

# Höchste Zeit

---

*Von Lohmeier/Pöge/Sedlaczek*

29. November 2019, 19:00

## **Höchste Zeit**

Wenn dich deine Projekte jagen  
und die Zeitfenster knapper werden

Wenn all die Termine dich antreiben  
und To-Dos den Takt vorgeben

Wenn „schnell dies noch“ dir die Brust zu schnürt  
und „das nicht vergessen“ dir den Atem rauben

dann ist

höchste Zeit,  
den Schalter umzulegen

höchste Zeit,  
Zeit zu lassen

höchste Zeit,  
keine Zeit zu verschwenden

höchste Zeit,  
Zeit für dich selber zu nehmen

höchste Zeit,  
dich ernst zu nehmen

höchste Zeit,  
dich dir selber zu gönnen

kehr bei dir ein,  
tauche ein in die Stille

geh in die Tiefe,  
entdecke die Weite

spüre dem nach,  
was sich in dir regt

und bringe zur Welt,  
was an Sehnsucht groß werden will in dir

*(Frank Reitgen, [www.reintgen.org](http://www.reintgen.org))*

**Das wünscht Ihnen das Online-Redaktionsteam**

**Carolin Lohmeier**

**Gabi Pöge**

**Martina Sedlaczek**