

Meditier doch mal!

Benjamin Elsner

Meditiert doch mal!

Urlaub hin oder her, aber was viele eint: Um runterzukommen, helfen zwei Wochen Urlaub einfach nicht mehr aus. Der Kopf rennt weiter. Das Sorgenkarussell bleibt in Schwung. Die To-Do Liste, sie nimmt kein Ende! Dann der Klimawandel, Krieg, tausende Gedanken, die das Hirn blockieren und unter Strom halten. Wie soll ich da entspannen oder mal runterkommen?

Ein Freund setzt auf Meditation! Sucht ganz bewusst Ruhe, um dem Alltagslärm zu begegnen. Ich für mich finde Trost in einem Bibelzitat von Jesus: „Schaut euch die Vögel an, die säen nicht, die ernten nicht aber kommen trotzdem durch, weil Gott sie versorgt.“

Jetzt glaube ich nicht, dass Gott mir mein Leben abnimmt und alles richten wird, wenn ich ihn darum bitte. Aber dass er da ist, wenn ich scheitere, dass nimmt mir den Druck, macht den Kopf und so den Weg frei um auch wieder Lösungen zu finden!

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1