

Ein Gedanke

Wenn sich die Seele leer anfühlt ist alles anders. Anstrengender. Kräftezehrender. Länger. Ich denke, wohl jeder kennt die Erfahrung eines langen Tages - sei es ein langer Arbeitstag, der sich hinzieht und bei dem einiges nicht so rund läuft. Oder auch ein langer Tag zuhause mit den Kindern, der einen enorm fordert. Mehren sich diese anstrengenden Tage, merkt man es schnell: man fühlt sich müder, ausgelaugter, schlicht und ergreifend „leerer“. Damit einhergehend merkt vermutlich auch das Umfeld eine gewisse Anspannung, eventuell sogar Reizbarkeit.

Was also tun? Leere darf gefüllt werden. Weißt du was dich füllt? Was deinen Blick weitet, dein Herz erfreut, deine aufgekratzte Seele wieder aufatmen und ruhig werden lässt?

König David schreibt in Psalm 62,2: „Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe.“ Lässt du dich heute von ihm füllen? Du bist gefragt, aktiv zu werden und dir Freiräume zu schaffen, für Dinge die dir (geistlich) gut tun. Wie wäre es zum Beispiel mit einem ausgedehnten Gebetsspaziergang an der frischen Luft? Warte nicht auf morgen – HEUTE ist der Tag, die Leere leer zu machen, die Leere neu zu füllen. DU bist es Wert! Bist du dabei?



Ein Wort

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“
Matthäus 11, 28

Eine Idee Post-it

Einmal im Montag veröffentlicht der Arbeitskreis Frauen der evangelischen Allianz einen kurzen Impuls – ein „Post.it“. Diese kann als Idee für Frauen(haus)kreise, etc dienen. Oder natürlich auch für einen ganz persönlich.

Viel Freude bei Stöbern: <https://frauen.ead.de/post-it/>

Ein Termin

Plane dir für die nächsten Tage bewusst Zeiten zum Auftanken ein. Am besten mit einem Termin direkt im Kalender. Du bist wichtig und daher ist es auch wichtig, dass du auf dich achtest. Idee dazu findest du oben im „Gedanken“.

Dank an

Gedanke: Damaris Hoppe aus Karlsruhe.

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 - Betreff: Austragung Newsletter.

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

© FrauenMail-Team (Redakteurin: Alisa Ott)