

Raus da!

Anja Kieser

Nass, kalt und meist dunkel. Es ist November. Wie Blei legt er sich auf mein Gemüt. Lieber nochmal unter der Bettdecke umdrehen oder auf dem Sofa bleiben.

Das Problem ist nur: Irgendwann drückt das ebenfalls auf die Stimmung. Aufraffen, rausgehen, das fällt immer schwerer. Noch dazu ist es ein Einfallstor für jegliche Grübeleien. Es hilft nur: Rausgehen. Jacke an und los. Sich nass regnen lassen, mit matschigen Schuhen durch die Pampa laufen, viel zu viel gute Luft einatmen und dabei nichts tun.

Gehen ist wichtig. Da sortiert sich einiges. Das behaupten zum Beispiel Menschen, die regelmäßig pilgern, also echt weit laufen. Aber auch Jogger bestätigen es. Zudem baut es Stress ab. Wer geht, der stärkt das Immunsystem und bemerkt im Gehen vielleicht, dass eine wichtige Sache doch jetzt mal angegangen werden muss bzw. dass die eine Sache einem nicht entgehen sollte. Es geht echt vieles im Gehen. Das einzige Hindernis: meine Bequemlichkeit.

Daher ist heute mein Gebet: Bitte Gott mach mich stark, dass ich rausgehen kann oder lass einen anrufen, der mit mir rausgehen möchte. Amen.

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

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