

Kirche in 1Live | 07.10.2023 floatend Uhr | Daniel Schneider

## Durchtamen

Ich wünsche Euch heute echt mal Zeit zum Auftanken und Durchatmen. Nicht im Vorbeigehen essen, sondern bewusst genießen. Lesen. Keine Emails oder Push-Nachrichten. Keine To-do-Listen. Bücher. So richtig mit Seiten und so. Macht das mal wieder. Tut gut.

Oder Musik anmachen. Hören. Tanzen. Nur mit den Füßen. Oder mit dem ganzen Körper. Oder mal still sein. Nichts machen. Atmen. Stille aushalten.

Und was ist, wenn sie dann kommen? fragt Ihr euch vielleicht.  
Was ist, wenn sie dann wieder das Herz schwer machen? 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 Dir eine Station, zu der Du gehen kannst. Menschen, die Zeit für Dich haben. Denen Du sagen kannst: "Mir geht's nicht gut. Können wir reden? Kannst du zuhören?"

Und ich wünsche Dir Mut für ein Stoßgebet. Zu Gott. Zu dem, der Deine Seele sieht und Dir Ruhe schenkt.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider

