

# NDR 2 Moment mal

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



Strandpastorin Katharina Gralla aus Ostholstein

Zeit für sich

Montag, 19. August 2024

---

Der Mensch ist ja ein soziales Wesen. Die meisten Menschen mögen es, unter Menschen zu sein, miteinander zu reden, zu arbeiten oder zu spielen. Aber es ist auch wahr, dass man Zeit mit sich alleine braucht, um zu sich zu kommen.

Das ist wichtig, um mit sich selbst befreundet zu bleiben. Denn um herauszufinden, wer ich bin, was ich mir wirklich wünsche, was ich eigentlich denke, was der nächste Schritt im Leben sein soll, braucht es neben Gesprächen auch Zeit mit sich selbst.

Immer wieder, denn das Leben entwickelt sich immer weiter. Wer nie Zeit für sich selbst hat, ist manchmal ganz beliebt, lächelt pflichtbewusst, erfüllt die Wünsche der Anderen und wundert sich vielleicht, dass das nicht reicht, um selbst erfüllt zu sein.

Für ein gutes Leben braucht es Zeiten mit sich selbst. Übrigens hat das schon Jesus gewusst. Jedenfalls hat er sich, so erzählt es die Bibel, immer wieder zurückgezogen von allen Pflichten und Menschen, um allein zu sein. Er hat gebetet. Das ist auch eine Form zu sich zu kommen – mit Gott als Gegenüber.