

Kirche in 1Live | 08.07.2017 floatend Uhr | Björn Kalmus

## Raststätte

Endlich! Noch fünf Kilometer bis zur nächsten Raststätte. Raus aus dem Auto, bewegen, frische Luft. Wird aber auch Zeit nach der langen Strecke. Das tut gut! Beine vertreten, recken und strecken.

Jetzt brauche ich erst einmal eine Stärkung. Ich beiße in mein Brötchen und ein Kaffee wäre jetzt auch nicht schlecht. Also rein ins Rasthaus, erst zur Toilette , dann Klo- Coupon einlösen und mir meinen Kaffee holen.

Nachdem ich den getrunken habe, bin ich gestärkt für die Weiterfahrt. Auch wenn die Pause nur kurz war, war sie doch sehr wichtig für mich. Ich habe das Tempo rausgenommen, angehalten und mir diese Pause einfach gegönnt. Ich konnte mich stärken und so gestärkt weiterfahren. Ich fühle mich wieder fit und kann die nächste Etappe fahren.

Auch wenn es wirklich schönere Orte als Raststätten gibt, wird mir klar: ich brauche diese Zeiten und Orte für eine Auszeit. Manchmal reicht es schon, wenn ich nur eine kleine Pause einlege. Es tut gut, neue Kraft zu sammeln, nicht nur das Auto aufzutanken, sondern auch mich.

Das funktioniert auch, wenn ich nicht im Auto unterwegs bin, also in meinem sonstigen Leben. Immer dann wenn ich Ruhe finde, Zeit habe zum Innehalten, mich auf mich konzentrieren kann, ja dann kann ich auch wieder mit neuer Power in den Alltag zurück.