

BESINNLICHES

Zeit

von Pfarrer Wilfried Ranft, Hattingen

Liebe Leserin, lieber Leser,
Ferienzeit – Saure-
Gurken-Zeit, Zeit, die Seele
baumeln zu lassen, Zeit,
endlich einmal zu tun oder
zu lassen, was schon lange
auf dem Programm stand.

Wir sind mittendrin: Viele
sind weg, der Betrieb ruht,
und so nehme ich mir die
Zeit, mit allen Daheimgeblie-
benen die Zeit zu bedenken.

Was Zeit ist, ob es sie
überhaupt gibt, wissen wir
nicht. Was wir tun ist, das
Sich-Verändern der Dinge
mit der Uhr zu messen: Die
lineare Zeit, die den Men-
schen in das Korsett der
hintereinander geschalteten
Taktung presst. Früher hin-
gegen spielte das zyklische
Zeitempfinden eine we-
sentlichere Rolle, die ewige
Wiederkehr des Gleichen:
Tages- und Jahreszeiten,
Festzeiten und Rituale als
Kontrast zum Alltag.

Das Problem vieler
Menschen, zuweilen auch
meines, ist: Stress. Er ent-
steht, wenn wir uns von der
linearen Zeit zu sehr einfan-
gen lassen und beginnen,
unser Leben immer schnel-
ler zu takten. Womöglich
wollen wir gleich auch noch
mehrere Dinge auf einmal
erledigen, z.B. E-Mails le-
sen, dabei telefonieren und
gleichzeitig der Tochter bei
den Hausaufgaben helfen.
Das moderne Wort dafür ist
„multitasking“. Dass dies
auf Dauer nicht gesund ist,
spüren wir alle.

Der moderne lineare Zeit-
mensch ist ständig in Hetze,
in der Sorge, etwas Wich-
tiges, weil Vergängliches,
zu verpassen. Er liebt die
Abwechslung und hasst die
eintönige Langeweile.

Wie kann es gelingen, sich



aus diesem Hamsterrad der
Zeit zu befreien?

Der erste Schritt ist, das
Nein-Sagen zu lernen, Nein
zu allem, was nicht zwin-
gend erforderlich ist, um die
Menge der Dinge, die wir
tun wollen oder sollen, zu
verringern.

Der zweite Schritt ist, sich
wiederholende zyklische
Inseln im Fluss der Zeit zu
schaffen und Rituale einzu-
üben: ein Spaziergang oder
eine sportliche Aktivität
zum Beispiel, ein gutes Buch
lesen, etwas Lustvolles tun,
meditieren oder beten, den
Sonntag als Unterbrechung
der Woche zelebrieren...

Den persönlichen Ideen
sind hier keine Grenzen
gesetzt!

Gerade die jetzige Ferien-
zeit, ob im Urlaub oder da-
heim, bietet als Freizeit die
Möglichkeit, das auszupro-
bieren, was zu Ihnen oder
mir passt.

Dazu wünsche ich Ihnen
Experimentierfreude – und
natürlich ganz viel Zeit!

Ihr
Pfarrer Wilfried Ranft,
Krankenhauseelsorger
im Ev. Krankenhaus und
in der Klinik Blankenstein