

# ERFÜLLTE ZEIT

## Predigt am Neujahrstag 2026

---

Liebe Schwestern und Brüder,

der kleine Prinz in der gleichnamigen Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry begegnet (in Kapitel XXIII) einem merkwürdigen Menschen, der mit Durst stillenden Pillen handelt. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken. So kann man seinen Berechnungen nach 53 Minuten in der Woche sparen. Darauf erwidert der kleine Prinz: „*Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte, »würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen.*“

Das Büchlein ist 1943 in New York zum ersten Mal erschienen. Darin nimmt der Verfasser u.a. die Marotten seiner Mitmenschen aufs Korn. Und auch damals dürfte es bereits genug Menschen gegeben haben, die versuchten, möglichst effektiv zu leben und damit so gut es eben geht Zeit einzusparen – ohne dabei nach dem tieferen Sinn zu fragen.

Was würden Sie machen, wenn Sie 53 Minuten in der Woche übrig hätten? Heute, am 1. Januar, beginnt wieder ein ganzes Jahr neue Zeit. Das ist, meine ich, eine gute Gelegenheit, einmal unserem Umgang mit der Zeit nachzuspüren.

Manche Menschen unserer Tage erleben ihre Zeit als leer. Vielleicht, weil sie nicht viel zu tun haben, weil sie einsam sind oder krank. Es kann viele Gründe dafür geben. Leere Zeit aber fühlt sich sinnlos an.

Für die meisten von uns überwiegt aber wohl der Eindruck, ihre Zeit sei überfüllt. Das setzt sie dann unter Stress. Und das kann ebenso ein Gefühl der Sinnlosigkeit auslösen, wie es dann z.B. im Burn-Out erlebt wird. Leere oder überfüllte Zeit: Beides kann nicht gesund sein.

Schauen wir daher noch einmal näher hin auf unseren Umgang mit der Zeit.

Vor ein paar Jahren habe ich folgende Beobachtung gelesen: *Heute scheint es vielen Menschen schwerzufallen, wirklich anwesend zu sein – sowohl körperlich als auch gedanklich im Hier und Jetzt zu leben. Sie haben ständig das Gefühl, dass das „eigentliche Leben“ immer dort stattfindet, wo sie gerade nicht sind. Deshalb wollen sie das, was sie im Moment tun, möglichst schnell hinter sich bringen. Sie hoffen, danach endlich zum „eigentlichen“ Leben zu kommen. Doch wenn sie dort ankommen, merken sie, dass es sich wieder nicht richtig anfühlt. Also eilen sie auch davon schnell wieder weiter.*

Und so entsteht der Eindruck: Die Zeit reicht nie. Dabei haben uns technische Hilfsmittel scheinbar so viel Zeit geschenkt. Mit Auto, Eisenbahn oder gar Flugzeug kommen wir wesentlich schneller voran als weiland mit der Pferdekutsche. Wie viel Zeit gewinnen wir dadurch, dass die Waschmaschine unsere Wäsche wäscht und vieles andere im Haushalt und am Arbeitsplatz automatisiert wurde. Da können die Pillen gegen den Durst mit ihren paar Minuten nicht mithalten. Aber mit jeder neuen Errungenschaft steigen auch die Ansprüche und der Erwartungsdruck. So geht es heute z. B. zwar schneller, eine kurze E-Mail zu schreiben als einen langen Brief.

Aber wir schreiben viel mehr Mails als früher Briefe; und wir stehen unter dem Druck, möglichst sofort zu antworten. Dieses Phänomen wird durch die sogenannten sozialen Medien noch verstärkt. Nicht nur jungen Leuten macht das oft eine Menge Stress.

Auch in unserer heutigen Lesung<sup>1</sup> war von Zeit die Rede:

„*Als die Fülle der Zeit gekommen war, sandte Gott seinen Sohn ...*“

Hier steht im Griechischen das Wort „Pleroma“, was neben Fülle auch die Erfüllung, die Vollständigkeit und Ganzheit bezeichnet.

---

<sup>1</sup> Gal 4,4-11

Fülle, Erfüllung ist das Gegenteil von Leere, aber auch von Überfüllung.

Wann aber ist die Zeit erfüllt? Mir ist dazu die bekannte Aussage aus dem Buch Kohelet eingefallen: „*Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, ... eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz ...*“ (vgl. Koh 3)

Ich lese zunächst einmal daraus: Die Zeit ist erfüllt und erfüllend, wenn der Zeitpunkt stimmt. Gott hatte, menschlich gesprochen, das richtige Gespür dafür, wann sein Sohn in diese Welt kommen sollte, wann die Zeit dafür reif war. Hier sehe ich für uns eine erste kritische Frage: Achten wir bei dem, was wir tun, darauf, dass die Zeit dafür erfüllt und reif ist? Das gilt sowohl für langfristige Planungen als auch für die vielen alltäglichen Verrichtungen. Dann werden wir manche Dinge nicht voreilig tun, die wir dann später bereuen. Dann werden wir aber auch nicht aufschieben, was hier und jetzt getan werden muss, damit es seinen Sinn erfüllt. Das kann uns davor bewahren, Zeit zu vergeuden, und uns eine Menge Stress ersparen.

Die Lesung hat aber mehr zu bieten als solche praktischen Hinweise. Paulus sagt ja, dass Jesus sich menschlichen Gesetzen unterstellt hat, um uns zu befreien. Im Blick auf die damalige Gesellschaftsordnung stellt er Sklaven und die Kinder des Hausherrn einander gegenüber. Die einen sind und bleiben unfrei und abhängig, die anderen aber sind als Erben, sobald sie erwachsen sind, unabhängig und frei.

Wer Gott nicht kennt oder anerkennt, so Paulus weiter, bleibt in sich selbst gefangen und abhängig von scheinbaren Göttern und allen möglichen Elementarmächten. Darunter kann man eine ganze Menge verstehen – unter anderem auch die Zeit, die zum Götzen werden kann. Denn auf die unterschiedlichsten Weisen können wir Sklaven der Zeit werden, sein oder bleiben. Das habe ich ja gerade versucht zu beschreiben.

Jesus aber hat ganz aus seinem Gottvertrauen heraus gelebt. Und dieses Vertrauen gab ihm auch das richtige Gespür für die Zeit. Als Maria ihn bei der Hochzeit in Kana auffordert, für Nachschub beim ausgehenden Wein zu sorgen, weist er sie zunächst schroff zurück. „*Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen.*“ (Joh 2,4) Später sagt er zu seinen Jüngern: *Geht ihr nur hinauf zum Paschafest nach Jerusalem; ich gehe nicht zu diesem Fest hinauf, weil meine Zeit noch nicht erfüllt ist* (vgl. Joh 7,8). Dann aber, am Tag vor seinem Tod, gibt er den Jüngern den Auftrag, alles für das letzte Abendmahl vorzubereiten: „*Geht in die Stadt zu dem und dem und sagt zu ihm: Der Meister lässt dir sagen: Meine Zeit ist da; bei dir will ich mit meinen Jüngern das Paschamahl feiern.*“ (Mt 26,18)

Was kann das nun konkret für uns heißen? Die Zeit des nun vor uns liegenden Jahres ist Geschenk Gottes für jede und jeden von uns. Im Vertrauen auf ihn dürfen wir frei darüber verfügen. Wir müssen uns nicht davor fürchten, dass sie zu leer ist. Gott füllt sie mit seiner Gegenwart. Wir müssen sie aber auch nicht überfrachten. Natürlich sollen wir uns Zeit nehmen für das, was wirklich notwendig ist. Aber wir brauchen uns nicht abhängig zu machen von unnötigen Erwartungen, die wir selbst oder andere an uns haben. Denn der Sinn unseres Lebens und unser Wert in den Augen Gottes hängt nicht von dem ab, was wir leisten, zumal wenn es über unsere Kräfte geht.

Wir dürfen und können leben im Hier und Jetzt. Wer im Vergangenen hängen bleibt oder vor allem an die Zukunft denkt, verpasst den gegenwärtigen Augenblick. Und auf den kommt es an.

Wir sind nicht mehr Sklaven, auch nicht der Zeit. Wir dürfen leben in der Freiheit der Kinder Gottes. Sein Sohn ist in unsere Welt und Zeit gekommen, damit wir „*das Leben haben und es in Fülle haben.*“ (Joh 10,10)

Und so wünsche ich uns allen ein entspanntes und erfülltes Jahr 2026.