

Atmet auf und verschnauft einen Augenblick!

Keine ruhigen Zeiten gerade. Der Stresslevel insgesamt steigt, so scheint es. Jeder Blick in die aktuellen Nachrichten, jede Fahrt in S-Bahn, U-Bahn oder Bus zeigen es.

Man braucht etwas Heilsames zur Beruhigung.



(Foto von Christian Fischer)

Dies ist ein Foto von echtem Hopfen. 2007 war der Hopfen Heilpflanze des Jahres.

Folgenden Anwendungstipp habe ich gelesen:

Für Hopfentee übergieße einen Teelöffel Hopfenzapfen mit kochendem Wasser. Lass ihn danach fünf bis zehn Minuten ziehen. Dann seihe den Tee durch ein Sieb ab. Such Dir einen ruhigen angenehmen Ort und trinke in kleinen Schlucken.

Die Welt ist damit nicht besser geworden aber wir vielleicht ein wenig ruhiger - für einen Augenblick.

Für tiefe Ruhe braucht es allerdings mehr. Die Seele muss entspannen können von Ängsten, Sorgen, Traurigkeit und Trauer.

Psalm 62, 2 beschreibt eine besondere Möglichkeit der heilsamen Ruhe:

"Nur bei Gott schweigt meine Seele still. Von ihm kommt Hilfe, die ich nötig habe."

Einatmen - ausatmen und wieder losgehen.

Seid behütet Tag und Nacht!

Liebe Segensgrüße
Christian Fischer