



GNADAUER  
VERBAND



März 2018 | FREIRAUM

## ImPulsletter für Frauen

► Hier finden Sie den ImPulsletter FREIRAUM als PDF-Datei.



Hallo ihr liebe Frauen, ein neuer FFREIRAUM ImPulsletter für Sie und Euch.

### **Alles hat seine Zeit,**

ja, das stimmt denke ich. Und es scheint als wollen die ersten Frühlingsblumen im Garten mir zustimmen. Gleichzeitig will ich laut widersprechen. Ich denke: Alles braucht zu viel Zeit, wann hab ich Momente für mich. Irgendwie hab ich das Gefühl alle wollen was von mir. Oder zumindest will ich ganz viel von mir.

Ich will: Zufriedensein in meinen Beziehungen, einen ordentlichen Haushalt, die Frühlingssonne bringt so manches verborgene Staubkorn ans Licht. Erfolg im Beruf und natürlich ein geistliches Leben. Mit Zeit für Gott, sein Wort und Beten. Und von Mitarbeiterinnen wird oft noch mehr erwartet. Ausgeglichen, engagiert und fröhlich. So wollen wir gern sein. Da gilt es Kraftquellen zu entdecken. Tun und Lassen, Arbeiten und Beten.

Unser Körper ist uns ein tolles Vorbild für Leben in der Balance. Stellen sie sich einmal kurz vor sie würden nur ausatmen ... ausatmen ... ausatmen .... ausatmen .... Das funktioniert nicht. Ganz schnell werden sie auch einatmen wollen und müssen. Vielleicht haben sie es jetzt grad ausprobiert. Unseren Atem müssen wir nicht willentlich steuern, er kommt und geht ganz automatisch, unser geistliches Leben braucht da mehr Achtsamkeit von uns. Manchmal helfen kleine Auszeiten, andere Zeiten im Alltag.

Fröhliches Tun und Lassen Ihnen allen.

Ihre Barbara Paschke, Celle – Gnadauer Arbeitskreis Frauen

### **Für die, die mag hier noch eine kleine Übung des Rastens:**

5 Schritte des bewussten Sitzens:

1. Niederlassen – ich nehme meine Sitzfläche wahr, den Stuhl der mich trägt, die Füße im Kontakt zum Boden.

2. Aufrichten – getragen vom Grund, der mich hält kann ich mich aufrichten. Wirbel für Wirbel von den Füßen bis zur Kopfkronen. Ausgerichtet zwischen Erde und Himmel.
3. Atmen – ich folge meinem Atem, dem Ausatmen – Einatmen – Atempause. Ich folge meinem Atem, nehme die Luft an meiner Nase wahr bis in den Lungenraum, merke Bewegungen der Rippen, des Bauches, des Rückens.
4. Loslassen – mit jedem Ausatmen lasse ich mögliche Spannungen in mir los, der Schultern, Arme, Hände.
5. In der Gegenwart sein – Ich nehme meinen ganzen Körper von den Fußsohlen bis zum Kopf als Ganzes wahr.

So bleibe ich einen Moment und werde gegenwärtig in der Gegenwart Gottes. In der Stille kannst du ein Wort der Bibel, einen Zusage für dich wiederholend sprechen. Oder ein Gebetswort mit deinem Atem wiederholen.

### **Pilgern – und dabei Gott und mich entdecken**

Seit Jahren mache ich mich immer wieder auf den Weg, weil ich erfahren habe, dass Pilgerwege von vielen Füßen „be-betet“ wurden und somit eine tragende Kraft besitzen.

Meine Fragen sind: Wo laufe ich los? Was lasse ich zurück? Wo möchte ich hin?

Einerseits ist es für mich wichtig, beim Pilgern ein Ziel zu haben, auf das ich zu laufe. Das ist der Ort, den ich erreichen möchte und die Antwort auf die Frage, die ich mit auf den Weg nehme. Ob ich Beides erreiche, ist offen...

Andererseits ist der Weg, jede Etappe, jeder Schritt wichtig. Deshalb versuche ich achtsam zu sein und öffne mich für die Gegenwart Gottes. Die Bewegung des Laufens trägt dazu bei, dass ich in dieser Tätigkeit aufgehe und alles andere von mir abfällt. So entsteht Raum für Neues. Das Neue, Überraschende kommt auf mich zu.

Es gibt Segensmomente, in denen ich Gott in den Dingen, der Natur, den Menschen erfahre und mich mit ihm verbunden spüre. Es gibt auch Tage, in denen das Laufen nur anstrengend ist und ich meine, keine spirituelle Erfahrung gemacht zu haben. Am Ende fügten sich dann auch diese Tage wie ein notwendiges Puzzleteil in den ganzen Weg mit ein.

Marita de Vries, Nienburg



### **Pilgern – das ist für mich eine wunderbare Art der Entschleunigung, des Zur-Ruhe-Kommens.**

Ich setze immer nur einen Fuß vor den anderen und kann meine Gedanken schweifen lassen.

Und vom Nachdenken komme ich zum Beten: ich spreche einfach vor Gott aus, was mich belastet und bedrückt, was mich berührt und

begeistert.

Im Schweigen spüre ich dem nach, was Gott von mir möchte und welche nächsten Schritte für mich dran sein könnten.

Beim Singen erlebe ich Gottes Beistand und Nähe und singe mir Hoffnung zu: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht: Alles ist Gnade, fürchte dich nicht!“

Der Philosoph Søren Kierkegaard schreibt seine Überlegung zum Still sein und Beten so:

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.  
Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz  
zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.  
Ich meinte erst, Beten sei Reden,  
ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist,  
sondern Hören.  
So ist es; Beten heißt:  
Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

---



Buchhinweis auf: „Für alles gibt es eine Zeit“ Christina Brudereck

Dazu ein YouTube-Video.

---



[www.gnadauer.de](http://www.gnadauer.de)

---

**Evangelischer Gnadauer Gemeinschaftsverband e. V.**

Leuschnerstraße 72a | 34134 Kassel

Telefon 0561 20799-0 | Telefax 0561 20799-29

Bankverbindung: Evangelische Bank | IBAN: DE87 5206 0410 0000 0059 08 | BIC: GENODEF1EK1

