



ein Gedanke

Die meisten Menschen trinken abends keinen Kaffee mehr, weil sie sonst nicht schlafen können.

Und jeder hat so seinen Plan, was er am Morgen zu sich nimmt (oder nicht), dass er fit und konzentriert in den Tag starten kann. Auch achten wir darauf, was wir sonst so zu uns nehmen, womit wir uns wohlfühlen und gesund bleiben und was uns nicht gut tut.

Seltsam, dass wir bei unserer geistlichen Nahrung da sehr viel weniger aufmerksam sind. Abends die Nachrichten anschauen, durch die wir nach einem sowieso herausfordernden Tag noch kurz mit einer geballten Ladung Negativismus versorgt werden.

Oder wenn es die nicht sind, dann eben politische oder andere belastende Beiträge aus dem Internet. Vielleicht auch kurz ein paar Krankenberichte lesen. Jetzt haben wir ja Zeit zu schauen.

Wir wissen: das, was viel mehr als die körperliche Gesundheit über unser Leben bestimmt, ist die mentale Gesundheit.

Es gibt so viele tolle Psalmen, Zusprüche, Verheißungen in der Bibel, die uns mit positivem und stärkendem, Hoffnung gebenden Input in die Nacht oder den Tag starten lassen.

Ja, auch das andere darf Platz im Leben haben, Politik, Krimis, Satire, was auch immer. Genau wie die Tüte Chips, die Tafel Schokolade, die Gummibärchen. Aber zur richtigen Zeit und im richtigen Maß. Sonst gibt es Bauchweh, schlechte Stimmung und wir werden schlapp. Es liegt auch im geistlichen Bereich in unserer Hand, sorgsam mit unserem Leben umzugehen.

ein Wort

Ich will Gottes Wort rühmen;
auf Gott will ich hoffen
und mich nicht fürchten.
Was können mir Menschen tun?

Psalm 56,5

eine Idee

Vorfreude säen

Wenn die Tage im September kürzer werden, tut der Gedanke an das nächste Frühjahr gut. Jetzt im September ist die ideale Zeit, um Tulpenzwiebeln zu setzen. Nimm dir doch beim nächsten Einkauf ein paar schöne Sorten mit!

ein Termin

breathe – Meine Mamazeit

Vom 28.09.-19.10.2026
ist wieder „breathe“ – Time!

Christl Hertler teilt diesmal ihre Gedanken zum Thema „Neustart“.

Alle Infos hier: breathe.lgv.org

Danke...

Gedanke: Karin Heidinger, Mühlacker

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 Käßlerlein) | Bildrechte: © über Stock.Adobe.com