

MAKOM PSALM 1

Psalm 1 sagt uns, dass derjenige Mensch glücklich ist, der „Tag und Nacht über Gottes Wort - nachsinnt.“

Nachsinnen. Klingt wie ein altmodisches Wort für „Gedankenkreisen“ und das wiederum verbinden wir eher mit Negativem.

Aber was, wenn wir unsere Gedanken wirklich einmal kreisen lassen - wenn wir die immer gleichen Runden drehen mit ein und dem selben Gedanken, oder besser: mit ein und dem selben Vers?

Lies dir Psalm 1 nochmal aufmerksam und Satz für Satz durch. Sticht ein Vers dabei für dich heraus? Wenn ja, wieso? Versuch mal Worte dafür zu finden.

Was sind deine ersten Gedanken dazu?

Was fühlst du dabei?

Kommen Emotionen hoch?

Kannst du diese benennen?

- **Vielleicht nimmst du diesen Gedanken wirklich mal mit in den Tag, stellst dir eine Handy-Erinnerung für in ein paar Stunden und nimmst dir nochmal bewusst Zeit - für den gleichen Vers. Hast du noch immer die selben Gedanken? Oder sind neue hinzugekommen?**

Zum Beispiel:

Was heißt es für dich und dein Leben, für deinen Alltag, nicht an einem Tisch mit den Spöttern zu sitzen?

Oder was heißt es für dich, nah am Wasser verwurzelt zu sein?

Schreib es dir auf.

Mal einen ganzen Tag lang. Immer wieder. Lass deine Gedanken kreisen - vielleicht ziehen sie ja zuerst nur kleine Kreise und werden dann immer größer?

Wie auch immer: Sinne nach.