

ein Gedanke

Jesus stellte Fragen. Viele Fragen.
"Was willst du, dass ich dir tun soll"?
"Hast du mich lieb"?
"Für wen haltet ihr mich"?
"Willst du gesund werden"?
"Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sein Leben verliert"?...

Vielleicht ist das auch für unseren Alltag etwas, das wir von Jesus lernen können:

mehr ehrlich fragen und zuhören als reden. Mehr Fragen stellen, die den anderen sehen. Fragen, die ins Herz fallen, heilen, verändern und verbinden.

Für uns Christen ist es wichtig, unser Leben in der Nachfolge Jesu zu leben. Von ihm zu lernen, ihm ähnlicher zu werden. Dazu gehört auch, unsere eigenen Bedürfnisse zu kennen und Zeiten einzuplanen, wo wir in der Gegenwart unseres Gottes wieder unseren Tank füllen lassen. Nur dann können wir wieder ganz und mit voller Aufmerksamkeit zu Dienern werden, den anderen wahrnehmen und sehen. Authentisch, ehrlich, herzlich, aus vollem Herzen.

Jesus ging in der Bibel immer wieder an einen einsamen Ort, oft auf einem Berg, allein. Er ließ die Leute zurück, die Erwartungen an ihn hatten, die nach ihm fragten, die von ihm geheilt werden wollten. Er wusste, eins ist nun dran und wichtig: Zeit mit meinem Vater. Exklusive Zeit. Intime Zeit. Zeit ungeteilter Aufmerksamkeit.

Wenn Jesus diese Zeiten brauchte, wie viel mehr wir. Er ist unser Vorbild auch darin. Und das macht mich froh und gewiss: Nächstenliebe und Selbstliebe gehören zusammen. „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“. Wir dürfen nicht nur, wir sollen auch uns in den Blick nehmen, unsere Würde, unsere Bedürfnisse, unsere Ruhezeiten. Wir dürfen nicht nur unsere Ressourcen, Kraftorte, unsere Lebensquellen kennen, sondern, wir sollen sie auch nutzen. Die beste Selfcare ist 1:1-Zeit mit unserem Vater, Zeit an der Quelle. Zeit im Licht. „Denn bei dir ist die Quelle des Lebens und in deinem Lichte sehen wir das Licht.“ Dieser Vers aus Psalm 36 ist einer meiner Lieblingsverse in unserer Bibel. Wie schön, dass wir aus diesen Quellen leben dürfen.

Danke... Gedanke und Idee: Susanne Kopp,
Meßstetten, <https://kreativdesign-alltagsglueck.de>

ein Wort

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Psalm 36,10

eine Idee **Tetrapackvasen**

Einfach Tetrapack aufschneiden, auswaschen, einweichen, Folie abziehen und trocknen lassen. Dann bestempeln, bemalen, bekleben, mit Bändern verzieren... nach Herzenslust und Laune. Es eignet sich nicht nur als Vase, sondern auch als Ordnungshelfer.



zwei Termine **Breathe 08.06.-06.07.2026**

Vom 08. Juni - 06. Juli 2026 ist wieder „breathe“ – Time!

Marilena Wiener gibt Impulse zum Thema „Bilder im Kopf. Worte im Herzen.“

Die Folge ist jeweils montags und dienstags online. [Hier ist der Link zur Playlist »](#)

Seelsorge Impulstag am 27. Juni 2026

Vergeben und Loslassen: Befreiender Umgang mit Verletzungen mit Dr. Martin Grabe, Remchingen im ZAK, alle Infos unter <https://isbb.lgv.org/seelsorge-impulstag>

DAS KLEINGEDRUCKTE

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn über www.lgv.org bestellt haben. Sollten Sie den Newsletter abbestellen oder Ihre Bezugsdaten ändern wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an: frauenmail@lgv.org – Betreff: Austragung Newsletter. Weitere Informationen zur FrauenMail finden Sie unter frauenmail.lgv.org | Die Rechte an den geistlichen Impulsen der FrauenMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband.
© FrauenMail-Team (Redaktion: Alisa Ott und Tamara Breitling) | Grafik: Christian Kafferlein | Bildrechte: © über Stock.Adobe.com