## Impuls in den Tag – Mittwoch, 19.8.2020

## Nerven behalten

Manchmal möchte man einfach aus der Haut fahren, sich ärgern über missglückte oder gescheiterte Versuche, über zu viel Arbeit, zu wenig Geld oder Zelt oder einfach alles gemeinsam. Das ist legitim und schafft zumindest für den Moment Erleichterung. Besser für das Nervenkostüm jedoch ist, sich auch die gelungenen Taten des Tages vor Augen zu führen, die positiven Dinge im Alltag wahrzunehmen und damit die stark beanspruchten Nerven zu schonen.

Gott, der du zu mir gesprochen hast: Mit deinen Füßen schreite ich jetzt hinaus. Ich gehe mit deinen Gliedern und trage meinen Leib mit mir.

Für mich denken deine Sinne.
Deine Stimme spricht für mich.
Schönheit ist vor mir,
und Schönheit ist hinter mir.
Über mir, unter mir umschwebt
die Schönheit mich.
Ich bin von ihr umschlossen,
bin eingetaucht in sie.
Ich nehme sie in der Jugend wahr,
und im Alter schreite ich ruhig auf
diesem wunderschönen Pfad.
Alle schreiten in Stille hinaus.

r Augen zu führen, die positin Alltag wahrzunehmen und rk beanspruchten Nerven zu Nervenkekse 1 kg Dinkelmehl 400 g Butter st: 250 g Zucker en schreite 200 g gemahlene Mandeln 1 Prise Salz 1 TL Zimt nen Gliedern 1 TL Koriander n Leib mit 1 TL Nelkenpulver 4 Eier deine Sinne. 100 ml Milch icht für mich. • Zutaten zu einem eher feuchten Mürbteig verarbeiten nir, Teig über Nacht kalt stellen inter mir. Teig ausrollen, Kekse ausstechen und bei 180° umschwebt ca. 15 min backen chlossen, Jugend wahr. ich ruhig auf hinaus.

Indianisches Gebet

## Sachausschuss Öffentlichkeitsarbeit

Text und Rezept | Alles hat seine Zeit. Impulse, Gedanken, Anregungen für jeden Tag. St. Benno Verlag (2015)