

Liebe Gemeinde,

„Gott hat uns nicht gegeben einen Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Tim 1, 7), das ist in den schwierigen Zeiten, in denen wir uns gerade befinden, manchmal leichter gesagt als getan. Unser Alltag ist auf den Kopf gestellt, wir werden mit dramatischen Nachrichten und Informationen regelrecht überflutet und ein beklemmendes Gefühl macht sich breit. Da kann es gut tun, an jedem Tag auch einmal innezuhalten und alles aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wie viele Gemeinden macht auch unsere Markusgemeinde mit bei der Aktion „Gemeinsames Abendgebet“, bei der jeden Abend um 19 Uhr Christinnen und Christen eingeladen sind, gleichzeitig das Vaterunser zu sprechen. Wir bitten Gott um einen „Geist der Kraft“, wie es im Bibelzitat heißt. Was der Geist der Liebe bewirken kann, sehen wir an den vielen schönen Beispielen der Nachbarschaftshilfe und Dankesaktionen.

In der dritten genannten Gabe Gottes, dem Geist der Besonnenheit, stecken für mich zwei Gedanken: zum einen geht es um unsere Sinne, mit denen wir die Dinge zunächst genau wahrnehmen und dann erst bewerten können und zum anderen - auch wenn es der Wortsinn eigentlich nicht meint - entdecke ich die „Sonne“ darin, die alles hell macht, uns wärmt und in der Natur alles wachsen lässt. Besonnenheit kann unseren Blick auf die Welt also wach und freundlich machen.


Ich möchte Sie einladen, gerade in dieser krisenhaften Zeit Ihren Blick bewusst auf die Kleinigkeiten des Alltags zu lenken und wahrzunehmen, wieviel Gutes wir jeden Tag erfahren.

Dafür habe ich einige Anregungen und Aufgaben zusammengestellt, die Sie durch die kommende Woche begleiten können. Wählen Sie sich einfach die Aufgaben aus, die Sie besonders ansprechen.

Meine besten Wünsche für die kommende Zeit begleiten Sie!

Bleiben Sie behütet!

Doris Hummerich-Zimmermeier (Presbyterin)



1.) Danke für diesen guten Morgen,  
danke für jeden neuen Tag.  
Danke, dass ich all meine Sorgen auf dich werfen mag.

2.) Danke für alle guten Freunde,  
danke, oh Herr, für jedermann.  
Danke, wenn auch dem größten Feinde ich verzeihen kann.

3.) Danke für meine Arbeitsstelle,  
danke für jedes kleine Glück.  
Danke für alles Frohe, Helle und für die Musik.

4.) Danke für manche Traurigkeiten,  
danke für jedes gute Wort.  
Danke, dass deine Hand mich leiten will an jedem Ort.

5.) Danke, dass ich dein Wort verstehe,  
danke, dass deinen Geist du gibst.  
Danke, dass in der Fern und Nähe du die Menschen liebst.

6.) Danke, dein Heil kennt keine Schranken,  
danke, ich halt mich fest daran.  
Danke, ach Herr, ich will dir danken, dass ich danken kann.

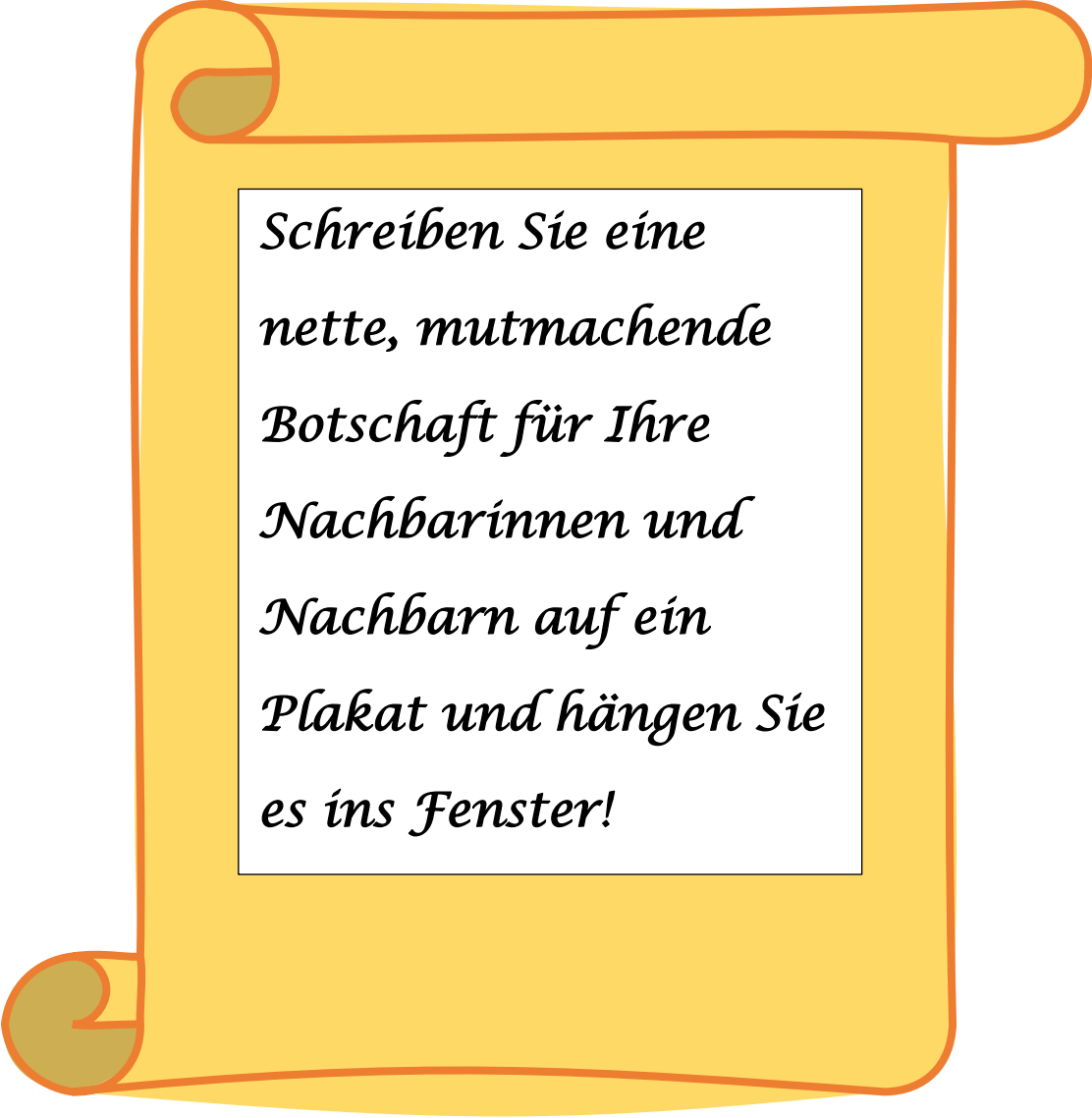
**Schreiben Sie am Ende eines jeden Tages auf, wofür Sie dankbar sind!** (z. B. dafür, dass die Lebensmittel im Supermarkt nicht ausgehen, der Nachtsch heute besonders lecker war, die ersten Frühlingsblumen ihre Köpfe aus der Erde stecken...!)



**Säen Sie Kresse ein und beobachten Sie sie jeden Tag beim Wachsen. Überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben wachsen lässt.**

Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut.

(Aurelius Augustinus)



*Schreiben Sie eine  
nette, mutmachende  
Botschaft für Ihre  
Nachbarinnen und  
Nachbarn auf ein  
Plakat und hängen Sie  
es ins Fenster!*

**Beim Lesen guter Bücher wächst die Seele empor.**

**(Voltaire)**



**Lesen Sie mal wieder ein Buch!**

## **Es gut sein lassen**

Die Hände in den Schoß legen,  
was noch zu tun ist, kann warten.  
Man braucht mich jetzt nicht.

Ich schließe die Augen, halte inne,  
ich nehme mich zurück, atme auf.  
Gott, deine Gegenwart gibt Raum.  
Ich komme zu mir und zu dir.

Es darf alles sein - vor dir.  
Du siehst in das Verborgene.  
Du kennst meine wunden Punkte,  
du stellst mich nicht bloß.  
Du nimmst mich an wie, ich gerade bin.

Ich spüre in mir meine Unruhe,  
meine Ängste, meine Sehnsucht.  
Ich spüre, was mich gefangen nimmt  
- mich anstrengen, gut sein müssen.  
Ich lasse es los, lege es in deine Hände.

Es gut sein lassen,  
die Hände in den Schoß legen,  
mich neu sehen, weil du mich ansiehst.

(Brigitte Strassner)

**Schließen Sie für 5 Minuten bewusst Ihre Augen. Was nehmen Sie wahr?**



**Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.**



**Blättern Sie in einem Kochbuch und probieren Sie ein neues Rezept aus!**

## Die güldne Sonne

Die güldne Sonne, voll Freud und Wonne,  
bringt unsern Grenzen mit ihrem Glänzen  
ein herzerquickendes, liebliches Licht.

Mein Haupt und Glieder, die lagen darnieder;  
aber nun steh ich, bin munter und fröhlich,  
schaue den Himmel mit meinem Gesicht.



**Finden Sie einen Platz, an dem Sie Sonne tanken können!**



Gott spricht: Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken;  
der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde.  
1.Mose 9,13



**Malen Sie einen Regenbogen!**

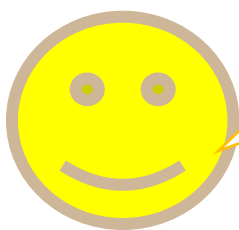


**Schauen Sie in den Himmel. Welche Formen und Gestalten entdecken Sie in den Wolken?**

Heute mache ich:

Datum:

Meine Erfahrungen:



Danke für ...

**Vielleicht möchten Sie den Moment des Innehaltens noch verlängern und Ihre Erfahrungen und weitere eigene Ideen in einer Art Tagebuch schriftlich festhalten, dann können Sie immer wieder darauf zurückgreifen und sich erinnern.**

**Diese Seite kann eine Anregung dazu sein, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf (Stichwort: Farben, Handlettering, Fotos usw.)!**