

Nimm dir Zeit

von

Anja Sommer



Das Buch:

"Nimm dir Zeit – Momente, die das Leben reicher machen" ist eine Sammlung von Geschichten über das Innehalten, das Aufatmen und das bewusste Leben im Hier und Jetzt. In einer Welt, die uns ständig antreibt, erinnert dieses Hörbuch daran, wie kostbar eine Tasse Tee sein kann, ein Spaziergang ohne Ziel, ein Gespräch ohne Ablenkung.

Die Menschen in diesen Geschichten sind wie du und ich. Sie haben ihren Weg zurück zur Langsamkeit gefunden – manchmal freiwillig, manchmal durch einen sanften Anstoß des Lebens. Sie zeigen uns, dass es nicht immer große Veränderungen braucht. Oft genügt ein kleiner Augenblick der Achtsamkeit, um das Leben neu zu spüren.

Dieses Buch ist keine Anleitung. Es ist eine Einladung. Eine Einladung, stehenzubleiben. Durchzuatmen. Und sich das zu erlauben, was im Trubel oft verloren geht: sich selbst.

Nimm dir Zeit – nicht irgendwann. Sondern jetzt.

Der Autor:

Anja Sommer ist das Pseudonym einer Autorin, die unter anderem Geschichten für Kinder verfasst. Sie schreibt unter Pseudonym, um ihre Privatsphäre zu wahren.

© 2026 Anja Sommer

1. Auflage

Herausgeber: Tuschel-Verlag

Autorin: Anja Sommer

Cover: Anja Sommer

Umschlaggestaltung, Tuschel-Verlag

Korrektorat: Stefan Katgeli, Sprache und Text, Stockstadt am Main

Verlag & Druck: Tuschel-Verlag, Inh: Stefan Katgeli,

Wallstadter Str. 14a, 63811 Stockstadt am Main

ISBN: 978-3-911390-54-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Leseprobe

Prolog

Es beginnt oft mit einem stillen Gefühl. Ein Seufzer zwischen zwei Terminen. Ein Blick aus dem Fenster, der länger dauert als geplant. Ein Moment, in dem man sich fragt: War das jetzt schon alles?

Wir leben in einer Welt, die nie innehält. Eine Welt, die uns zum Laufen bringt, ohne zu fragen, wohin.

Sie kennt Termine, Kalender, Push-Nachrichten – aber sie kennt selten den Augenblick. Und doch: Genau darin liegt das größte Geschenk. In einer heißen Tasse Tee an einem Regentag. In einem Blick, der sagt: „Ich bin da.“ Im leisen Lachen, wenn ein Moment so schön ist, dass man ihn am liebsten einfrieren würde.

Zeit ist nicht nur das, was zwischen zwei Uhrenzeigern passiert. Zeit ist Leben. Und Leben geschieht jetzt. Nicht später. Nicht irgendwann. Nicht, wenn die Kinder groß sind, der Schreibtisch leer, der Kontostand stimmt. Sondern jetzt – mitten im Chaos, mitten im Alltag, mitten im Herzklopfen.

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung, sich Zeit zu nehmen. Für das Wesentliche. Für sich selbst. Für das Leben. Die Geschichten, die du hier findest, handeln nicht von Heldentaten oder großen Abenteuern.

Sie erzählen von Menschen, die wie du und ich sind. Menschen, die stolpern und wieder aufstehen. Die lachen, zweifeln, träumen – und lernen, dass das Leben kostbar ist, wenn man es nicht an sich vorbeiziehen lässt.

Da ist der Manager, der in der Stille eines Klosters seine Stimme wiederfindet.

Da ist die Ärztin, die erkennt, dass Selbstlosigkeit nicht Selbstaufgabe bedeuten darf.

Da sind ein Farmerehepaar, ein Unternehmer, ein Fließbandarbeiter – und sie alle entdecken auf ihre Weise die Kunst, langsamer zu leben.

Bewusster. Echter. Und freier.

„Nimm dir Zeit – Momente, die das Leben reicher machen“ ist kein Ratgeber. Es ist ein Begleiter. Ein freundlicher Hinweis, dass Glück nicht auf der Überholspur wohnt. Dass die leisen Minuten oft lauter sprechen als der Lärm des Alltags. Und dass es manchmal nur einen Schritt zurück braucht, um sich selbst wieder zu begegnen.

Also: Blättere um. Atme durch. Und nimm dir Zeit.

Denn es könnte sein, dass genau dieser Moment – dieser eine kleine unscheinbare Moment – dein Leben reicher macht, als du es je für möglich gehalten hast.

Gedicht als Einstieg

Nimm dir Zeit, den Morgen zu sehen, wie Sonnenstrahlen
den Nebel verwehen.

Die Welt erwacht in gold'nes Licht, doch oft bemerken
wir es nicht.

Nimm dir Zeit, das Leben zu schmecken, in reifen
Früchten, in süßen Ecken.

Lass nicht hastig den Tag verfliegen, wo Düfte und
Aromen liegen.

Nimm dir Zeit, die Stille zu spüren, in ihr kann sich die
Seele berühren.

Ein Atemzug – bewusst getan, öffnet dir die Weite der
Bahn.

Nimm dir Zeit, ein Lächeln zu schenken, den Augenblick
an andere zu lenken.

Ein freundliches Wort, ein kleiner Gruß, sind manchmal
wie ein sanfter Kuss.

Nimm dir Zeit, die Natur zu betrachten, wie Bäume
wachsen, wie Wellen krachten.

Der Wind, der durch die Felder streicht, zeigt dir, wie
Zeit den Raum erreicht.

Nimm dir Zeit, Erinnerungen zu hegen, sie sind ein
Schatz auf deinen Wegen.

Die Momente, die im Herzen verweilen, können die Dunkelheit vertreiben.

Nimm dir Zeit, die Fragen zu stellen, was treibt dich an in diesen Wellen?

Für wen, für was bist du bereit, und wo bleibt deine eigene Zeit?

Nimm dir Zeit, um Träume zu fangen, die in dir schlummern, so lang' vergangen.

Sie flüstern leise, sind oft verkannt, doch sie führen dich in ein neues Land.

Nimm dir Zeit, um zu vergeben, denn Hass zerfrisst das eigene Leben.

Der Frieden, den du anderen gibst, ist der, den du in dir selbst am meisten liebst.

Nimm dir Zeit, das Jetzt zu genießen, lass keine Stunde an dir entfließen.

Denn in der Hektik geht oft verloren, wofür dein Herz einst ward geboren.

Nimm dir Zeit, dich selbst zu finden, statt dich in fremden Pflichten zu schinden.

Das Leben ist mehr als ein endloses Rennen – es ist ein Geschenk, du musst es nur erkennen.

Und so halte inne, fang einfach an, wo heute noch Eile dein Denken bann'.

Nimm dir Zeit, und du wirst verstehen: Im Innehalten wirst du das Leben sehen.

Die Kunst, im Augenblick zu leben

Es war einer dieser Tage, an denen das Leben scheinbar in einem einzigen Wimpernschlag vorbeizieht. Sarah saß an ihrem Schreibtisch, der Bildschirm vor ihr zeigte unaufhörlich blinkende Nachrichten, Termine und E-Mails. Der Stapel an unerledigten Aufgaben wuchs stetig, während die Uhr im Hintergrund unaufhaltsam weiterlief. Es war halb vier am Nachmittag, doch es fühlte sich an, als hätte der Tag gerade erst begonnen. Oder war er schon vorbei?

Mit einem Seufzen schob Sarah ihren Laptop zu und rieb sich die müden Augen. Wann hatte sie das letzte Mal durchgeatmet? Wirklich tief, ohne Hast, ohne das Gefühl, dass die nächste Aufgabe bereits wartete? Sie erinnerte sich nicht mehr. Es war, als hätte sie vergessen, wie sich Entspannung anfühlte.

An diesem Nachmittag, inmitten der Geschäftigkeit, klopfte ein Gedanke an die Tür ihres Bewusstseins: „Was, wenn das alles ist?“ Die Tage, die sich wie ein endloser Strom von Verpflichtungen und Terminen aneinanderreiheten, fühlten sich wie ein nie endender Marathon an. Doch wann genau hatte sie sich entschieden, in diesen Wettlauf

zu geraten? Oder war es das Leben, das sie hineingezogen hatte?

Als sie ihre Tasche packte, um das Büro zu verlassen, fiel ihr Blick auf ein altes Foto auf ihrem Schreibtisch. Es zeigte sie etwa 10 Jahre jünger, an einem Strand, das Gesicht der Sonne zugewandt, ein Lächeln auf den Lippen, das nichts als puren Frieden ausdrückte. Sie erinnerte sich vage an diesen Urlaub – es war einer der wenigen Momente in den letzten Jahren gewesen, in denen sie wirklich loslassen konnte. Kein Handy, kein Zeitdruck, keine To-do-Listen. Nur sie und der Ozean.

Dieser Moment auf dem Foto schien aus einem anderen Leben zu stammen. Wo war die Frau auf diesem Bild hin? Wann hatte sie aufgehört, wirklich zu leben und angefangen, einfach nur zu funktionieren?

Sarah spürte, wie die Enge in ihrer Brust wuchs. Ein Gedanke formte sich in ihrem Inneren: Es musste einen anderen Weg geben. Sie konnte nicht weiterhin jeden Tag rennen, ohne je das Ziel zu erreichen. Es gab kein Ziel, oder?

Als sie die Straße entlangging, ohne wirklich auf ihre Umgebung zu achten, fiel ihr Blick auf ein kleines Café, das sie noch nie wirklich wahrgenommen hatte. Die Tür stand einladend offen, und der Duft von frisch gebrühtem Kaffee wehte ihr entgegen. Ohne nachzudenken, betrat sie das Café und ließ sich erschöpft auf einen Platz am Fenster fallen.

Es war ruhig hier, nur das leise Klirren von Geschirr und das gedämpfte Gemurmel der Gäste. Sarah bestellte einen Kaffee, und als die dampfende Tasse vor ihr stand, bemerkte sie zum ersten Mal, wie sie tatsächlich innehielt.

Sie saß still, atmete langsam ein und wieder aus. Es fühlte sich fremd an, aber zugleich beruhigend. Wie lange war es her, dass sie einfach nur gesessen und die Welt um sich herum wahrgenommen hatte?

Ihre Augen wanderten zu einem älteren Mann, der auf einer Bank im Park gegenüber saß. Er fütterte die Vögel, war in keiner Eile, schien mit sich und der Welt zufrieden. Sarah fragte sich, ob er sich je Gedanken darüber machte, was als Nächstes zu tun sei, oder ob er einfach nur im Moment lebte.

In diesem Augenblick, während sie den Mann beobachtete, fiel eine seltsame Ruhe über sie. Es gibt keine Eile, sagte eine leise Stimme in ihrem Kopf. Der Moment, den du suchst, ist jetzt.

Sarah nahm einen Schluck von ihrem Kaffee und spürte die Wärme, die sich in ihrem Körper ausbreitete. Für einen Moment ließ sie die Gedanken an Arbeit, Termine und Verpflichtungen los und konzentrierte sich nur auf den Geschmack des Kaffees, auf die Sonne, die sanft durch das Fenster schien, und auf das leise Summen der Gespräche um sie herum.

Der alte Mann stand schließlich auf und ging langsam davon. Sarah bemerkte, dass er einen Stock benutzte, doch jeder seiner Schritte wirkte bewusst. Als er am Café vorbeiging, sah er sie an und lächelte. Es war ein Lächeln, das keine Worte brauchte, eines, das etwas Tiefes ausdrückte – Zufriedenheit, vielleicht sogar Weisheit.

Sarah lächelte zurück, und in diesem Moment fühlte sie etwas, das sie lange nicht gespürt hatte: Dankbarkeit. Dankbarkeit für die Zeit, für die Stille, für diesen Moment, der ihr gehörte, ohne dass sie irgendetwas tun musste. Es

war, als hätte das Leben ihr ein kleines Geschenk gemacht – die Kunst, im Augenblick zu leben.

Als sie schließlich das Café verließ, fühlte sie sich anders. Die To-do-Liste in ihrem Kopf schien nicht mehr so überwältigend, die Welt nicht mehr so gehetzt. Sie beschloss, langsamer zu gehen, die Luft tiefer einzuatmen und die Details der Welt um sie herum wahrzunehmen.

Der Weg zu ihrer Wohnung schien ihr weniger stressig, die Menschen um sie herum nicht mehr so sehr in Eile. Es war, als hätte sich der Schleier des Alltags gelüftet, und plötzlich war alles klarer, heller. Sarah wusste, dass dieser Moment von Bewusstheit vergänglich sein könnte – aber sie wollte ihn festhalten, so lange es ging.

Sie trat in ihre Wohnung und schloss die Tür hinter sich. Für einen Moment stand sie einfach nur da, lauschte der Stille und spürte die Ruhe in ihrem Inneren. Sie würde sich an diesen Moment erinnern, an die Lektion, die sie heute gelernt hatte: Das Leben passiert jetzt. Und vielleicht, nur vielleicht, würde sie morgen wieder einen Augenblick finden, um innezuhalten und wirklich zu leben.

Denn das ist die Kunst – im Augenblick zu leben, sich nicht von der Hast der Zeit erdrücken zu lassen und den Moment bewusst wahrzunehmen, als wäre er alles, was zählt.

Und in Wahrheit, dachte Sarah lächelnd, ist er das auch.

Verlorene Minuten, gewonnene Jahre

Emma saß in ihrem kleinen Wohnzimmer, das Fenster geöffnet, und den Duft der frischen Sommerluft einatmend. Sie blätterte durch ihre Notizen und plante den Tag. Eigentlich war der Samstag für Erledigungen reserviert: Einkaufen, Wäsche waschen, die Küche putzen, und natürlich wollte sie endlich mal den Schrank ausmisten, den sie seit Monaten ignorierte. Aber heute war anders.

Sie schaute auf ihre Uhr. Es war erst neun Uhr morgens, und doch fühlte sie sich bereits erschöpft bei dem Gedanken an all die Pflichten, die sie vor sich hatte. Ein Seufzen entkam ihr. Wo bleibt denn nur die Zeit?

Gerade, als sie aufstehen wollte, um die erste Aufgabe anzugehen, klingelte ihr Handy. Auf dem Display leuchtete der Name ihrer besten Freundin, Anna. Emma lächelte. Anna war immer für spontane Abenteuer zu haben.

„Hey, Emma!“, rief Anna fröhlich, kaum dass Emma den Anruf angenommen hatte. „Was machst du gerade?“

„Ähm, ich plane meinen Tag. Du weißt schon, das Übliche an einem Samstag abarbeiten“, antwortete Emma.

„Planen? An einem Samstag?“, fragte Anna entsetzt. „Emma, du musst mal raus! Das Leben passiert nicht auf

einer Planungsliste. Was hältst du von einem spontanen Ausflug?“

Emma wollte ablehnen, doch Annas Enthusiasmus war ansteckend. „Wohin willst du?“, fragte sie neugierig.

„Ich habe da diesen kleinen Ort gefunden, etwa eine Stunde von hier entfernt. Ein Naturpark mit einem See, und dort gibt es sogar Tretboote! Komm schon, lass die Planung heute mal Planung sein. Du brauchst das!“

Emma war kurz davor, den Kopf zu schütteln und den gut gemeinten Vorschlag abzulehnen. Sie hatte schließlich eine Menge zu erledigen! Doch dann hielt sie inne. Wann war sie das letzte Mal einfach rausgegangen, ohne Plan? Ohne Druck? Sie schaute auf ihre Uhr. Was waren schon ein paar Stunden, verglichen mit einem ganzen Tag voller Stress?

„Weißt du was?“, sagte sie und hörte sich selbst überrascht zu. „Ich komme mit.“

Eine Stunde später standen die beiden Frauen am Ufer eines glitzernden Sees. Die Sonne strahlte warm vom Himmel, und der leichte Wind brachte die Baumkronen zum Tanzen. Emma fühlte, wie sich ein Lächeln auf ihrem Gesicht ausbreitete, als sie das Tretboot bestieg und die Füße in die Pedale drückte. Der See lag ruhig vor ihnen, und das Plätschern des Wassers begleitete ihren Rhythmus.

„Siehst du? Das ist doch viel besser, als deine Wohnung zu putzen, oder?“, rief Anna und steuerte das Boot etwas zur Seite, um dem anderen Pärchen auszuweichen, das lachend vorbei fuhr.

Emma musste lachen. „Okay, ich gebe es zu. Das war eine gute Idee!“

Als sie auf dem See dahin trieben und die Zeit scheinbar stillstand, konnte Emma nicht anders, als sich zu fragen, warum sie so lange gezögert hatte. Was war schon so wichtig an all den Aufgaben, die sie sich für den Tag vorgenommen hatte? Die Wäsche würde morgen auch noch da sein, der Schrank genauso chaotisch wie vorher. Aber dieser Moment, hier draußen mit ihrer besten Freundin, unter strahlend blauem Himmel – das war unersetzlich.

Nachdem sie den Bootsausflug mit einem anschließenden ausgedehnten Spaziergang durch den Park verbracht hatten, setzten sich die beiden Frauen in ein kleines Café am See. Emma fühlte sich leicht, als hätte sie eine schwere Last abgeworfen.

„Weißt du, Anna“, sagte sie, während sie in ihre Tasse Kaffee schaute, „ich habe das Gefühl, dass ich heute etwas sehr Wichtiges gelernt habe.“

„Und das wäre?“ Anna lehnte sich gespannt vor.

„Manchmal geht es nicht darum, wie viel man erledigt oder wie effizient man seinen Tag plant. Manchmal geht es darum, ein paar Minuten zu verlieren – aber dafür ein ganzes Leben an Erfahrungen zu gewinnen. Ich hätte heute meine Aufgaben erledigen können, aber was hätte ich dafür bekommen? Stattdessen habe ich Erinnerungen gesammelt, die mir viel mehr bedeuten.“

Anna lächelte. „Das ist genau der Punkt, Emma. Es geht nicht immer nur um das Erledigen. Manchmal gewinnst du durch die Dinge, die du nicht tust.“

Emma lehnte sich zurück und ließ den Gedanken sacken. Die Sonne neigte sich langsam dem Horizont zu, und der Himmel wurde in goldene und rosa Töne

getaucht. Sie dachte an all die Wochenenden, die sie mit Pflichten gefüllt hatte, während das Leben draußen weiterging. Aber heute war anders. Heute hatte sie innegehalten. Heute hatte sie gelebt.

Als sie am Abend nach Hause kam, fühlte sich die Wohnung nicht mehr so beengend an wie noch am Morgen. Sie war müde, ja, aber es war eine andere Art von Müdigkeit – eine, die mit Zufriedenheit einherging. Die Notizen lagen immer noch auf dem Tisch, aber Emma schenkte ihnen nur einen kurzen Blick. Morgen würde sie sich darum kümmern. Vielleicht. Vielleicht auch nicht.

Denn sie hatte gelernt, dass manchmal verlorene Minuten dazu führen, dass man Jahre gewinnt – an Leben, an Erinnerungen, an Freude.

Und das war doch viel mehr wert, als eine blitzblanke Küche.

MEIN NEUES BUCH