



Gott, du bist's allein, du hast gemacht den Himmel und aller Himmel
Himmel mit ihrem ganzen Heer, die Erde und alles, was darauf ist, die
Meere und alles, was darinnen ist.

Nehemia 9,6

GOTT Gott hat sich selbst nicht unbezeugt gelassen, hat viel Gutes getan
SCHWEIGT und euch vom Himmel Regen und fruchtbare Zeiten gegeben, hat
NICHT! euch ernährt und eure Herzen mit Freude erfüllt.

Apostelgeschichte 14,17

**WAS HILFT MIR
DURCH MAGERE ZEITEN?**



**WAS HAT MEIN
HERZ MIT FREUDE
GEFÜLLT? WAS NÄHRT
MICH
JETZT?**

Die einen gehen aus dem Haus, um das Leben in dieser Land am Laufen zu halten. Die anderen bleiben zu Hause, um den Viren keine Angriffsfläche zu geben. Beides ist gleichermaßen wichtig und notwendig. Eines vereint uns alle: wir dürfen die Sorgen und Ängste nicht überhand nehmen lassen. Manchen hilft dabei Musik, anderen Ablenkung durch ein Buch oder einen Film. Es kann auch helfen, einander (am Telefon, in einem Brief, einer Mail) von den Ängsten zu erzählen. Dadurch werden die Sorgen meist kleiner, greifbarer.

Seit Jahrhunderten vertrauen Menschen überall auf der Welt auf das Gebet. Gott hört zu. Beten kann man, in dem man sich in die Stille setzt und alle Gedanken aufkommen lässt – in der Gewissheit, dass Gott mit uns in der Stille sitzt und unsere Gedanken hört und unsere Gefühle wahrnimmt. Beten kann man auch mit alten vertrauten Worten wie dem Vater Unser oder dem 23. Psalm. Manchmal hilft es, die Hände zu falten. Beten kann man auch mit dem Stift in der Hand:

Um die beiden Bibelworte oben ist viel weißer Platz, den sie mit ihren Gedanken, Kritzeleien, Widersprüchen, Sorgen und Hoffnungen füllen können. Manchmal braucht es nicht ein ganzes Gebet, um sich auszudrücken, sondern nur eine Farbe. Gott wird sehen und hören und verstehen. Und mittragen. Daran glaube ich.

Einen gesegneten Tag wünscht Ihnen Pastorin Antoinette Lühhmann