

Eine Minute

D a m a r i s B i n d e r

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.