



Liebe Freundin

Wie geht es dir heute? Wurdest du das heute schon gefragt? Hast du dich das selbst schon gefragt?

Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, antworte ich meistens, ohne gross nachzudenken: «Gut, danke und dir?» Als ich heute aber tiefer darüber nachgedacht habe, fragte ich mich, in welchen Bereichen meines Lebens es mir wirklich gut geht und in welchen nicht. Wie steht es mit meiner Beziehung zu Gott? Wie geht es mir körperlich, mental und seelisch? Bin ich mit mir selbst zufrieden?

All diese Fragen kann ich nicht einfach mit «es geht mir gut» beantworten.

Also nehme ich mir Zeit, um zu reflektieren, um mich selbst wahrzunehmen und meine Gedanken, Emotionen und Handlungen kritisch zu hinterfragen. Ich denke an einen Vers im Buch der Klagelieder, der mich herausfordert aber gleichzeitig ermutigt:

«Kommt, wir
wollen unser
Leben sorgfältig
prüfen und wieder
zurückkehren zum
Herrn!»

Klagelieder 3,40

In unserem Leben, das so voller Reize und Informationen ist, wo der Alltag, die Probleme und die Herausforderungen uns überhäufen, laufen wir Gefahr, dass wir uns in dieser Überflutung verlieren. Wir schalten den Autopiloten ein und lassen uns leiten, ohne unser Bewusstsein zu gebrauchen. Wir erkennen die Triebkraft unserer Emotionen und Handlungen nicht und merken oft zu spät, dass wir falsch gehandelt oder entschieden haben oder innere Verletzungen mit uns tragen, die uns nicht guttun.



Stell dir vor, dein Leben ist wie ein Garten und du bist die Gärtnerin. In deinem Garten hat es wunderschöne Pflanzen, grosse Bäume, herrliche Blumen, Obst und Gemüse, das hervorragend wächst. Du pflegst und kümmerst dich wunderbar um deinen Garten. Damit der Garten sauber bleibt, entfernst du das Unkraut, lockerst den Boden gut auf, schneidest Bäume und Hecken, mäht den Rasen, gibst Wasser, usw. Das ist ein wunderbares Bild für Selbstfürsorge. Es ist wichtig, dass wir das Unkraut und die Gefahren in unserem Garten entdecken und beseitigen. Nur so werden wir unseren wunderschönen Garten geniessen können.

Heute möchte ich dich ermutigen, diesen Schritt zu machen. Pflege deinen Garten! Und ich habe eine gute Nachricht für dich: Du bist nicht allein in diesem Moment. Es gibt jemanden, der in dir lebt und dich bestens kennt. Der Heilige Geist, dein Helfer!

«Der Heilige Geist, den euch der Vater an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch alles erklären und euch an das erinnern, was ich gesagt habe.»

Johannes 14,26

Gott hat uns seinen Heiligen Geist gegeben, damit er in uns wohnen kann. Wir haben somit direkten Zugang zur Lebensquelle und können auf seine Hilfe vertrauen. Die Bibel sagt, dass er uns hilft, die Wahrheit zu erfassen (Joh. 16,13). Das bedeutet, er konfrontiert uns mit der Wahrheit und zeigt uns unseren wirklichen inneren Zustand. So gibt er uns die Möglichkeit, neu anzufangen, umzukehren, zu vergeben und zu überwinden. In seiner unendlichen Liebe befähigt er uns, so dass wir es schaffen können.

«Wenn aber der Geist der Wahrheit kommt, hilft er euch dabei, die Wahrheit vollständig zu erfassen.»

Johannes 16,13

Das Beste ist, dass diese Reflexion nicht in erster Linie nicht dafür da ist, dass ich mich besser fühle und persönlich weiterentwickle. Es geht vielmehr um meine Beziehung mit Gott. So wie wir in Klagelieder 3,40 gelesen haben, geht es darum, zum Herrn zurückzukehren. Das Ziel jeder Selbstreflexion soll das Zurückkehren zum Herrn sein! Was sieht Gott in mir? Was möchte Gott von mir? Was hat er mit mir vor? Was möchte er, dass ich ändere, dass ich loslasse? Es geht um ihn!

The background features a soft, artistic illustration of a butterfly with orange and brown wings in the upper left corner, and several roses in various stages of bloom (pink, white, and red) scattered throughout the page. The overall aesthetic is gentle and natural.

Dann wird er dir zeigen, was er alles in und mit deinem Leben machen möchte. Er wird dir nicht nur zeigen was er machen möchte sondern auch wie. Durch Jesus. Nur durch Jesus ist es uns möglich, uns selbst zu lieben. Nur durch Jesus ist es uns möglich, uns selbst und anderen zu vergeben. Nur durch Jesus ist es mir möglich, meine Vergangenheit hinter mir zu lassen und im Hier und Jetzt zu leben. Nur durch Jesus ist uns alles möglich!

Plane dir heute Zeit ein, um alleine ein Moment mit Gott zu verbringen. Suche dir einen schönen Platz aus, wo du ungestört bist und dich wohl fühlst. Lass im Hintergrund etwas Musik laufen und schütte Gott dein Herz aus. Entleere dich von allem, das in dir ist, und mach dich frei, um die Fülle Gottes zu empfangen.

So wie in einem gut gepflegten Garten die Samen wunderschöne Blüten geben, möchten wir in unserem Leben Frucht bringen. Beiliegend erhältst du eine Samentüte. Pflanze die Samen und pflege sie. Sobald die Blüten kommen, erinnere dich daran, dein Leben zu prüfen und zum Herrn zurückzukehren.

Nun frage ich dich nochmals: Wie geht es dir?

PS: Wenn du mehr über ein Leben in der Fülle Gottes und ein Leben im "Hier und Jetzt" erfahren möchtest, dann verpasse unser Ladylike Day am 23.09.2023 nicht. Melde dich heute noch an unter www.ladylike.ch. Wir freuen uns auf dich!

Eine feste Umarmung

Daniella Valencia Abade & das ganze Ladylike Team