

*„Dah lad dich ein
auf eine Tasse Tee...“*



„It's teatime !“, sagen die Engländer und wissen um die positive Wirkung einer in Ruhe getrunkenen Tasse Tee.

Und irgendwie haben sie damit schon Recht.

Für ein paar Minuten ausblenden, bei einer Tasse Tee tief durchatmen und

*einfach nur still genießen -
das ist wirklich etwas !*

Genauso wie wir diese Augenblicke der Entspannung immer wieder nötig haben, um neue Energie zu tanken, brauchen wir die Augenblicke der Besinnung auf Gott, damit auch unsere Seele Kraft schöpfen kann. Es weitet den Horizont, sich bewusst zu machen, das Jesus Christus in jedem Moment bei uns ist.

Und es ist segensreich, mit Gottes Hilfe im Alltag zu rechnen. Damit das gelingt, sind gerade die stillen Momente wichtig.

Vielleicht morgens, noch bevor der Alltagsstress uns überfällt, die Bitte: „Herr, nimm mich für diesen Tag in deine Fürsorge“.

Vielleicht mittags der kurze Augenblick dankbarer Besinnung vor dem Essen. Vielleicht auch abends ein letzter Gedanke an Gott vor der Nacht, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

„Zeit für die Seele“ - das ist ein wichtiger Gedanke und ein wunderbares Geschenk. Zeit für Gott. Zeit für das Wesentliche. Für das, was wir wirklich brauchen. Für das, was unserem Leben gut tut und neue Kraft gibt,

*Du hast uns geschaffen und unser Herz
ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir,
o Gott.*

Aurelius Augustinus

