

Leben gestalten

## Kleine Oasen im Alltag



Es gibt verschiedene Formen, im Alltag aufzutanken

Quelle: Unsplash / Thought Catalog

Gerade im trüben Februar-Alltag sehnt sich unsere Seele nach Schönem. Oft reicht schon ein kurzer bewusster Moment und wir tanken neue Kraft für die anstehenden Herausforderungen. 15 kleine Tipps mit grosser Wirkung.

### 1 Minute

**Aus dem Fenster schauen:** Den Blick weg vom Chaos in der Wohnung hinauf in die Weite des Himmels richten und auf sich wirken lassen. Ziehen sich die Wolken dunkel zusammen, weht ein stürmischer Wind oder dringt sogar gerade ein Sonnenstrahl durch? Jedes dieser Naturschauspiele zeigt Gottes Herrlichkeit und Grösse – weit entfernt und doch so nah.

**Schokolade für die Seele:** Sich einen Moment hinsetzen, im Sessel zurücklehnen und eine Praline oder ein Stück der Lieblingsschokolade bewusst auf der Zunge zergehen lassen und den Geschmack geniessen. Hier ist Klasse statt Masse gefragt.

**Ein Dankgebet sprechen:** Ja, jetzt gerade ist ein stressiger Tag – aber es hebt die Grundstimmung ungemein, sich bewusst zu machen, was gerade grundsätzlich richtig gut läuft und wofür man eigentlich dankbar ist. Und warum nicht gleich ein leises Dankgebet an Gott schicken, dafür dass er einen so gut versorgt? Das ändert auch die eigene Perspektive.

## 5 Minuten

**Lieblingslied anhören:** Sich mitten am Tag einen Moment ins Bett legen, Augen schliessen, von der Musik gefangen nehmen lassen und den Text innerlich oder laut mitsingen. Was auch immer der eigenen Stimmung gerade entspricht: ein Lobpreissong, ein Liebeslied, ein Jazz-Standard oder was Poppiges.

**Eine Postkarte schreiben:** Oft beschwingt es auch die eigene Seele, einer guten Freundin einen kleinen Gruss zukommen zu lassen und sich dabei zu erinnern, wie viel einem die Freundschaft bedeutet. Und in Zeiten von E-Mails sind handgeschriebene und mit der Post verschickte Grüsse etwas ganz Besonderes.

**In Erinnerungen schwelgen:** Was waren die schönsten Momente im letzten Urlaub? Die Abenddämmerung am Strand? Der kristallblaue klare Bergsee? Das geschmackvoll eingerichtete Café? Einfach noch mal in Gedanken die besondere Atmosphäre geniessen oder das Fotoalbum aus dem Regal holen und in Erinnerungen schwelgen.

## 15 Minuten

**Gut anziehen - einfach so:** Natürlich übersteht man den Alltag am besten mit der praktischen Jeans und dem bequemen Pulli. Aber manchmal hebt das äussere Niveau auch den inneren Gefühlszustand. Deshalb: Einfach mal im Alltag die edlen Lieblingsklamotten anziehen und die Haare passend stylen.

**Eine Mütze voll Schlaf:** Der amerikanische Pastor John Ortberg hat einmal gesagt: «Das Geistlichste, was man manchmal tun kann, ist eine Viertelstunde zu schlafen.» Deshalb: Wenn mal wieder alles über einem zusammenbricht und man mit den Kräften am Ende ist: Mitten am Tag aufs Sofa kuscheln, Beine hochlegen

und einfach 15 Minuten die Augen schliessen.

**Einen Spaziergang machen:** Rausgehen, weil man möchte – nicht, weil man muss. Sich den Luxus gönnen, einfach mal eine Runde um den Block zu drehen oder über die Felder zu spazieren, ohne dass man gerade etwas erledigen oder einkaufen muss. Sich dabei den Wind ins Gesicht pusten lassen und all das, was einen gerade beschwert, an Gott abgeben.

## 30 Minuten

**Ein Schaumbad nehmen:** Warmes Wasser und den Lieblingsduft als Schaumbad in die Wanne einlassen, elektrisches Licht ausschalten und beim Schein einer Kerze die Ruhe und Wärme des Wassers spüren. Entweder die Stille geniessen und dem Gluckern des Wassers zuhören – oder leise Hintergrundmusik dabei laufen lassen.

**Bildband anschauen:** Gehört deine Leidenschaft der Kunst, Mode, Inneneinrichtung oder Gartengestaltung? Dann besitzt du mindestens einen schönen Bildband zu diesem Thema. Damit lässt sich eine wunderbare halbe Stunde verbringen, in der die stimmungsvollen Abbildungen neue kreative Energie wecken und die Gedanken aus dem Alltagstrott heben.

**Eine Predigt online hören:** Es gibt bestimmt eine Pastorin oder einen Prediger, die du inspirierend findest. Das kann jemand aus deiner eigenen Gemeinde sein oder auch aus einem ganz anderen Land. Auf YouTube oder Spotify findest du sicherlich eine Predigt dieses Menschen, die dich mitten im Alltag an Gottes Grösse, Liebe oder Barmherzigkeit erinnert.

## 1 Stunde

**Ein Buch lesen:** Egal, ob es der neue Roman von der Bestsellerliste ist, den du zum letzten Geburtstag geschenkt bekommen hast, oder die Biografie, die du dir selbst gekauft hast – auch in deinem Regal wartet sicher ein bestimmtes Buch schon lange darauf, gelesen zu werden. Jetzt ist die Stunde dafür da, sich darin zu vertiefen.

**Auszeit im Café:** Auch wenn weder Sonntag noch Feiertag ist und sich die Arbeit eigentlich meterhoch stapelt: Gönn dir doch einen Besuch in deinem Lieblingscafé. Vielleicht findest du sogar eine Freundin, die spontan mitkommt. Nach dieser Auszeit mit Milchkafee und Muffin kann man sich wieder gestärkt an die Arbeit machen. Und das geht wunderbarerweise schon morgens um 9 Uhr

oder auch erst abends um 20 Uhr.

**Eine Mittagsandacht besuchen:** Vielleicht gibt es in deiner Nähe ja eine Kirche, die eine Mittagsandacht anbietet. So hast du die Chance, mitten im Alltag für einen Moment vor Gott zur Ruhe zu kommen, dem Klang der Orgel zu lauschen, einen kurzen geistlichen Impuls zu hören, zu beten und mit Gottes Segen den Tag fortzusetzen.

*Ähnliche Impulse gibt es im Magazin Joyce. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).*

Zum Thema:

[Reinigend und erholsam: In der Stille Kraft tanken](#)

[Wohlfühlen und entspannen: Leib und Seele Gutes tun](#)

[Was tun, was lassen?: Die Kunst des Ausruhens](#)

Datum: 10.02.2025

Autor: Melanie Carstens

Quelle: Magazin Joyce 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)