

Zeit mit Dir – und einem Stein

Ein Stein der für Sorgen und Ängste steht, den muss ich nicht groß erklären. Was der Stein bei Dir symbolisieren würde, das fällt Dir vielleicht gleich in den ersten Sekunden Deiner Stille ein, wenn Du Glück hast, musst Du etwas nachdenken, bis Dir etwas einfällt. In einer halben Stunde Zeit mit Dir, soll es heute nicht darum gehen, diese Steine größer zu machen, sondern sie am Ende bewusst abzulegen.

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 3 – Zeit mit Dir und einem Stein

Such dir einen Stein/e auf deinem Spaziergang als Bild für Ängste oder Sorgen, die dich beschäftigen. Werfe den Stein/die Steine bewusst in die Schnaittach oder ein anderes Gewässer an deinem Weg.

Für alle, die von zuhause aus mitmachen: Sorgensteine ablegen oder im Wasser versenken funktioniert auch gedanklich.

Alle eure Sorge werft auf IHN; denn ER sorgt für euch. (1 Petrus 5,7)