

Me-Time

Damaris Binder

„Me-Time“, also „Ich-Zeit“ heißt ein Zauberwort, das in den sozialen Medien gerade ständig auftaucht. Gemeint ist: Sich Zeit für sich selbst einzuplanen. Gut für sich zu sorgen, um Stress abzubauen. Klingt im ersten Moment auf jeden Fall gut.

Gleichzeitig lese ich: Das Einsamkeits-Gefühl in Deutschland nimmt immer stärker zu. Menschen fühlen sich immer öfter allein. Sogar viele junge Menschen. Das erschreckt mich. Denn ich bin überzeugt: Als Menschen brauchen wir ein Gegenüber.

Wir brauchen Gemeinschaft mit anderen Menschen. Und zwar nicht nur als Follower in den sozialen Medien, sondern so richtig in echt. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“, sagt schon Gott in der Bibel am Anfang der Menschheitsgeschichte. Und schafft dem Menschen deshalb einen zweiten Menschen.

Vielleicht brauchen Menschen in unserer Zeit gar nicht so viel Zeit allein. Und stattdessen mehr Zeit mit anderen. Vielleicht lautet das Zauberwort also gar nicht „me-time“, Ich-Zeit, sondern „we-time“, also wir-Zeit.

© 2024 **radio m**
Alle Rechte vorbehalten.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1

radio m
Giebelstraße 16
70499 Stuttgart
info@radio-m.de