

# **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Freitag, 30. September 2022**

## **„Einfach Zeit nehmen“**

Es sind manchmal die einfachen Dinge, die uns so schwer fallen. Dazu gehört zum Beispiel, sich Zeit zu nehmen für sich selbst und für andere Menschen. Dass dies wertvoll ist, erlebe ich als Seelsorger immer wieder aufs Neue. So bedanken sich bei mir Menschen immer wieder dafür, dass ich mir einfach mal Zeit genommen habe für eine Begegnung.

Ich mache auch mit meiner Familie oder mit Freunden die Erfahrung, dass gemeinsame Zeit unendlich wertvoll ist. Dass kann manchmal ein „Event“ sein wie ein Ausflug in einen Freizeitpark, aber auch ein Spaziergang oder ein schönes Abendessen können wie ein Geschenk sein.

Und ich sollte auch mir selbst immer mal wieder Zeit gönnen: Für meine Hobbys, für einen Ausflug ins Grüne oder um eine Zeit eine „lange Weile“ zu haben, mal einfach nichts tun. Wie wertvoll diese Zeit ist, spüre ich danach, wenn ich wieder neue Kräfte gesammelt habe für meine Arbeit und meinen Alltag.

Klingt zwar einfach, ist es aber nicht. Ich nehme mir oft Zeit für immer noch mehr Arbeit, für viele anscheinend wichtige Termine, Aktivitäten oder um auf Social-Media-Kanälen aktiv zu sein. Manchmal verhindert auch das eigene Pflichtbewusstsein, dass ich mir einfach Zeit nehmen für die Dinge und Menschen, die mir am Herzen liegen und mir Freude bereiten. Es meldet sich mit Sätzen wie „Ich müsste doch das und jenes noch tun“.

In einem Kirchenlied heißt es: „Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde, heute wird getan oder auch vertan worauf es ankommt“.

Ich möchte mir die von Gott geschenkt Zeit nicht nehmen lassen, sondern sie selbst in die Hand nehmen, für die Dinge und Menschen, die uns gut tun und auch für Gott. Fangen wir damit an – nicht morgen oder irgendwann einmal, sondern noch heute. Am besten jetzt gleich.

Thomas Rudolf

(Kaplan in der kath. Seelsorgeeinheit Baden-Baden)