

Wo nichts reinkommt kann auch nichts rauskommen

Strom kommt aus der Steckdose. Das sollte er auch, denn ohne Strom nix los. Nur: Wie kommt er da rein? Wenn irgendwo was rauskommen soll, dann muss da ja auch irgendwo was reinkommen. Klingt logisch, irgendwie nach Naturgesetz. Wenn das für jede Art von Energie gilt: Gilt es dann auch für sowas wie Lebensenergie?

Ich beziehe meine Lebensenergie zum Beispiel aus gesundem Essen und Zeit, es zu genießen. Am liebsten mit andern zusammen. Ohne das bin ich nur ein halber Mensch. Auch gesund zu sein hilft ungemein. Und wenn ich dann noch an etwas dran bin, das mich motiviert, wofür ich mich begeistern und wobei ich mitmachen kann: Perfekt. Alles fließt, wenn jemand sagt: „Dickes Lob, gut gemacht.“ Und, selbstverständlich: Liebe und Zuneigung. Das Gefühl: Ich kann mich verlassen. Auf sie und ihn. Ich brauche Familie um mich herum. Oder wenigstens Fülllaute. Glücksgefühle sind wie ein Energieschub. Und ich brauche regelmäßige Auszeiten: In den Stand-by – Modus fallen oder auch ganz abschalten. Bei der Gartenarbeit, beim Abendspaziergang oder wenn die Vögel ihr Abendkonzert geben.

Spazieren gehen kann man übrigens wunderbar auch auf unserem Besinnungspfad. Beginn und Lageplan finden Sie beim Sole Gradierwerk. Dort gibt es auch weitere Anregungen, zum Beispiel an Station 11 „Strommast“.

## **11 Strommast**

Woher beziehe ich meine Lebens-Energie?

Wohin fließt sie?

Was sind meine Energiefresser?

()

## **11 Bahngleis**

Angenommen, sie hätten drei Wünsche frei:

Wohin würde ihre nächste Reise gehen?

Wen würden Sie mitnehmen?

Wen oder was würden Sie dort antreffen?

Jürgen Steinbach, Evangelische Kur-, Reha- und Klinikseelsorge, Tel. 0 72 64 - 20 69 78 1, Juergen.Steinbach@kbz.ekiba.de, <http://www.seelenbad-rappenau.de>