

*Kommt mit den Sorgen und Belastungen  
eures Lebens doch zu mir.  
Ich will euch Ruhe geben für eure Seele.*

Jesus Christus



Stiftung Marburger Medien, Am Schwanhof 17, 35037 Marburg, Fon 06421/1809-0  
www.marburger-medien.de Schweiz: TextLive, Ländli, 6315 Oberägeri, Fon 041/754 99 10  
www.textlive.ch Text: B. Matzel; Foto: F. Haubner; Shutterstock

KP158



*Hol Dir Kraft!*



# Hol Dir Kraft!

„Teatime“ ist in England zwar viel mehr als nur eine kleine Pause mit gutem Earl Grey oder einer feinen Kräutermischung. Doch die positive Wirkung einer in Ruhe genossenen Tasse Tee ist auch da unbestritten. Für ein paar Minuten alles ausblenden, bei feinem Aroma tief durchatmen und einfach nur still genießen – das hat wirklich etwas!

Wir brauchen diese Augenblicke der Entspannung, in denen wir neue Energie tanken genauso, wie wir die Augenblicke der Besinnung auf Gott nötig haben, in denen unsere Seele neue Kraft schöpfen kann. Es weitet den Horizont, sich bewusst zu machen, dass Gott in jedem Moment bei uns ist, und es ist segensreich, mit seiner Hilfe im Alltag zu rechnen. Damit das gelingt, sind gerade die stillen Momente wichtig.

Vielleicht ist es die kleine Bitte am Morgen „Herr, sei mir nahe und hilf mir!“, noch bevor der Alltagsstress uns überfällt. Vielleicht der kurze Augenblick dankbarer Besinnung vor dem Essen. Vielleicht auch abends ein letzter Gedanke an Gott vor der Nacht mit den Worten „Herr, nimm das, was heute war, zurück in deine Hände!“, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Zeit für die Seele – ein wunderbares Geschenk. Zeit für das Wesentliche. Zeit für Gott. Zeit für das, was uns neue Kraft gibt.

*Herr, du hast uns geschaffen  
zu einem Leben mit dir,  
und unser Herz ist unruhig,  
bis es Ruhe findet in dir, o Gott.*

nach Augustinus