



# Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

2.2.2026

## Anti Stress Buch für die Frau

Dieses Buch von einem Autor namens Christian Graf von c/o Block Services aus Fellbach habe ich zu Weihnachten bekommen. Einen Augenblick wusste ich nicht, ob ich mich darüber freuen soll. Was genau wollte man mir damit sagen? Ich habe mich dann trotzdem bedankt und das Buch erstmal zur Seite gelegt. Jetzt ist es mir wieder in die Hände gefallen -beim Aufräumen ☺

Und ich habe mir die Zeit genommen, darin zu blättern. Es unterscheidet sich tatsächlich von den zahlreichen Ratgebern, die Menschen dabei helfen sollten, ihr Leben zu optimieren, ihre Zeit besser zu nutzen oder sich selbst zu optimieren. Die Ideen darin sind nicht neu, aber sie sind liebevoll in kurze „Quicktipps“ und ironisch-charmante Gedanken gefasst. Ich habe mehrmals schmunzeln müssen, wie kreativ der Autor seine „Antistress-Ideen“ verpackt hat. Und so hat das Buch schon seinen Zweck erfüllt. Eine kleine Pause im Alltag, eine kleine Erinnerung an die Wohltat einer Kaffeepause oder einer „NOT-to- do-Liste“

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit braucht es solche kleinen Pausen, die für einen kurzen Moment eine Auszeit ermöglichen. Denn nicht immer ist es möglich, sich längere Auszeiten zu nehmen. Es gibt vieles, was einfach getan werden muss oder was ich auch einfach tun will. Ich erinnere mich daran, dass schon meine Oma und meine Uroma solche kleinen Pausen in ihren Tag eingebaut haben. Eine davon war um 12 Uhr mittags. Da haben sie den „Engel des Herrn“ gebetet. Die Worte habe ich als Kind nicht so ganz verstanden, aber diesen Moment der Ruhe habe ich geliebt. Er hat auch mir gutgetan.

Auch Jesus hat sich immer wieder kleinere und größere Auszeiten genommen. Er hat gebetet, oft allein, manchmal mit seinen Jüngern zusammen.



Ich wünsche mir, dass in diesem noch jungen Jahr sich viele wieder auf Pausen im Alltag einlassen können. Das kann ein Gebet sein, die Tasse Kaffee, oder ein kurzer Besuch in der Kirche.

Und damit ich das nicht wieder vergesse, stelle ich mir das kleine Büchlein gut sichtbar in das Bücherregal.

Im Übrigen glaube ich, dass auch Männer etwas mit diesem Büchlein anfangen können! Und wer sich das mal anschauen will, ich leihe es gerne mal aus!

Rita Rösch, Sozialreferentin

