

Kirche in 1Live | 13.12.2024 floatend Uhr | Hugo Siebold

Durchatmen

Schon alle Geschenke besorgt?

Die Frage hängt vielen bestimmt jetzt schon zum Hals raus. Denn die Vorweihnachtszeit bringt nicht nur Freude, sondern auch jede Menge Hektik mit sich: Geschenke kaufen, Weihnachtsfeiern organisieren und im schlimmsten Fall steht noch der Jahresabschluss auf der Arbeit an. Dazu kommen volle Straßen, überfüllte Geschäfte und der Druck, es allen recht zu machen.

In so einer hektischen Zeit vergisst man gerne mal einen Menschen: sich selbst.

Nicht jeder hat die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, aber wer es kann, sollte sich gerade jetzt bewusst mal Zeit für sich nehmen. Einfach abschalten und durchatmen.

Ist das egoistisch?

Keineswegs!

Wer sich regelmäßig kleine Auszeiten gönnt, tut auch etwas für andere. Denn wer sich zurückzieht, um Kraft zu tanken und Erlebtes zu reflektieren, kann entspannter und offener auf andere zugehen.

Und wer weiß, vielleicht kommt dir genau in diesem ruhigen Moment noch die perfekte Geschenkidee – oder zumindest der Gedanke, dass du dir mit etwas Ruhe und Gelassenheit selbst ein Geschenk machen könntest.

Quellen: Das Wissen / SWR – Allein sein können – Kompetenz für ein selbstwirksames Leben

(<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/allein-sein-koennen-kompetenz-fuer-ein-selbstwirksam-es-leben-das-wissen-2024-05-02-104.html>) Seite zuletzt aufgerufen am 29.11.2024.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel