

Zeit zum Leben

Materialien

Uhr

Lied: Worauf es ankommt, wenn ER kommt (Tr 758)

Eröffnung

„Zeit zum Leben!“ – so heißt das Thema des heutigen Morgengebetes. Nehmen wir uns Zeit und beginnen wir diesen Tag mit einem Gebet:

Morgengebet

Lebendiger Gott,
du weißt, in wie viel Zwängen jeder Einzelne von uns steckt,
Zwänge, denen wir kaum entrinnen können.
Aber es gibt auch viele Freiräume,
Zeiträume, die wir selbst sinnvoll füllen können.
Gib uns den Mut und die Kraft, solche Frei-Zeit sinnvoll zu füllen.
Lass uns so viel Zeit wie möglich finden,
Zeit für uns selbst,
Zeit für andere Menschen,
Zeit für dich!
Danke, guter Gott, für meine Zeit zum Leben!

Einführung

Zeit ist Geld – Ich habe keine Zeit – Die Zeit hat mich ganz im Griff – Die Zeit wird knapp. Solche oder ähnliche Aussprüche kennt ihr alle: Wir fühlen uns dann abgehetzt, gestresst, manchmal genervt, reif für einen Urlaub. Und dann erleben wir, wie Menschen Zeit für uns haben, für mich, für dich, Zeit, um mit mir zu sprechen, Zeit, mir zuzuhören: Das tut gut, wir fühlen uns angenommen, ernst genommen, erleben Beziehung.

Ich habe alle Zeit der Welt?!

Ich habe alle Zeit der Welt.
Zeit, in der ich noch umkehren kann,
Zeit, um auf meinen Nächsten zuzugehen,
Zeit, um Nähe zu schenken,
Zeit, um Versöhnung zu empfangen,
Zeit, in der ich mich meiner Berufung stellen kann,
Zeit, um einen einsamen Menschen zu besuchen.
Zeit – heute und gerade heute, morgen und gerade morgen
kann ich all das, weil ich alle Zeit der Welt habe!
Mehr Zeit haben für sich, für andere, für das Wesentliche im Leben – das wünschen wir uns alle. Andererseits sind wir aber voll ausgelastet, haben keine Zeit, sie läuft uns davon, wir geraten unter Zeitdruck: Termine, Pflichten, bestimmte Vorhaben – all das gehört zum Leben.

Impuls

Fast alle tragen eine Uhr. Uhren begleiten uns ständig – vielleicht schauen wir heute einmal bewusst auf unsere Uhr. Sie soll uns daran erinnern, uns Zeit zu nehmen; Zeit, um vielleicht mit jemandem zu sprechen, der oder die sich allein fühlt; Zeit, um gemeinsam etwas zu machen; Zeit für jemanden, der oder die abseits steht.

Habe ich Zeit für mich?

Habe ich Zeit für andere?

Habe ich Zeit für Gott?

Habe ich viele Termine, die mich einschränken, einengen?

Wofür hätte ich gerne mehr Zeit?

Habe ich zu viel Zeit, in der ich mich einsam fühle?

Wie schwer fällt es uns, am Tag eine kurze Zeit, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde still zu sein, uns Zeit zu nehmen, ohne Fernsehen, ohne Computer, ohne Telefon, ohne Handy, ohne Radio – einfach still zu sein. Wir alle brauchen jedoch regelmäßige Zeiten der Ruhe und des Nachdenkens, der Stille und des Abschaltens, um zum einen Abstand vom Alltag zu bekommen, aber auch, um uns immer wieder auf Gott und auf das eigene Leben einzulassen.

Schlussgebet

Gott, Vater im Himmel,
ich möchte still werden,
ich möchte mir heute Zeit nehmen für mich,
für andere, für dich.
Ich möchte mir Zeit nehmen,
um innezuhalten,
um tief durchzuatmen,
um bewusster zu leben,
um zu danken,
um zu beten,
um zu leben,
um zu träumen;
Zeit nehmen, um zu schauen, wo ich stehe,
Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen,
Zeit nehmen, um Zeit zu haben,
Zeit nehmen, um ...
Es liegt an mir.
Nicht an dir.
Ich muss mir Zeit nehmen.
Gott, Vater im Himmel,
ich nehme mir jetzt die Zeit.

Segen

Schlusslied: Meine Zeit steht in deinen Händen (Tr 759)