

Kirche in 1Live | 07.03.2015 floatend Uhr | Jan Primke

Tagsüber noch mal aufstehen

Ich fahre auf der Autobahn und kommentiere lautstark, was die anderen Autofahrer gerade so alles falsch machen. Zu langsam fahren, zu lange links fahren, den rechten Fahrstreifen missachten oder beim Spurwechsel nicht blinken. Mir fällt jeder Einzelne auf und mir entgeht fast nichts. Ich könnte mich stundenlang aufregen und die Fahrt würde bestimmt nicht langweilig.

Ein Gedanke schießt mir durch den Kopf, den ich kürzlich gehört habe: "Steh doch einfach tagsüber noch mal neu auf." Stell dir vor, du liegst noch im Bett. Alles ist schön warm und bequem. Du stehst langsam auf. Diesmal mit dem richtigen Fuß. Du machst das Fenster auf und atmest tief ein, hörst die Vögel und atmest wieder aus. Streck dich und gähn noch mal ganz kräftig. Du startest in den Tag mit einem herrlichen Kaffee. Gemütlich auf dem Sofa, nicht auf die Schnelle, denn du bist pünktlich wach geworden und hast keinen Stress. Du ziehst dich an, suchst tolle Schuhe aus und gehst aus dem Haus.

Ganz entspannt, ruhig und nicht mehr drängelnd, fahre ich auf der rechten Spur der Autobahn. Diese Ruhe wünsche allen anderen auch.

Sprecherin: Alexa Christ