



## Schritt-Geschwindigkeit

### Description

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 draußen. Nur 20 Minuten Zeit bleiben mir bis zum nächsten Termin. Ich will das Tempo gerade anziehen, da fällt fällt mein Blick auf das wohlbekannte Spielstraßenschild auf meinem Weg.

Darüber steht in großen Lettern: SCHRITTEGESCHWINDIGKEIT.

Natürlich habe ich diesen Hinweis schon tausendmal gelesen oder unbewusst wahrgenommen, aber heute ist es anders. Ich bleibe daran hängen und bedanke mich im Stillen für 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 fühle?

Oder bin ich getrieben von meinen Gedanken und schon in der Zukunft statt die Gegenwart hier draußen zu genießen.

Spüre ich meine Schritte überhaupt?

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

Zeit anzuhalten und kurz durchzuatmen. Ich habe die Perspektive gewechselt, außen wie innen.

Ich halte mein Gesicht in die Sonne, freue mich über den blauen Himmel, der durch die Wolken blitzt und fühle mich heute zum ersten Mal so richtig angekommen.

Tiefe Dankbarkeit steigt in mir auf und ich spreche innerlich ein leises Gebet.

Es ist, als hätte ich einmal auf die Reset-Taste gedrückt und den Tag neu gestartet.

Diesmal mit der bewussten Intention heute jeden meiner Schritte mit Bedacht zu setzen und dabei die Geschwindigkeit zu wählen die mir gut tut. Schritt-Geschwindigkeit eben.

[Birgit Thalheimer](#)