



7. SONNTAG DER OSTERZEIT

Das Schlafzimmer zählt für viele zu den wichtigsten Räumen in der Wohnung. Das Bett spielt dabei eine wesentliche Rolle. Hier kann ich ausruhen, Kraft schöpfen, mir die Decke über den Kopf ziehen und die Welt für einen Moment vergessen, mich einuscheln oder auch mal einfach so - einen ganzen Tag im Bett verbringen: lesen, telefonieren, Filme gucken.

Im Bett verbringen wir viel Zeit unseres Lebens. Doch nicht immer ist der Schlaf darin auch erholsam. Es gibt auch die schlaflosen endlosen Nächte, in denen der Kopf nicht zur Ruhe kommt. Das macht Stress. Mir hilft, mich nicht unter Druck zu setzen, sondern Gedanken kommen und gehen zu lassen, bewusst zu atmen. Ich suche mir ein kraftvolles Wort, ein Lied, ein Gebet, das ich einfach wiederholen kann, auf das ich mich fokussiere. Mit jedem Atemzug bin ich in der Gegenwart Gottes.

WORT AUS DER BIBEL

**„Geborgen bist du, du kannst
in Ruhe schlafen“**

Hiob 11, 18

INSPIRATION:

Probiere das „Bibelatmen“ aus.
Einatmen: „Geborgen bist du“
Ausatmen: „du kannst in Ruhe
schlafen“



Mehr Infos zum
Bibelatmen