



Kostbar ist der Augenblick

## Description

### Moment mal – Spur der Woche

Foto: Birgit Thalheimer

Plötzlich diese Nachricht, dass ein lieber Mensch gestorben ist, mitten aus dem Leben gerissen. Unfassbar, viel zu früh. Die Zeit steht still. Nichts ist mehr wie vorher.

Auf einmal ist Zeit da zum Innehalten, zum Erinnern, zum Wachwerden und Wahrnehmen, dass wir alle nicht wissen, wieviel Zeit wir zur Verfügung haben.

Ich werde nachdenklich, komme ins Grübeln!

Braucht es immer erst diesen Paukenschlag, dass wir uns daran erinnern, was wirklich zählt, wozu wir hier sind und dieses Leben geschenkt bekommen haben?

Nehmen wir uns erst dann bewusst Zeit für die wirklich wichtigen Fragen und Menschen, die uns am Herzen liegen?

In den letzten Monaten hatte ich mehrere solcher "Paukenschlagserlebnisse". Ich spüre, dass sie mich verändern, dass ich durch sie bewusster lebe, dankbarer bin und versuche achtsamer für meine Familie und Umgebung da zu sein. Ich schiebe weniger auf, denn es gibt keine Garantie, dass ja noch so viel Zeit dafür bleibt und das Beste erst noch kommt.

Trotzdem braucht es Übung, mich immer wieder daran zu erinnern, und diese muss nicht unbedingt laut sein oder dramatisch.

Eigentlich schickt uns Gott jeden Tag so viele kleine Hinweise und Spuren, um uns zum Staunen und Innehalten zu bringen und das Wunder, das unser Leben ist, zu begreifen. Aber wir sind zu beschäftigt, zu abgelenkt.

Dabei reichen oft schon ein paar bewusste Atemzüge, ein liebevoller, aufmerksamer Blick für unser Gegenüber oder ein Spaziergang in der Natur, um im Augenblick anzukommen.

Unsere Zeit besteht immer nur aus dem gegenwärtigen Moment, und den gilt es zu nutzen.

Diese Aufgabe ist mir heute ganz besonders bewusst geworden.

"Kostbar ist der Augenblick, den uns Gott gegeben hat!"

[Birgit Thalheimer](#)