



Damaris Binder

Manchmal nehme ich zum Joggen Kopfhörer mit und höre Songs. Sie haben alle denselben Rhythmus, nach dem ich dann laufe. Der Rhythmus hilft mir, mein Tempo besser zu halten. Besonders in bergigem Gelände.

Gleichzeitig hilft mir der Rhythmus, nicht zu schnell zu werden und meine Kräfte nicht zu früh zu verbrauchen.

Ein Rhythmus ist gut, auch für mein Leben. Zu meinem Lebensrhythmus gehört zum Beispiel, dass ich einen Tag pro Woche einen Ruhetag einlege. An diesem Tag tue ich mir was Gutes. Mache Sport, verbringe Zeit mit meiner Familie oder besuche einen Gottesdienst. So kann ich gestärkt wieder in den Arbeitsalltag starten.

Außerdem hilft mir dieser Lebensrhythmus, gut auf meine Kräfte zu achten. Besonders wenn das Leben herausfordernd ist. Und je stressiger mein Alltag ist, desto konsequenter ziehe ich den Rhythmus von Arbeit und Ruhe durch. Gelingt mir nicht immer, aber ich versuche es, denn ich ahne: Als Gott uns Menschen von Anfang an einen Rhythmus von Arbeits- und Ruhetagen gegeben hat, hat er sich was dabei gedacht.