

Kirche in 1Live | 28.08.2021 floatend Uhr | Sebastian Richter

## Wochenendwegbegleiter

Es ist Wochenende. Zeit zum Durchatmen.  
Langsam machen. Nicht im Vorbeigehen frühstücken, sondern bewusst genießen. Stille aushalten. Bewusst.

Musik anmachen. Tanzen. Nur mit den Füßen. Oder mit dem ganzen Körper. Genüsslich den Kaffee austrinken. Oder kalt werden lassen. Bewegen. Zum Takt der Musik.

Lesen. Keine To-do-Listen. Bücher. Den 'Wollte ich längst mal lesen'-Stapel abarbeiten. Tagträumen. Nichts tun. Auftanken.

Stille genießen.

Und was ist, wenn sie kommen? Die schweren Gedanken, die sich immer dann einschleichen, wenn es gerade still wird? Die Zweifel, die Ängste, die Sorgen, der Druck? Der Impuls, wieder laut zu werden? Zu verdrängen?

Dann wünsche ich Euch einen Wegbegleiter. Den Ihr anrufen könnt. Dem Ihr eine Nachricht schickt. "Mir geht's nicht gut. Hast Du Zeit zum Reden? Zum Zuhören?"

Dann wünsche ich Euch den Mut für ein Stoßgebet. Zu Gott. Zu dem, der sagt: "Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben."  
Ich wünsche Euch einen wunderbaren Samstag!

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider