

Kirche in 1Live | 02.03.2026 floatend Uhr | Jan Primke

Ruhe

Hey Sektor, wie ist euer Tag?

Ruhig oder eher Termin auf Termin?

Ich habe heute bis spät am Abend zu tun. Ich find's ok, aber fühle auch, dass ich Ruhezeiten am Tag brauche. Ein paar Minuten, wo keiner was von mir will. Ich merke: In dieser wilden Zeit mit all den Krisen brauche ich Momente zum Sortieren:

Was ist wirklich wichtig für mich?

Was betrifft mich konkret und was passiert anderswo?

Wenn ich Nachrichten sehe, die Familien und Kinder in Kriegsgebieten betreffen, dann trifft mich das echt hart! Wenn es ein allgegenwärtiger Politiker aus dem Weißen Haus ist, der heute Morgen seine Haare in die Falsche Richtung geföhnt hat, dann mag ich das echt gern aus meinem Leben rauslassen. Bei all dem wünsche ich mir Ruhe und Ausgeglichenheit. Und für mich finde ich das in der persönlichen Stille mit Gott. Dafür nehme ich mir jeden Tag ein paar Minuten. In der Bibel heißt es "All eure Sorgen werfet auf mich" und "bei mir kannst du zur Ruhe kommen". Ich mag diese paar Minuten am Tag sehr. Ich besinne mich auf die wichtigen Sachen in meinem Leben. Das, was ich ändern und beeinflussen kann und auch das, was nicht in meiner Hand liegt. Für ersteres bete ich gern, dass mir göttliche Energie geschenkt wird. Und um die Dinge, die ich nicht beeinflussen kann? Da bitte ich Gott einfach jemanden zu finden, der oder die das kann.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel