



# Zeit für die Seele



Teekanne Superior Earl Grey zeichnet sich durch ein zartes Bergamotte-Aroma aus. Er ist nach FairTrade-Standards gehandelt und führt das Rainforest-Alliance-Siegel. Das bedeutet, dass der Tee nachhaltig und nach bestimmten sozialen, ökologischen und ökonomischen Kriterien angebaut und gehandelt wird.

[www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de) [www.rainforest-alliance.org](http://www.rainforest-alliance.org)

Stiftung Marburger Medien · Am Schwanhof 17 · 35037 Marburg · 06421/18090 · [www.marburger-medien.de](http://www.marburger-medien.de)

Schweiz: TextLive, Ländli · 6315 Oberägeri · 041/7549910 · [www.textlive.ch](http://www.textlive.ch)

Text: B.Matzel · Foto: Thinkstock, Fotolia, Ingram, Lightstock

Marburger  
Medien

KP232

In England ist „tea time“ viel mehr als nur eine kleine Pause mit gutem Earl Grey oder einer feinen Kräutermischung. Die positive Wirkung einer in Ruhe genossenen Tasse Tee ist allerdings unbestritten. Für ein paar Minuten alles ausblenden, bei feinem Aroma tief durchatmen und einfach nur still genießen – das ist Entspannung pur!

Genauso wie wir diese Augenblicke der Entspannung immer wieder nötig haben, um neue Energie zu tanken, brauchen wir die Augenblicke der Besinnung auf Gott, damit auch unsere Seele Kraft schöpfen kann. Es weitet den Horizont, sich bewusst zu machen, dass Gott uns in jedem Moment nahe ist. Und es ist segensreich, mit Gottes Hilfe im Alltag zu rechnen. Damit das gelingt, sind gerade die stillen Momente wichtig.

Vielleicht morgens, noch bevor der Alltagsstress uns überfällt, die Bitte: „Herr, nimm mich für diesen Tag in deine Fürsorge“. Vielleicht mittags der kurze Augenblick dankbarer Besinnung vor dem Essen. Vielleicht auch abends ein letzter Gedanke an Gott vor der Nacht, um auch innerlich zur Ruhe zu kommen.

*„Zeit für die Seele“ –  
ein wunderbares Geschenk.  
Zeit für Gott. Zeit für das Wesentliche.  
Für das, was bleibt.  
Für das, was unserem Leben gut tut  
und neue Kraft gibt.*

