



Stephan Brinkel

Eisenach

50 Jahre alt

Diakon

Brüder- und Schwesternschaft des
Johannes-Falk-Hauses

Exponat: Laufsuh



Von Wegen begeistert bin ich ...

... joggend unterwegs.

Immer wieder Rückenschmerzen und zu hohe Cholesterinwerte hatte ich vor 10 Jahren satt. Ich kaufte mir Laufsuh und drehe seitdem regelmäßig mein Runden durch den Wald, und nehme auch mal an einem Wettkampf teil. Ich kann beim Joggen gut meditieren. Eine Laufmeditation heißt „Dankeschön“. Dieses kleine Wort lässt sich gut rhythmisch auf 4 Schritte innerlich sprechen und wiederholen. Grund genug gibt es immer wieder „Dankeschön“ zu sagen: für die frische Luft, Bäume, Pflanzen, Regen, Sonne, Schnee.

Zwei meiner Leidenschaften:

joggen
und singen

Ein Bibelspruch, der mich begeistert:

Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft,
dass sie laufen und nicht müde werden.

(Jesaja 40,31)