

Eine Minute

Damaris Binder

Ich habe jetzt eine gute Minute Zeit. Und ich möchte euch eine kleine Übung vorstellen, die ich manchmal einfach so zwischendurch am Tag mache. Als kleine Auszeit. Und um mir selbst bewusst zu machen: Gott ist jetzt gerade bei mir. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr einfach mitmachen.

Wenn ich nicht gerade im Auto sitze, schließe ich die Augen. Dann atme ich einmal tief ein- und aus. Spüre meine Füße auf dem Boden. Bewege meinen Nacken durch. Und atme dann noch einmal tief ein- und aus. Ich glaube: genau jetzt in dieser Minute ist Gott da. An meiner Seite. Er ist für mich und geht mit mir in alle weiteren Minuten dieses Tags. Ich bin nicht allein.

Und das war sie- eine gute Minute. Vielleicht hat sie Euch ja auch gutgetan.

© 2025 radio m Alle Rechte vorbehalten.

70499 Stuttgart info@radio-m.de

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung! Evangelische Bank Kassel IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40 BIC: GENODEF1EK1 radio m Giebelstraße 16

