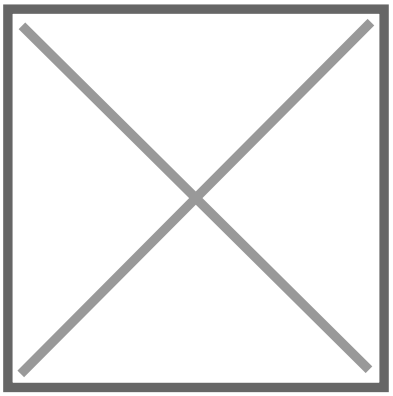

Schritt-Geschwindigkeit

Description

Schritt-Geschwindigkeit - Foto: Birgit Thalheimer

Foto: Birgit Thalheimer

Wieder mal bin ich unterwegs, noch schnell eine kleine Runde zu drehen, bevor die Arbeit wieder ruft. Die Sonne hat sich gerade blicken lassen, und ihr Strahlen zieht mich mit aller Macht nach drauÃ?en. Nur 20 Minuten Zeit bleiben mir bis zum nÃ¤chsten Termin. Ich will das Tempo gerade anziehen, da fÃ¤llt fÃ¤llt mein Blick auf das wohlbekannte SpielstraÃ?enschild auf meinem Weg.

DarÃ¼ber steht in groÃ?en Lettern: SCHRITTGESCHWINDIGKEIT.

NatÃ¼rlich habe ich diesen Hinweis schon tausendmal gelesen oder unbewusst wahrgenommen, aber heute ist es anders. Ich bleibe daran hÃ¤ngen und bedanke mich im Stillen fÃ¼r den wertvollen Hinweis.

Fragen tauchen auf :
In welcher Geschwindigkeit bin ich heute eigentlich unterwegs?
Womit will ich schon wieder Schritt halten?
Gehe ich in meinem eigenen Rhythmus, indem ich mich wohl fÃ¼hle?
Oder bin ich getrieben von meinen Gedanken und schon in der Zukunft statt die Gegenwart hier drauÃ?en zu genieÃ?en.
SpÃ¼re ich meine Schritte Ã¼berhaupt?

Jetzt bin ich aufmerksam und voll da. Mittlerweile habe ich das nahe Feld erreicht und bin einen kleinen HÃ¼gel hinauf gewandert.

Zeit anzuhalten und kurz durchzuatmen. Ich habe die Perspektive gewechselt, auÃ?en wie innen.
Ich halte mein Gesicht in die Sonne, freue mich Ã¼ber den blauen Himmel, der durch die Wolken blitzt und fÃ¼hle mich heute zum ersten Mal so richtig angekommen.
Tiefe Dankbarkeit steigt in mir auf und ich spreche innerlich ein leises Gebet.

Es ist, als hÃ¤tte ich einmal auf die Reset-Taste gedrÃ¼ckt und den Tag neu gestartet.
Diesmal mit der bewussten Intention heute jeden meiner Schritte mit Bedacht zu setzen und dabei die Geschwindigkeit zu wÃ¤hlen die mir gut tut. Schritt-Geschwindigkeit eben.

Birgit Thalheimer