

Frauenfrühstück: Was die Seele stark macht Debora und Barak – Richter 4, 1-9a

1. Sinn

Übung: Die Verse aus Psalm 139, 13-16 immer wieder lesen oder laut aussprechen und auf sich wirken lassen. Kannst du die Zeilen bejahen? Wie geht es dir mit dem Gedanken, dass Gott dich wollte und dich wundervoll erdacht hat?

Psalm 139, 13-16 (NGÜ)

13 Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.

14 Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!

15 Dir war ich nicht verborgen, als ich Gestalt annahm, als ich im Dunkeln erschaffen wurde, kunstvoll gebildet im tiefen Schoß der Erde.

16 Deine Augen sahen mich schon, als mein Leben im Leib meiner Mutter entstand. Alle Tage, die noch kommen sollten, waren in deinem Buch bereits aufgeschrieben, bevor noch einer von ihnen eintraf.

17 Wie kostbar sind für mich deine Gedanken, o Gott, es sind unbegreiflich viele!

2. Freude

„Alle eure Sorgen werft auf ihn (Jesus); denn er sorgt für euch.“

1. Petrus 5,7

Auf was sehe ich? Was habe ich gerade fest im Blick?

Wie kann es mir gelingen, auf Jesus zu schauen und ihm zu vertrauen?

3. Mut

Die erste Übung: Atmen

Nimm deine Hand und lege sie auf deinen Bauch. Atme ganz tief ein und ganz langsam wieder aus. Wiederhole dies mehrfach.

Die zweite Übung: Schönheit sehen

Lass deine Augen von rechts nach links wandern, bis du etwas Schönes siehst. Schau es an. Nun lass deine Augen von links nach rechts wandern, bis du erneut Schönes siehst. Schau es genau an. Wiederhole das mehrfach. Sieh das Schöne um dich herum.

Die dritte Übung: Summen

Summen geht immer. Du kannst bei jeder Gelegenheit summen. Du kannst dein Lieblingslied summen. Summe so weich und intensiv, dass sich der Ton in deinem ganzen Körper ausbreitet und alles wohligh vibriert.

4. Verbindung: Gebet



Dankbarkeits-ABC:

Schreibe zu jedem Buchstaben des Alphabets Ereignisse oder Begriffe auf, für die du dankbar sein kannst. Überlege was in den letzten Tagen oder Wochen dein Leben bereichert hat. Und komme mit Gott darüber ins Gespräch.

Referentin:

Marion Bietz

Jakobstraße 30

67269 Grünstadt

Telefon: 06359/923998

E-Mail: info@marionbietz.de

www.marionbietz.de