, ein Spaziergang in der Natur, der Besuch einer Ausstellung oder eines Konzertes, ein Gebet – oder einfach mal innehalten und dankbar sein.

Ein erfülltes Leben ist nicht unbedingt ein Leben voller Termine und To-do-Listen. Es ist ein Leben, in dem diese Dinge zählen. Eine leitende Frage könnte sein: Wo kann ein Stück Himmel in den Alltag gebracht werden? Das muss nichts Großes sein. Vielleicht ein Lächeln, ein Anruf bei jemandem, der schon länger nicht mehr gesprochen wurde, oder ein Moment der Stille, um Gott zu danken.

Vielleicht hilft es auch, den Blick auf das zu richten, was schon erreicht wurde. Dankbarkeit für kleine Erfolge oder Momente der Freude schafft ein Gefühl der Fülle und des Reichtums. Dankbarkeit kennt kein Alter, kein Gebrechen. Für Dankbarkeit muss ich nichts machen – nur in mein Herz hören. Jeder Tag bietet die Möglichkeit, einen Unterschied zu machen – sei es durch eine gute Tat, einen ermutigenden Satz oder einfach durch ein offenes Ohr für die Sorgen eines anderen Menschen. Solche Augenblicke geben dem Leben Tiefe.

Zeit ist das Geschenk, das jeden Tag aufs Neue gegeben wird. Und vielleicht nutzen Sie die 86.400 Sekunden dieses Tages einmal bewusster – nicht für alles, was dringend erscheint, sondern für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Und dass dieser Tag gesegnet ist, das wünscht Ihnen Pastor Achim Hoppe aus Paderborn