

# Momente

**D**er frühe Vogel und ich sind, freundlich ausgedrückt, keine engen Freunde. Damit wir beide nicht aneinander verzweifeln, stehe ich ihm zuliebe nach dem Weckerklingeln um sieben Uhr auf. Mir zuliebe mache ich eine Tasse Tee und schlüpfe gleich wieder unter die Bettdecke. In aller Ruhe trinke ich den Tee und denke darüber nach, was an diesem Tag alles ansteht. Dabei gucke ich aus dem Fenster und schaue, was das Wetter so macht. Diese paar entspannten Minuten gehören ganz mir. Ebenso, wie ich in der Mittagspause immer in den Himmel gucke oder meinen Pflanzen «Gute Nacht» wünsche. Dass ich bei

wirklich guten Büchern immer nur ein Kapitel lese, damit es länger geht, bis das Buch fertig gelesen ist, oder dass ich auf dem Markt Blumen kaufe, sind ritualisierte Gewohnheiten. Es sind nur kleine Rituale, aber sie geben eine Struktur ins Leben. Dank ihnen mache ich im meist hektischen Alltag halt.

«Halt machen. Halt finden.» ist auch der Slogan der Sihlcitykirche. Inmitten vom Trubel ein Ort, an dem man Ruhe findet. Jemand hat ins aufliegende «Anliegenbuch» geschrieben: «Ich fühle mich geborgen in diesem Raum der Ruhe. Die Seele kommt zum Atem schöpfen.» Wie schön,

solche Momente ganz für sich geniessen zu können und dass es solche Orte wie die Sihlcitykirche gibt. Je länger ich darüber nachdenke, umso grösser wird die Liste der Rituale in meinem Leben. Und ich bin froh darüber. Sie fühlen sich an wie eine schussichere Weste gegen die grossen und kleinen Querschläge des Lebens. Egal, wie der Tag läuft, ich weiss, ich werde morgen wieder mit einer Tasse Tee in meinem Bett sitzen und glücklich sein, dass ich diesen Moment habe. Geniessen auch Sie Ihre Momente ganz für sich in vollen Zügen!

Ihre  
*Rahel Aschwanden*

## Momente ganz für sich

