

16.07.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Frater Florian Moscher

Einfach atmen

Manche Tage in Berlin sind einfach voll. Zu viele Stimmen, zu viele Wege, zu viele kleine Dinge, die alle noch schnell erledigt werden wollen. Und irgendwann merke ich, dass nicht nur die Straßen laut sind, sondern auch mein Kopf.

Dann hilft manchmal nichts Kluges. Nur stehen bleiben. Am offenen Fenster, auf dem Balkon, vielleicht kurz an einer Ampel. Einatmen. Ausatmen. Nicht besonders tief, nicht besonders richtig. Einfach einmal bewusst. Kurz. Jetzt.

In der Bibel steht der Satz: In Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir. Das klingt groß, fast zu groß für einen normalen Donnerstagabend. Aber vielleicht meint es genau das: dass mein Leben nicht erst gehalten ist, wenn ich alles im Griff habe.

Der Atem kommt, ohne dass ich ihn machen muss. Er erinnert mich daran, dass ich da bin, jetzt, mitten in dieser Stadt.

Möge dieser Abend Ihnen einen ruhigen Atem schenken und die Gewissheit, getragen zu sein, auch wenn nicht alles still wird.