

Mut zum eigenen Tempo

«Hilfe, ich bin viel langsamer als andere!»



Man vergleicht die eigene Leistung schnell mit anderen und vergisst dabei, dass Gott einen persönlichen Plan mit jedem hat

Quelle: Unsplash / Zoshua Colah

Beneidest du andere Menschen, die Aufgaben schneller bewältigen als du? Bist du ungeduldig mit dir selbst? Dann solltest du vielleicht einmal über dein Lebenstempo nachdenken.

In der heutigen Zeit ist Schnelligkeit wichtig. Ganz nach der Devise: Schnell ist gut, aber schneller ist viel besser. Sicher, es gibt immer wieder Situationen, in denen etwas einmal ganz schnell gehen muss. Aber wenn Tempo und Schnelligkeit zur Regel werden, sind sie der Boden für Überforderung und Stress und führen über kurz oder lang auch zu Krankheit.

Du hast sicher schon beobachtet, dass Menschen bei dem, was sie tun, unterschiedlich schnell sind. Sei es beim Lernen, im Beruf, bei der Hausarbeit, bei Erledigungen, beim Sport oder darin, wie bald sie sich nach einer Aufgabe der nächsten zuwenden. Die Wertschätzung gilt denen, die schneller sind. Doch es macht zumeist keinen Sinn, die eigene Arbeitsleistung mit der von anderen zu vergleichen. Denn das Vergleichen mit anderen führt eher zu Frust als dass es motiviert.

Eine Form von Perfektionismus

Das unterschiedliche Tempo hat denkbar viele Gründe, die sich hier gar nicht alle ansprechen lassen. Es kann eine Frage der Routine sein, der körperlichen und psychischen Verfassung, der Motivation oder auch eine Frage, inwieweit Ablenkungen und Störungen vorhanden sind. Dabei wird deutlich: Menschen sind verschieden und haben ein unterschiedliches Tempo. Und auch bei sich selbst kann jeder beobachten, dass er je nach Situation und Verfassung unterschiedlich schnell ist.

Letztlich ist die Fixierung auf das Tempo eine Form von Perfektionismus. Es ist das Bemühen, es optimal zu machen. Doch ein solcher Perfektionismus ist unerbittlich. Er setzt unter Druck und Stress. Dabei ist es eine Sache, ob dieser Stress von aussen an uns herangetragen wird, und eine ganz andere, ob wir selbst uns diesen Stress auch noch machen, weil wir besonders schnell und viel schaffen wollen.

Die Zeit ist in Gottes Hand

Hinter dem Wunsch nach Tempo steht zumeist das Bemühen, die Zeit möglichst gut zu nutzen, vielleicht auch Zeit zu sparen. Doch Tempo zu machen sollte nicht der Fokus sein, sondern eine mögliche Massnahme, die von Fall zu Fall angebracht sein kann.

Eine entspannte Haltung zur Zeit vermittelt ein Lied und Gebet in der Bibel. Dort heisst es: «Meine Zeit steht in deinen Händen. Ich aber, Herr, vertraue auf dich! Ich sage es und halte daran fest: Du bist mein Gott! Alle Zeiten meines Lebens sind in deiner Hand.» ([Psalm 31, Vers 16](#)).

Ratschläge zum Thema «Tempo»

- Achte darauf, dass du dich nicht ständig antreibst und Tempo-Machen nicht zur Regel wird.
- Gehe beim Planen und Zielesetzen nie davon aus, sehr schnell zu sein und setze dich damit nicht unnötig unter Druck. Je nach Situation kann es schon ein Erfolg sein, dass du eine Aufgabe überhaupt angepackt und bewältigt hast.
- Höre damit auf, dich mit anderen zu vergleichen, die schneller sind. Steh zu dir und deinem Tempo.
- Lerne dich kennen. Überleg dir, was dir schneller von der Hand geht und was nicht. Und, wo immer es vertretbar ist, arrangiere dich mit deinem Tempo, anstatt dich zu kritisieren, sonst sind Unzufriedenheit und Frust vorprogrammiert.
- Lebe und arbeite in einem Tempo, das du lange durchhalten kannst, sonst ist das Ausbrennen nur eine Frage der Zeit.

Dieser Artikel wurde im Jahr 2022 veröffentlicht. Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere Adressen für Notsituationen [findest du hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Reto Lussi und Dani Weber: Wenn das Lebenstempo zu hoch ist](#)

[Wollen Sie alt werden?: Eine gesunde Langsamkeit entdecken](#)

Datum: 25.11.2025

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

