

Zeit mit Dir - Von den eigenen Gedanken zum Gespräch

Gerade das alleine Für-Sich-Sein macht manch einem zu schaffen. Wenn derzeit vieles stillsteht, kann es sein, dass das Kopfkino startet und die eigenen Gedanken einem schwer zu schaffen machen. Zeit-Mit-Sich wird dann um jeden Preis vermieden, indem man beginnt etwas zu arbeiten, oder sich versucht von anderen oder anderem ablenken zu lassen. Beschäftigung mit sich selber und dem eigenen Leben, die derzeit oft zwangsweise passiert, kann zu einer erfrischenden Zeit werden. Oft genügt es, Impulse von außen zuzulassen. Die folgende Reihe „Zeit mit Dir“ lädt gerade dazu ein: Die Zeit mit sich selbst als eine Zeit mit Impulsen von außen zu gestalten – als eine Zeit mit Gott.

Zeit mit Dir – könnte auch „Zeit für mich“ oder „Solo“ genannt werden. Aber da wir damit rechnen dürfen, dass es mehr gibt, als mich und andere Menschen, heißt es „Zeit **mit** Dir“. Wir dürfen damit rechnen, dass ER selber uns begegnet.

Wie „Zeit mit Dir“ funktioniert:

Nimm Dir bewusst Zeit, in der Du - ungestört von anderen - für Dich sein kannst. Geh in dieser Zeit spazieren, suche Dir einen schönen Platz in der Natur oder mache es Dir in Deinen eignen vier Wänden mit einer Tasse Tee gemütlich. Manche machen so eine Zeit über mehrere Stunden. Für den Anfang empfehle ich, mit einer halben Stunde zu beginnen. Vom 20.04. bis 26.04.2020 findest Du an dieser Stelle einen Impuls, der Dich durch diese Zeit begleiten kann. Du kannst eigenen Gedanken nachgehen, genauso aber auch diese Zeit als Stille nutzen, in der Du bewusst auf mehr als Deine eigenen Gedanken hörst.

Impuls 1 - Von den eigenen Gedanken zum Gespräch

Lass heute die Gedanken einfach kommen, die dir einfallen. Gott versteht Deine Gedanken. Was glaubst Du, will er Dir jetzt gerne erwidern? Eigene Gedanken können niederdrückend sein oder sich im Kreis drehen. Da tut es gut, von den eigenen Gedanken weg hin zu einem Gespräch zu kommen. Lies am Ende deiner Zeit-Mit-Dir einen Bibeltext, einen Liedtext oder was Dir gerade in den Sinn kommt und überlege wie das deine eigenen Gedanken verändert oder bereichert. Wenn Du gerade nicht weißt, was das sein könnte, nimm folgenden Vers, den Gott zu dem Volk Israel gesagt hat:

Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung. (Jeremia 29,11)