

Die Zeit auskosten

## Ruhe finden zwischen den Jahren



Atmen auch Sie ein und genießen auch Sie die Ruhe zwischen den Jahren

Quelle: Envato / artfotodima

Gott sei Dank gibt es die Zeit «zwischen den Jahren». Die Weihnachtszeit mit all dem Trubel ist vorbei und das neue Jahr hat noch nicht begonnen. Jetzt kann man endlich einmal durchatmen, Rückschau halten und Kraft sammeln für das kommende Jahr.

Wir Menschen neigen dazu, all unsere Zeit durchzuplanen. Tun Sie sich das zwischen den Jahren nicht an, sondern gönnen Sie sich Ruhe! Genießen Sie ihre freie Zeit. Verstecken Sie alle Uhren und leben Sie in den Tag hinein. Schlafen Sie aus. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

# **Einen persönlichen Jahresrückblick machen**

Manchmal bleiben an das vergangene Jahr nur Gefühle zurück, wie: «Es war ein anstrengendes Jahr» oder «Wir hatten grosse Sorge um die Gesundheit der Schwiegermutter...». Lassen Sie genauere Erinnerungen an das Jahr zu und denken Sie darüber nach, wie es wirklich war. Notieren Sie alles, was Sie Schönes erlebt haben. Was Sie geschafft haben. Wo Sie durchgehalten haben.

Schreiben Sie für jeden Monat ein paar Dinge zusammen. Ihr Terminkalender und Ihre Fotos können Ihnen helfen, sich an Dinge zu erinnern, die Ihnen gar nicht mehr so präsent sind.

## **Danke sagen für all das Gute**

Danken Sie Gott für die vielen Guten Dinge, die er Ihnen in diesem Jahr geschenkt hat. Für Ihre Freunde. Für Situationen, die sich zum Guten gewendet haben. Für die kleinen Erfolge. Für besondere, für lustige Momente.

Selbst wenn Sie ein schweres Jahr hatten gibt es Dinge, für die Sie dankbar sein können: für Mut. Für Kraft und Durchhaltevermögen. Für Trost, der zur richtigen Zeit kam. Danken Sie Gott, dass er Sie nie loslässt, auch wenn vieles nicht leicht ist.

## **Freuen Sie sich auf das kommende Jahr**

Wer weiss schon, was kommen wird? Gott weiss! Und er hat einen guten Weg für Sie. Vielleicht haben Sie schon lange nicht mehr gebetet, fangen Sie heute damit an. Sagen Sie Gott alle Ihre Bedenken, Ihre Sorgen und Ihre Wünsche. Bitten Sie, dass Gott Ihnen in diesem Jahr zeigt, dass er nahe ist.

Wenn Sie möchten, suchen Sie sich eine Bibelstelle für das kommende Jahr. Zum Beispiel aus den Psalmen. Schreiben Sie sich diese Bibelstelle auf eine Karte, die Sie in Ihre Küche hängen oder ins Bad. Irgendwo hin, wo sie sie jeden Tag lesen können. Beten Sie, dass diese Stelle in ihrem Leben wahr wird.

So können Sie beispielsweise den [Psalm 23](#) beten: «Danke Gott, dass du mir beistehst und mich beschützt, wie ein Hirte seine Schafe. Danke, dass du dafür sorgst, dass es mir an nichts mangelt. Führe mich den Weg, der gut für mich ist. Danke, dass ich auch im finsternen Tal kein Unglück fürchten muss, weil du bei mir bist und mich tröstest...»

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 28.12.2013 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Zur Ruhe kommen: Raus aus dem Hamsterrad!](#)

[Erholung: jetzt: Was die Bibel zu Relaxen, Ruhe und Rückzug sagt](#)

[Vor Gott zur Ruhe kommen: Jeder braucht seine Insel](#)

Datum: 27.12.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)