

## Ein Gedanke

Sommer ist Urlaubszeit! Die meisten Deutschen sind sehr reiselustig. Ob Urlaub am Meer, hoch in den Bergen oder eine Städtereise – jeder hat da seine Vorlieben. Wir fahren gerne in die Berge und für unsere erwachsenen Kinder gilt: je höher desto besser. Wenn die Sonne scheint und man sich auf den Weg zum Gipfel macht, will man die wunderschöne Berglandschaft regelrecht in sich aufsaugen und man kann sich gar nicht satt sehen an der Schönheit der Schöpfung. Wer selbst wanderlustig ist, weiß, dass die Bergwege, je höher man kommt, immer steiler, schmaler und unebener werden – und sehr anstrengend! Man verfällt in einen gleichmäßigen Tritt und muss sich auf den Weg konzentrieren. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich nur noch vor meine Füße schaue. Ich achte nur noch auf den Weg, um ja nicht zu stolpern oder zu fallen. Deshalb nehme ich mir immer wieder bewusst vor, stehenzubleiben und die Aussicht zu genießen. Paradox, oder? Da geht man durch die schönste Landschaft und nimmt nur den staubigen Weg wahr!

Machen wir es in unserem Alltag nicht oft genauso? Unser Weg ist nicht immer nur eben und gerade. Er ist mit jeder Menge Felsbrocken übersät: Sorgen, Ängste, Frust, Streit, Mutlosigkeit, Krankheit... und es ist wichtig, diese Dinge wahrzunehmen und nicht zu ignorieren. Aber wie oft werden wir davon gefangen genommen und sind so darauf fixiert, dass wir vergessen auch mal unseren inneren Blick zu heben und zu sehen: da ist ein wunderschönes Panorama um uns herum!

Im Psalm 121 steht: *Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt meine Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.*

Wie befreiend wäre es, wenn wir immer mal wieder unsere Blicke abwenden von unseren Stolpersteinen im Alltag und eine andere Realität wahrnehmen: Nämlich, dass wir einen Vater im Himmel haben, der uns gerne hilft und dem kein Ding unmöglich ist! Und der diese Welt wunderbar gemacht hat, um uns zu beschenken. Es gibt so viel Schönes zu entdecken!

Gott lädt uns ein, immer wieder eine „Wanderpause“ einzulegen, damit wir es bis zum Gipfel schaffen!



## Ein Wort

Ja, auf dich, HERR, mein Herr, sehen meine Augen; ich traue auf dich. *Psalm 141,8a (LB)*

## Eine Idee Psalmgebet

Die Psalmen sind hervorragende Vorlagen zum Beten. Wenn du magst, dann such dir für deine Zeit mit Gott einen Psalm aus. Es bieten sich z.B. Psalm 84 oder 63 gut an. Lies den Psalm laut. Dann lies ihn ein zweites und ein drittes Mal. Nimm dir nun Zeit, Vers für Vers nochmal zu beten. Lass Pausen zwischen den Versen und gib den Worten Raum zum Nachklingen. Oder nutze die Pausen, um mit eigenen Worten oder mit anderen Bibelversen zu wiederholen, zu bestärken oder weiterzubeten.

## Ein Termin

Nimm dir heute Zeit, den Blick zu heben. Halte inne. Lenke deinen Blick weg von dem aktuellen Weg – der mit Steinen gesäumt sein kann. Und betrachte das (Lebens-)Panorama um dich herum.

### Dank an

Gedanke: Heike Lüdemann aus Bruchsal-Heidelsheim. / Idee: Britta Greiff aus Bad Liebenzell.

### Das Kleingedruckte

Weitere Informationen zur FrauenMail finden Sie unter <http://frauenmail.lgv.org>

Wenn Sie die FrauenMail nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine Mail an [frauenmail@lgv.org](mailto:frauenmail@lgv.org) - Betreff: Austragung Newsletter.

Die Rechte an den geistlichen Impulsen der FrauenMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband.

© FrauenMail-Team (Redakteurin: Alisa Ott)