



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

„Ich danke dir, dass du mich so **wunderbar** gestaltet hast.“

Psalm 139,14

Wenn ich diese Stelle in der Bibel lese, gehen mir meine Augen auf: Müdigkeit, wenig Energie, mehr Schlafbedarf... Mein Körper meldet sich und gib mir deutlich Signale für eine Auszeit: ... „Sind das die Sommerferien und die verdiente Pause, dass ich diese Worte so klar höre und wahrnehme?“, fragte ich mich. „Ja“, bekam ich die Antwort.

Diese Bibelstelle sagt mir noch mehr: „Anna, Du trägst Verantwortung für Dein Wohlbefinden. Du bist ein **WUNDER!** Schau voller Liebe auf Dich selbst und gib Deinem Körper alles, was er gerade braucht!“ Diese Bibelstelle ist gerade der Schlüssel für meine körperliche Erneuerung. „Ich tanke nun auf, damit ich mich wieder leicht und wohl fühle“, so meine Erkenntnis.

„Aber womit fange ich an?“, fragte ich mich. Die Antwort: „Mach diesen Sommer zu Deiner Zeit mit dem Natur-Kompass!“ Dieser Begriff stammt aus der Waldpädagogik. Man sucht sich zu einem bestimmten Begriff oder Gefühl ein natürliches Symbol, nimmt es mit nach Hause, wo man es im Blick hat. Bei einem Spaziergang entdeckte ich ein passendes Symbol für Leichtigkeit - eine Feder. Sie ist mein Leichtigkeits-Kompass! Ich nehme sie in die Hand, betrachte sie ganz genau. Was macht sie so leicht? Was für Farben sehe ich? In diesem Moment benutze ich alle meine Sinne. Ich schreibe mir die Eindrücke auf. Für mich ist das gleichzeitig eine tolle Übung für Achtsamkeit.

Durch meinen Natur-Kompass setze ich eine andere „Brille“ auf. Mein Blick fällt auf Leichtigkeit. Vielleicht mache ich mal keinen Plan fürs Wochenende, weil ich mich „leicht wie diese Feder“ einfach treiben lassen will?

Nun will ich mit meinem Natur-Kompass weitermachen 😊

Ich wünsche Dir einen schönen und erholsamen Sommer!

Ich segne Dich+

*Anna Mathes -
„Evangelium im
Alltag“-Team; Pfarrei
Sel. Paul Josef Nardini*

