

Cornelia Mack / Katharina Drechsler

# Momente, die nur dir gehören

Kleine Auszeiten zum Auftanken

SCM Collection

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2011 SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scm-collection.de](http://www.scm-collection.de); E-Mail: [info@scm-collection.de](mailto:info@scm-collection.de)

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper · [www.dko-design.de](http://www.dko-design.de) · Essen  
Bilder: © Shutterstock  
Druck und Bindung: dimograf, Polen

ISBN 978-3-7893-9478-2  
Bestell-Nr. 629.478

# Inhalt

Vorwort	9
1. Moment mal	11
2. In den Spiegel schauen	12
3. Einatmen und Ausatmen	15
4. Das Gesicht der Sonne zuwenden	16
5. Dankbarkeit lernen	19
6. Moment mal	20
7. Freundlich sein	23
8. Musik ist Tanzen für die Seele	24
9. Tagebuch schreiben	26
10. Schauen	29
11. Moment mal	30
12. Eine Kerze anzünden	32
13. Bibelverse auswendig lernen	35
14. Einen Blumenstrauß binden	36
15. Bilder betrachten	39
16. Moment mal	40
17. Beten	43
18. Pause machen	44
19. Kreativität ausleben	47
20. Gehen	48
21. Moment mal	51
22. Bibellesen	52
23. Essen	55
24. Ein Buch lesen	56
25. Moment mal	59
26. Schweigen	60
27. Schwimmen	63
28. Ein Zimmer neu gestalten	64
29. Den Sonntag feiern	67
30. Momentgebet	68



Die ersten Vorschläge brauchen wenig Zeit.  
Je weiter du im Buch nach hinten blätterst,  
desto mehr Zeit musst du einplanen für eine  
besondere Auszeit.



# 3. Einatmen und Ausatmen

Jeden Tag atmen wir – ein und aus – ein und aus.  
Am Tag ungefähr 23 000 mal. Oder zwischen 10- und 20- mal pro Minute.  
Dabei verbrauchen wir um die 12 000 Liter Luft täglich.  
Ob wir stehen, sitzen, liegen oder gehen, bei allen Tätigkeiten läuft die Atmung unbewusst und ganz selbstverständlich ab.  
Unser Atemzentrum im Gehirn sorgt dafür, dass wir automatisch regelmäßig Luft holen.  
Deswegen erschließen sich dir ganz neue Erfahrungen,  
wenn du anfängst, bewusst zu atmen.



Achte auf das Fließen deines Atems.  
Versuche tief einzuatmen und langsam auszuatmen.  
Lege deine Hand auf den Bauch und lasse den Atem im Bauch ankommen.  
Achte auf die einzelnen Schritte:  
**einatmen – innehalten – ausatmen.**

Durch die Beachtung des Atmens wird unser Bewusstsein nach innen gelenkt. In den Klöstern ist dies eine hilfreiche Übung, um in die Stille des Gebetes oder in die Meditation zu finden.

**Beim Einatmen kann gebetet werden:**  
Herr Jesus Christus, ...  
oder: Vater im Himmel, ...  
oder: Geist des lebendigen Gottes, ...

**Beim Ausatmen:**  
... erbarme dich meiner.  
oder:  
... ich danke dir.  
... ich lobe dich.  
... ich preise dich.

Dieses Atemgebet – auch Herzensgebet genannt – kann zu einer der wichtigsten Oasen im Alltag werden. Es ist immer und überall verfügbar und möglich. In jeder Situation des Lebens kannst du so zur Ruhe finden.

**Und was vielleicht das Wichtigste ist:**  
Du kommst mit Gott ins Gespräch.  
Du richtest dich neu aus auf Gott Vater, Sohn und Heiligen Geist.

## 4. Das Gesicht der Sonne zuwenden

„Wende dein Gesicht  
der Sonne zu,  
dann fallen  
die Schatten hinter dich.“

Spruchwort aus Uganda



Rein körperlich gesehen tut es uns tatsächlich gut, unser Gesicht in die Sonne zu halten. Der menschliche Körper reagiert auf das ultraviolette Sonnenlicht u.a. mit der Senkung des Blutdrucks und des Blutzucker- und Cholesterinspiegels und einem besseren Sauerstofftransport im Blut. Sonnenlicht hat auch eine stimmungsaufhellende Wirkung. Besonders im Winter ist es daher wichtig, dass wir regelmäßig an die frische Luft gehen.

Das Zitat aus Uganda enthält auch eine sehr wichtige Erkenntnis aus der Glücksforschung: Konzentriere dich auf das Schöne, Helle, Positive in deinem Leben, dann lässt du die Dunkelheit hinter dir. In der Bibel sagt Jesus von sich selbst, dass er das Licht der Welt ist. Wo er ist, ist keine Dunkelheit, nichts Böses oder Schlechtes.

Suche dir einen schönen Platz aus, am besten im Freien, an dem du viel Sonnenlicht aufnehmen kannst. Schließe die Augen und halte dein Gesicht für eine Minute in die Sonne. Spüre und genieße die Wärme, das Licht, das durch die geschlossenen Augenlider in dein Innerstes scheint. Erlebe die Wärme der Sonnenstrahlen. Sie können zum Sinnbild für die Liebe Gottes werden.

„Gottes Liebe ist wie die Sonne“ – so heißt es in einem Lied. Und an anderer Stelle: „Die Gott lieben werden sein wie die Sonne.“ Wer sich der Liebe Gottes öffnet, der wird das Licht der Liebe Gottes widerspiegeln und weitertragen. Beides, Empfangen und Weitergeben, sind kostbare Momente im Leben.



