



Bettkantenimpuls zu Brief 1 „Es sich leichter machen“

Oft muss es schnell gehen, da ist kein Platz und keine Zeit für Diskussionen. Alles muss einfach funktionieren - ICH muss funktionieren. Da ist es gut, einen Moment zur Ruhe zu kommen. Jesus lädt uns dazu ein:

**Kommt alle her zu mir,
die ihr euch abmüht
und unter eurer Last leidet!
Ich werde euch Ruhe geben.**

Matthäus 11,28

Unser Familienleben ist ganz schön durchgetaktet
da bleibt nicht viel Zeit zum Innehalten.

Jetzt will ich es versuchen.

*Ich schließe meine Augen und höre auf meinen Atem,
wie die Luft langsam durch meine Nase einfließt und nach ein paar Momenten wieder ausströmt. So
werde ich ein wenig ruhiger und kann auf den Tag zurückblicken.*

Gott,
viele hat sich heute schwer angefühlt,
viele **musste** ich einfach machen.
Zuhause - in der Schule – im Kindergarten – in der Arbeit.

Gott,
manchmal möchte ich auch ganz anders,
dass ich mir selbst nicht so viel Druck mache,
dass ich mir mehr Zeit nehme und auch Pausen mache,
dass ich alles nicht so ernst nehme,
dass ich mehr auf mein Herz und meinen Bauch höre,
dass ich meine Gefühle besser zeigen kann.

Gott,
du möchtest, dass es mir gut geht
– das weiß ich!
Begleite mich durch meine Tage und Nächte
und schenke mir Leichtigkeit.

Amen

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:

Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei
„Ich freue mich drauf, morgen früh wieder das Leben in deinen Augen zu sehen“