

## *Bleib still und gib es ab*



Wenn dich Sorgen drücken und zur Last werden – bleib still

Wenn jemand dich immer wieder angreift, obwohl du keine Schuld hast – bleib still

Auch wenn Du im Recht bist und einer ständig versucht dich ändern zu wollen – bleib still

Auch in den Wirren dieser Zeit, wo alles anders ist, als sonst – bleib still

Stoß Dich nicht immer an den Fehlern anderer Menschen – bleib still

Alle Aufregung, alles sich entgegen stellen, alles gegeneinander kämpfen bringt nur Bitterkeit, Hass und Zerrissenheit. Deine Gedanken drehen sich im Kreis, Deine Konzentration lässt nach und zum Schluss schlägt das alles auf Dich zurück. Sei still und gib es einfach ab!

Mach Dir gute Gedanken – Erfreue Dich an der Natur  
Denke nach über das, was dir Freude macht, was dich nicht runterdrückt.

Schaue auf JESUS und gib die Gedanken, die Dich versuchen zu drücken, einfach ab.

*Ruth Henkert*