



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 15.01.2015 floatend Uhr | Cornelia Schroers

Eine Tasse Kraft, bitte

Wenn ich vorm Teeregal im Supermarkt stehe, erschlägt mich jedesmal die Vielfalt. Ich liebe Tee – gerade jetzt im Winter: "Kaminzauber", "Heiße Liebe", "Limette-Kaktusfeige", "Kanadischer Herbst" hört sich alles lecker an. Und dann gibt es da die Steffi-Graf-Reihe "Innere Ruhe", "Schlaf gut" und "Hol Dir Kraft".

Hol Dir Kraft. Genial, das brauch ich. Das wäre doch der Hammer: Einfach ein Tässchen Tee schlürfen und los geht es. Aber so einfach ist das ja nicht mit dem "Hol Dir Kraft".

Was gibt mir also Kraft, wenn eine Tasse Tee nicht reicht?

Zum Beispiel meine Freunde und meine Familie: Zeit miteinander verbringen, gemeinsam essen, einfach mal reden, das gibt mir Kraft.

Sport gibt mir Kraft. Wenn ich mich zum Training aufgerafft, geschwitzt und mich ausgepowert habe, fühle ich mich gestärkt.

Kraft gibt mir auch, wenn ich Zeit für mich habe, ein gutes Buch lesen kann, oder auch nur mal auf der Couch Musik höre.

Und ja: mein Glaube gibt mir Kraft. Abends bete ich. Dann überlege ich für was ich heute dankbar bin. He und sogar wenn es eigentlich ein stressiger Tag war, voller kleiner Katastrophen, dann fällt mir doch immer etwas ein, was gut gelaufen ist. Dankbar sein, das gibt mir Kraft. Spricht ja nix dagegen dabei eine Tasse Tee zu trinken.

Cornelia Schroers

Viersen

Copyright VorschauBild: Cornelia Schroes