

Was tut mir gut?

Die meisten von euch haben vermutlich nun mehr Zeit wegen den Einschränkungen durch Corona. Denn viele Anlässe sind einfach ins Wasser gefallen. Plötzlich ist unsere Freizeit nicht mehr durch Termine einfach festgelegt, sondern wir haben wieder mehr die Möglichkeit, gut zu überlegen, wie wir unsere Freizeit gestalten wollen. Dafür finde ich, gibt es einen sehr passenden Bibelvers.

Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.

1. Korinther 6:12

Was heisst das für uns?

Die Bibel schreibt uns in diesem Vers nicht vor, was wir tun sollen, und was nicht. Paulus als Verfasser dieses Briefes hätte uns auch eine Liste machen können mit Sachen, die wir nicht tun sollen. Er machte das nicht. Er gibt er uns die Verantwortung, für uns zu überlegen, was uns gut tut.

Gedankenanstösse

So möchte ich euch einige Fragen stellen, anhand denen ihr euch Gedanken machen könnt zu eurer Freizeit:

- Habe ich genügend Kontakt zu Personen, die mir wichtig sind, und die mir gut tun, und die ich vielleicht nicht mehr treffen kann wegen dem Coronavirus. Sollte ich mit diesen mehr telefonieren, chatten, videotelefonieren – oder der Grossmama eine Postkarte schreiben? Oder aber verbringe ich zuviel Zeit am Handy oder Computer, statt dass ich mir mal Ruhe und Zeit für mich gönne?
- Bewege ich mich genug? Sollte ich vielleicht mal draussen einen Spaziergang machen oder Sport? Oder aber gehe ich gestresst durch mein Alltag, und sollte vielleicht mal im Liegestuhl auf den Garten oder Balkon mich entspannen?
- Was für Medien konsumiere ich? Sprich, Musik hören, Bücher lesen, Bibel lesen, Videos schauen? Habe ich ein gutes Verhältnis von einfach mal „Non-Sense“ zu schaue (also Videos die ich nur aus Spass schaue) und Sachen, aus denen ich Neues lerne? Vielleicht gibt es ja ein spannendes Buch, dass ein Kollege / eine Kollegin empfohlen hat, dass ihr schon lange lesen wolltet?
- Esse ich aus Frust die ganze Zeit Süsses, obwohl ich nicht sollte? Oder esse ich aus Frust nur noch langweiliges Essen, da wir zuhause keine Lust haben, etwas Spezielles zu essen, wenn eh niemand mehr zu Besuch kommt?

Ich wünsche euch, dass ihr auch jetzt in dieser Zeit euch und den Menschen um euch Gutes tun könnt!

Liebe Grüsse

H₂O