

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



**Pastorin Annette Behnken aus Wennigsen**

**14.06.2024**

---

Ich habe immer mehrere To-do-Listen gleichzeitig. Ich habe nie keine To-do-Liste. Trotzdem denk ich darüber nach noch eine weitere Liste anzufangen. Eine Not-to-do-Liste.

Der Vorschlag kommt vom »Verein zur Verzögerung der Zeit«. Da bin ich Mitglied. Natürlich klappt das mit dem Zeitverzögern nicht so richtig. Aber dass Zeit unterschiedlich schnell vergeht, kennt wohl jeder.

Die Momente, von denen man wünscht, sie würden nie vergehen. Wie die Zeit manchmal rast und dann wieder zäh und quälend lang ist. Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ will natürlich nicht den Lauf der Dinge anhalten. Aber er will, dass wir uns selbst ab und zu anhalten. Dass wir innehalten. Und uns etwas bewusst machen:

Dass die Beschleunigung der Welt, wenn wir immer mehr in immer kürzerer Zeit herstellen, schaffen, arbeiten, bewältigen - dass diese Beschleunigung vieles kaputt macht: Gesunde Lebensrhythmen. Ökologische Räume. Und nicht zuletzt erschöpft sie uns selbst, körperlich und seelisch. Als Mitglied des Vereins habe ich mich verpflichtet: Zum Innehalten.

Und dazu, zum Nachdenken aufzufordern, wo wir blind sind für die guten Rhythmen des Lebens. Was ich feststelle: am allerschwersten fällt mir das mir selbst gegenüber. Mich selbst nicht permanent anzutreiben, sondern Atempausen einzuplanen. Rhythmen einzuhalten, die für Körper und Seele gesund sind. Vielleicht gar keine schlechte Idee, ne Not-to-do-Liste anzufangen. Und letztlich ist es ja uraltes Erfahrungswissen, überliefert seit Jahrhunderten zum Beispiel von Menschen, die in Klöstern leben: Der Rhythmus von aktiven und meditativen Zeiten, von Beten und arbeiten. Von ora et labora.