

# So viel du brauchst

## Geschenkt. Zeit.

Zeit erfüllend nutzen,  
für mich – für andere(s)



Wer seine Zeit nur nutzt um Wachstum, Wohlstand und Anerkennung zu erreichen, handelt nicht nachhaltig. Und wer die Gelegenheit hat, Gutes zu tun und es trotzdem nicht tut, der wird vor Gott schuldig. Gott schenkt die Zeit und ich will sie füllen.

Bedeutet mehr arbeiten und dadurch mehr verdienen auch mehr Glück? Das „mehr Glück“ wird u.a. erkauft mit Dienstleistungen und Gütern, die in der Freizeit dafür konsumiert werden müssen. Die Zeit reicht oft gar nicht, all die Güter, all die Freizeitangebote zu nutzen, die wir uns leisten können. Zeit für Gemeinschaft, fürs Ehrenamt, fürs gute Leben wird knapp, an Gütern jedoch haben wir zu viel. Wecken wir doch lieber die Fähigkeiten, die in uns stecken und Lebensfreude schaffen – für uns und andere.

- Was kann ich gut und macht mir Freude?
- Was davon könnte ich mit anderen teilen?
- Was löst bei mir Freizeitstress aus?

Mir die Freiheit für das zu nehmen, was mir wirklich guttut, was niemandem schadet, was ich mit anderen teilen kann – das verlangt Selbsterkenntnis, den Mut Ballast abzuwerfen, Ungewohntes zu wagen und auf andere zuzugehen. Das Gute: Das macht uns glücklich und kostet so gut wie kein Geld.



### IN DIESER WOCHE

- ... komme ich mit anderen darüber ins Gespräch, wie wir unsere Lebenszeit nutzen. Macht uns das glücklich, schadet oder nützt das anderen, der Umwelt?
- ... notiere ich drei meiner Begabungen / Interessen, denen ich dem Gemeinwohl dienend nachgehen möchte.
- ... finde ich eine Alternative für eine meiner bisherigen Freizeitaktivitäten, die mir oder dem Gemeinwohl nicht guttut. Meine Entscheidung teile ich engen Vertrauten mit.



erfahre mehr



Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit  
von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 18.2. bis 5.4.2026 –