

In der Liebe wachsen

24 Impulse, um ein liebevolles Herz zu
kultivieren



Ein Herz, das in Gott ruht und aus seiner Kraft lebt, strahlt Frieden und Liebe aus. Die nachstehenden Impulskarten sind aus der Sehnsucht nach einem friedvollen Weihnachtsfest entstanden. Mein Gebet ist, dass sie dich auf dem Weg dorthin begleiten und unterstützen. Sie können aber auch unter dem Jahr eine schöne Übung sein, um dein Herz mit Ruhe und Frieden zu füllen.

IN DER LIEBE WACHSEN

24 Impulse, um ein liebevolles Herz zu kultivieren

Lies täglich den Meditationstext, mache die Atemübung und bete diesen einen kleinen Satz:

“Herr, hilf mir, dass ich jeden Tag ein bisschen mehr lieben lerne!”



ATEM-/LIEBESÜBUNG

Versuche in jeder Phase etwa 4 Sekunden zu verweilen.

Schließe gern die Augen, lege eine Hand flach auf deine Brust und eine Hand auf deinen Bauch.

Wenn du einatmest, atme die Liebe Jesu ein. Halte den Atem an und spüre in diesem Moment des Innehaltens wie die Liebe Gottes dein Inneres erfüllt.

Es ist nicht nur O², das deine Lungen füllt und dein Blutkreislauf, der deine Organe versorgt. Es ist Gott selbst, der dich erschaffen hat, der dich am Leben erhält, weil es ihm gefällt. Weil du Seine geliebte Tochter bist. Weil du in Seinen Augen SEHR GUT bist. Atme schließlich aus und lasse los, was dich von Seiner Liebe trennt. Lass los, was dich bedrückt, wo du gefallen bist und wo du an diese große, bedingungslose Liebe nicht glauben kannst.

Wiederhole die Übung und lass dich vom Heiligen Geist führen.

Lass alle Bereiche, die du vor Gott versteckt hältst mit Seiner Liebe füllen. Alle Mängel, Ängste und Sorgen, die du wahrnimmst darfst du zu Seinen Füßen ablegen. Lass dich füllen mit Seiner Liebe, bis zum Überlaufen. Denn dafür bist du geschaffen.

Nicht zu lieben aus eigener Kraft, sondern Seine Liebe durch dich in diese Welt fließen zu lassen.

*Vertiefe dich gerne und schlage die Bibelstelle des jeweiligen Tages nach.
Ich habe sie bewusst nicht abgedruckt, um dir und deiner Bibel ein kleines Date zu ermöglichen.*



1

DURCHATMEN

Liebe Königstocher, heute startet eine besondere Zeit der Vorbereitung. Damit meine ich nicht in erster Linie den Advent und das Weihnachtsfest. Vielmehr möchte ich dich einladen, dein Herz in den kommenden Tagen bereiten zu lassen, für die tiefe, innige Liebe, die das Jesuskind dir schenken möchte.

Der Advent kommt mit vielen Erwartungen, Anforderungen, guten Vorsätzen und Wünschen. Womöglich bist du erschöpft und sehnst dich nach Ruhe und Stille. Stattdessen leuchtet in deinem Inneren eine große To-Do Liste, manche Punkte entlocken dir ein kleines Lächeln, andere wirken bedrohlich.

Ich lade dich ein, deine Liste zusammenzurollen und sie in Gottes Hände zu legen. Gott selbst legt seinen Atem in dich hinein, er ist es, der dich lebendig macht. Lass uns in diesen Tagen immer mehr Seine Liebe atmen und bewusst wahrnehmen. Wenn das dein Startpunkt ist, erledigt sich zwar deine To-Do-Liste nicht von selbst, aber du wirst jeden Tag mehr aus Seiner Liebe handeln.

Eine Atemübung mag Veränderungen herbeiführen, doch nichts ist vergleichbar mit den Veränderungen, die die Liebe Jesu bewirkt, wenn du sie in dein Herz aufnimmst.



nach Genesis 2,7

2

ZUHAUSE

Liebe Königstocher, die Weihnachtszeit macht sich in vielen Äußerlichkeiten bemerkbar. Dekoration, Lichterketten, Weihnachtsmusik. Es kann Freude bereiten, dein Zuhause entsprechend der Zeit zu schmücken. Es kann auch Stress bedeuten.

Hab Mut zur Lücke im Außen! Ich lade dich ein, für dein inneres Zuhause zu sorgen. Verweile bei Gott, der deine Zuflucht und Festung ist. Bei Ihm findest du die Ruhe, die unsere Welt da draußen in dieser Zeit oft zu verlieren scheint. Dein Zuhause wird vor allem dann mit Liebe gefüllt sein, wenn dein Herz in Ihm verankert ist.

Die Sehnsucht in dir nach dem „perfekten“ Zuhause verweist darauf, dass dein letztes und wahres Zuhause immer schon bei Gott ist. Du bist für die Ewigkeit geschaffen. Lass dein Herz schon jetzt ganz eng an Seinem leben und dein inneres Zuhause wird die Atmosphäre mehr verändern, als es eine Lichterkette je könnte.



nach Psalm 91, 1-2

3

RUHIGES HERZ

Liebe Königstochter, wenn viel zu tun ist, neige ich dazu, als erstes meine (stille) Zeit mit Gott zu kürzen oder gar zu streichen. Pausen zu streichen. Jesus lädt uns ein, von ihm persönlich zu lernen und so zu leben, wie er es getan hat. Inmitten des Sturmes liegt Jesus im Boot und macht ein Nickerchen. Die Jünger sind entrüstet, was, wie ich zugeben muss, auch meine erste Reaktion war.

Wenn es also stürmisch ist, darfst du erst recht den Fokus auf Ruhe und Pausen legen. Je mehr du zu tun hast, desto mehr Zeit darfst du am Herzen Jesu ruhen. Jesus ist Herr über jeden Sturm. Du, geliebte Königstochter, bist sicher in Seinem Boot. Setze all dein Vertrauen in Ihn, lass die Hast und Eile in den Wellen untergehen und stütze dich ganz auf Seine Liebe. Sie wird dich durch jeden Sturm tragen und dein Inneres wird ein Liebesanker für dich und deine Familie sein.



nach Matthäus 8,23-27

4

FRIEDEN

Liebe Königstochter, Jesus ist gekommen, damit wir schon hier auf Erden Seinen Frieden erleben dürfen. Wie weit entfernt dieser Friede manchmal scheint, wenn Geschwisterstreit, Hormonschwankungen und Herausforderungen in der Ehe unseren Alltag formen. Du bist eingeladen, in Seiner Gnade zu leben und nahe an Seinem Herzen zu leben. Denn dort wo Jesus gegenwärtig ist, ist Sein Friede spürbar.

Atme auf in dem Wissen, dass du ein Mensch Seiner Gnade bist, in dem Moment, in dem du dich Ihm anvertraust. Dieser Friede ist übernatürlich und lässt sich auch nicht von widrigen Umständen vertreiben. Es ist kein Friede, den du aus eigener Kraft erreichen musst oder kannst. Es ist der Friede, der dir geschenkt ist, wenn dein Herz erfüllt ist, von der Gnade Jesu. Der in dir lebt, ungeachtet dessen, welche Stürme um dich herum toben. Öffne dich heute ganz neu dafür. Du darfst getrost loslassen, wo du selbst das Steuer umklammerst und dein Leben vertrauensvoll in Seine Hand geben.



nach Lukas 2,14

5

ANGST

Liebe Königstochter, der Alltag als Mama erfordert tausend kleine und große Entscheidungen. Manche haben so ein schweres Gewicht, dass wir uns tage- und nächtelang plagen und um den besten Weg ringen. Oft bin ich in solchen Zeiten reizbar und reagiere liebloser, als ich es möchte.

Vor allem, wenn wir Entscheidungen für unsere Kinder treffen, neigen wir dazu, uns von Angst lenken zu lassen. Den sichersten Weg zu wählen. Eine Garantie gibt es nie und letzten Endes, geben wir unser Bestes. Das ist genug. Vielmehr noch darfst du lernen, dich auf die Weisheit und Führung Gottes zu stützen. Vertraue deine Entscheidungen Ihm an. Er selbst möchte deine Pfade ebnen.

Das ist keine Garantie für einen leichten Weg, doch Sein Versprechen ist, dass Er jeden dieser Wege mitgeht und dich (und deine Kinder) nie alleine lässt. Ich lade dich ein, alle deine Ängste und Sorgen heute auf dem Weg zu lassen und vertrauensvoll den Spuren Jesu zu folgen.



nach Sprichwörter 3,5-6

6

GESCHENK

Liebe Königstochter, heute denken wir an das Leben des Hl. Nikolaus. Von ihm dürfen wir lernen, fröhliche und großzügige Geber zu sein. Es gibt mittlerweile zahlreiche Angebote, viele davon online, die versprechen, dich auszurüsten, dir endlich das Werkzeug zu geben, das du brauchst, um der Mensch zu werden, der du sein möchtest. Davon ist vieles gut. Prüfe und behalte das Gute!

Das Beste allerdings schenkt Gott dir ganz umsonst. Deine einzige Aufgabe ist es, die Gnade, die er dir zuteilwerden lassen möchte, anzunehmen. Du bist eingeladen, dieses große Geschenk mit offenen Armen zu empfangen. Tauche ein in das Gnadenmeer und lass dich mit dem füllen, was du als Gottes Kind am allermeisten brauchst.

Durch Gottes Gnade wirst du keine bessere Version deiner selbst. Du wirst dadurch vollkommen neu. Immer wieder darfst du dieses Geschenk empfangen. Es hat kein Ende, denn du bist geliebt von Ewigkeit zu Ewigkeit.



nach 2 Korinther 12,9

7

PERSPEKTIVE

Liebe Königstochter, durch das Kommen Jesu wurde für dich und mich der Weg in den Himmel freigemacht. Du bist geschaffen für ein Leben auf der Erde und für ein Leben in Ewigkeit im Himmel. Diese Perspektive lässt mich oft Prioritäten neu ordnen und erkennen, was wirklich wichtig ist. Vieles verliert schon nach einem, drei oder fünf Jahren stark an Bedeutung.

Einiges wird auch in Ewigkeit Bestand und Bedeutung haben. Allem voran die Liebe, die du empfängst und weiterschenkst. Die Liebe währt ewig. Wie kannst du heute ganz konkret diese Liebe leben? Lass dich führen, füllen und ermutigen vom Heiligen Geist und gehe mutig Schritte der Liebe in deinem Alltag!



nach Kolosser 1,5

8

VERGEBUNG

Liebe Königstochter, solange wir Menschen auf der Erde leben, erfahren wir auch immer wieder, dass wir fallen. Wir möchten Liebe leben und doch sündigen wir und verletzen jene, die uns am Herzen liegen. Der Teufel liebt es, wenn wir uns aus Scham vor Gott und unseren Mitmenschen verstecken.

Durch Gottes Wort werden wir immer wieder ermutigt, hervorzukommen und um Vergebung zu bitten. Immer wieder neu möchte Er dir diese Vergebung schenken. Vollkommen gleichgültig, welche Sünde du begangen hast.

Übe dich darin, direkt in Jesu Arme zu laufen und neu anzufangen. Sei gewiss, dass Er stets bereit ist, dir einen Neuanfang zu schenken. Vielleicht gibt es in deinem Leben jemanden, dem du nicht ganz verzeihen konntest bisher. Wiederhole den Schritt der Vergebung und mit Jesu Gnade wirst auch du vergeben lernen, wie Er es tut.



nach Psalm 32,5

9

EHRFURCHT

Liebe Königstochter, wie die Hirten in der Weihnachtsgeschichte hältst auch du des Öfteren Nachtwache über deine Kinder. Wenn du sie stillst oder trägst, weil die Zähne schmerzen. Wenn du sie pflegst, weil sie krank sind.

Wie die Hirten bekommst du in diesen Nachtstunden oft den ersten Blick auf das Jesuskind. Das Wach-Sein ist oft ein Opfer und doch offenbart sich Jesus gerade in diesen Momenten ganz besonders. Du bist gesegnet und darfst hinhören, hinspüren und hinsehen, wo Jesus dir begeben möchte. Was Er dich lehren möchte.

Diese Momente in der Nacht sind eine große Herausforderung und doch können sie deine Herzensantwort werden auf Jesu Bitte an Seine Freunde „Wachet und Betet!“.



nach Lukas 2,8

10

DANKBARKEIT

Liebe Königstochter, ein dankbares Herz zu kultivieren, passiert nicht von selbst. Die gute Nachricht ist, du kannst es ganz wunderbar einüben. „Wofür bist du heute dankbar?“ - Das ist ein Satz, der oft in den sozialen Medien auftaucht, viel seltener aber schon zuhause in unserem alltäglichen Sprachgebrauch.

Ich habe mir angewöhnt diese Frage auch immer wieder mir selbst, meinem Mann und auch meinen Kindern zu stellen. Es schärft den Blick für die kleinen und großen Schönheiten des Lebens und macht das Herz fähig zu tiefer, inniger Freude.

Ich lade dich ein, auch zu notieren wofür du dankbar bist. In besonders schweren Zeiten lohnt es sich auch, diese Dankbarkeitsnotizen auf kleinen Zetteln im Wohnraum sichtbar aufzuhängen.

Lass deine Dankbarkeit andere anstecken und erzähle davon!



nach 1 Thessalonischer 5,18

11

FREUDE

Liebe Königstochter, die Engel verkünden den Hirten in der Nacht von einer Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll. Die Hirten, die zu dieser Zeit am Rande der Gesellschaft standen und wenig „Status“ hatten, waren die ersten. Auch als Mama fühlst du dich vielleicht manchmal ungesehen und nicht wertgeschätzt von der Gesellschaft.

Gott aber schickt eine ganze Schar von Engeln, um ihnen diese Freude zu verkünden. Hast du dich schon einmal gefragt, warum? Es sagt viel über Gottes Charakter aus, dass Er die von der Welt als „Niedrigsten“ gesehene Menschen zuerst zur Krippe einlädt.

Er lädt ein, zur Freude! Auch du bist eingeladen zur Freude und zwar in Fülle!



nach Lukas 2,10

12

GEHALTEN

Liebe Königstochter, es gibt Tage, da habe ich als Mama das Gefühl, alles im Griff zu haben. Und dann gibt es Momente, wo alles nur noch am seidenen Faden hängt und ich fürchte, dass ich unseren Alltag nicht mehr zusammenhalten kann. Da kommt mein großes Kontrollbedürfnis ans Tageslicht. Gut geplant und organisiert ist stets nur ein Teilgewinn, denn so Vieles im Familienalltag ist nicht planbar.

Am heutigen Tag möchte ich dich und mich daran erinnern, dass Gott alles in der Hand hält. Die ganze Schöpfung liegt zu Seinen Füßen und er weiß genau, was du brauchst. Er selbst hält dich in Seiner Hand. Du darfst dich in Seine starken Arme werfen und gehalten in dieser Liebe mit Ihm deinen Alltag bewältigen.



nach Kolosser 1,17

13

ENTTÄUSCHUNG

Liebe Königstochter, Zeiten, in denen scheinbar nichts klappt und unsere eigene Kraft zu Ende geht, erleben wir oft als sogenannte „Wüstenzeiten“. Wie wird sich Josef gefühlt haben, als er erfahren hat, dass Maria schwanger ist. Das hat er sich bestimmt anders vorgestellt und erhofft. Und doch lässt Gott diese Enttäuschung zu. In diesen Momenten zeigt sich sein weiches Herz, denn er reagiert nicht mit der (damals rechtmäßigen) Härte.

Wie reagierst du auf Enttäuschung? Versuchst du dein Herz zu schützen, indem du nicht mehr hoffst? Viele leben nach dem Motto „Was ich nicht erhoffe, kann mich nicht verletzen.“ Von Josef aber dürfen wir lernen, mit Enttäuschung umzugehen und auf Gottes Plan zu vertrauen. Auch in schweren Momenten in der Liebe zu bleiben und gnädig zu handeln. Jede Enttäuschung, jede Wüstenerfahrung, kann eine Chance zum Wachsen sein. Setze alle deine Hoffnung auf den Herrn und staune, was in der Wüste plötzlich alles blühen kann!



nach Matthäus 1,19

14

STERN

Liebe Königstochter, wir lesen in der Schrift davon, dass die Weisen dem Stern folgten, um zu Jesus zu gelangen. Durch das Beobachten der Sterne konnten sie erkennen, dass ein neuer König geboren war. Nicht nur EIN König, sondern vielmehr DER König.

Ich habe mir lange die Frage gestellt, warum sie überhaupt zu Herodes kamen, wenn es doch der Stern war, der sie schlussendlich bis zur Krippe mit dem Jesuskind führte. Vermutlich erschien es ihnen einfach logisch zum Sitz des Königs zu reisen und dort nach dem neugeborenen Königskind zu fragen.

Wie oft richte ich meine Hoffnung an einen Ort, der der Welt logisch erscheint und verfehle dabei den Weg, den Jesus mir zeigt? Du bist eingeladen, deinen Kompass immer wieder neu auf Jesus auszurichten. Das mag manchmal auf den ersten Blick seltsam aussehen – wer sucht schon einen König in einer Krippe im Stall?

Welche Sterne in deinem Leben führen dich zum Jesuskind?

Hab' Mut, Jesus nachzufolgen und deinen ganz besonderen, individuellen Weg mit Ihm zu gehen!



nach Matthäus 2,9

15

TRAUM

Liebe Königstochter, immer wieder höre ich davon, dass Menschen in ihren Träumen Jesus oder einem Engel begegnen. Dass Gott durch Träume spricht und eine wichtige Botschaft überbringt. Vielleicht trifft das auch auf dich zu, dann notiere unbedingt deinen Eindruck und sprich mit deinem Geistlichen Begleiter darüber.

Vielleicht geht es dir aber wie mir und du hast noch nie einen speziellen Traum geträumt. Dann lass dir diese Erzählung eine Hoffnungsbotschaft sein. Gottes Sprechen durch Träume zeigt so schön, wie groß Seine Sehnsucht ist, mit dir zu kommunizieren. Er findet immer einen Weg, in dein Herz zu sprechen, wenn du es für Ihn öffnest.

Heute bist du eingeladen, mit offenem Herzen durch den Tag zu gehen und alle deine Sinne auszustrecken nach Gottes Botschaften in deinem Leben!



nach Matthäus 1,20

16

WAHRHEIT

Liebe Königstochter, du bist einzigartig und kostbar in den Augen Jesu. Erinnerung dich an das Gefühl, wie besonders es ist, wenn jemand, den du bewunderst, sich an deinen Namen erinnert. Dich beim Grüßen mit Namen anspricht. Probiere auch gerne aus, bei deinen Begrüßungen den Vornamen auszusprechen! Das macht wirklich einen Unterschied!

Für Jesus bist du keine von tausenden. Keine Nummer. Du bist beim Namen gerufen von Ihm. Du gehörst ganz ihm und in dieser Wahrheit darfst du leben. Nichts, was du (oder jemand anderes) sagt oder tut, kann diese Wahrheit ändern.

Was würde sich in deinem Leben heute ändern, wenn du das wirklich glauben kannst? Die wichtigste Person des ganzen Universums findet dich SEHR gut. Du bist geliebt, von dem, der die Liebe selbst ist. Mehr geht nicht. Mit dieser Fülle an Liebe darfst du heute durch den Tag gehen. Nimmst du sie an?



nach Jesaja 43,1

17

FREIHEIT

Liebe Königstochter, Jesus ist als verletzliches Baby in diese Welt gekommen, um dich vollkommen frei zu machen. Vieles tun wir, um uns die Liebe und Anerkennung anderer Menschen zu sichern. Jesus selbst zeigt mit seiner Geburt in einem einfachen Stall, dass alle Äußerlichkeiten Windhauch sind.

Lenke den Blick auf das Wesentliche. Lichterketten sind schön, ein Herz, das bereit ist, das Jesuskind liebend aufzunehmen ist so viel schöner. Was hält dich noch in der Sklaverei? Was macht dein Herz ängstlich? Du bist geliebt, vor jeder Leistung und trotz aller Schuld. Ich lasse mich oft davon stressen, „perfekte“ Geschenke zu finden. Ein gut getroffenes, originelles Geschenk ist schön.

Viel mehr Wert möchte ich aber auf ehrliche Worte der Liebe und Zuneigung legen. Fang heute bei dir selbst an und sprich dir zu: *(Dein Name), ich hab dich lieb. Ich schätze an dir..., Ich bin dankbar für..., Du bist aus der Sklaverei von (Social Media, Wettbewerb, Menschenfurcht,...) in Jesu Geburt erlöst. In Christus bist du frei!*



nach Galater 5,1

18

MITEINANDER

Liebe Königstochter, im Alltag fühlen wir Mamas uns manchmal alleine. Das endlose Rad an sich wiederholenden Aktivitäten gelingt mal leichter, mal schwerer. Gespräche mit Tiefgang sind besonders in den Jahren mit kleinen Kindern eine Seltenheit.

Jesus hatte eine enge Gemeinschaft mit Seinen Jüngern und doch suchte er die Einsamkeit, um die tiefe Verbundenheit mit dem Vater zu pflegen. Diese Beziehung trägt und wird besonders in Zeiten des Rückzugs, die sich nach Wüste anfühlen, gestärkt. Denke an dein Kind, wenn es nachts nach dir ruft. Was sprichst du ihm zu? *„Ich bin da, du bist sicher!“*

Diese Worte spricht dir auch Jesus zu, der stets bei dir ist. Er ist treu und möchte dir nahe sein. Strecke deine Antennen heute besonders aus und suche Seine Nähe in den kleinen Momenten des Alltags. Ein Sonnenstrahl, ein schönes Lied, das Rauschen des Windes, das Lächeln deines Kindes,...



nach Jesaja 41,10

19

LICHT

Liebe Königstochter, wenn wir vom Auftreten Gott Vaters, Jesus, dem Heiligen Geist und auch den Engeln lesen, dann wird meist von einem Licht berichtet. Jesus selbst bezeichnet sich als das „Licht der Welt“. Der Himmel ist ein Reich des Lichts.

In der dunklen Jahreszeit vermisse ich manchmal die Wärme der Sonne und die Helligkeit des Sommers. Wenn es im Außen, in deinen Umständen oder auch in deinem Inneren Dunkles gibt, denke daran, dass Jesus selbst in dir wohnt. Wenn du dein Herz Jesus schenkst, so gehört es dem Licht, das Dunkel muss weichen.

Hülle dich in diese Zuversicht und Hoffnung wie in eine kuschelige warme Decke! Dein Herz ist in Sein Licht gehüllt. Und durch dich, durch dein Herz darf dieses Licht hinausstrahlen in die Welt!



nach Johannes 8,12

20

KOMMUNIKATION

Liebe Königstochter, wie sehr sehnt sich mein Herz danach, immer gütig und liebevoll mit meinen Kindern umzugehen und zu sprechen. Du ahnst – es gelingt mir nicht immer. Seit ich aber begonnen habe, auch zu mir selbst gnädiger zu sein und einen liebevollen inneren Dialog zu kultivieren, wachse ich mehr als je zuvor. Die Liebe zu Gott, zu mir und meinen Nächsten ist untrennbar miteinander verknüpft.

Ich lade dich ein, schau genau hin, wie du mit dir sprichst. Wenn die Frage hochkommt „Was ist verkehrt mit mir?“, versuche stattdessen liebevoll zu fragen „Was ist los?“. Umarme dein inneres Kind, wenn es tobt oder traurig ist. Sei gütig mit dir, wenn du gefallen bist. Sprich aus, was du fühlst und was dich bewegt. Dadurch können deine Kinder lernen, dass es immer einen Neuanfang gibt. Wir üben öfters Sätze, die wir zum Leben brauchen und die uns wichtig sind.

Aktuell sind es diese drei: *Ich habe dich lieb. Es tut mir Leid, bitte lass uns neu anfangen. Ich brauche bitte Hilfe.*

Welche Sätze möchtest du dir und deinen Kindern heute zusprechen?



nach Epheser 4,32

21

BEZIEHUNG

Liebe Königstochter, Liebe braucht Nähe. Nicht unbedingt geographische Nähe, sondern vielmehr die Nähe des Herzens, die entsteht, wenn wir uns vollkommen öffnen und zeigen, wie wir wirklich sind. Beziehung findet dort statt, wo ich mich authentisch zeige und mich verletzlich mache.

Komm voll Vertrauen zu Jesus. Auch Er möchte sich dir zeigen und dich immer mehr erkennen lassen, wie sehr Er dich liebt. Beziehung braucht Zeit und Kommunikation. Überlege dir, was du Jesus heute ganz konkret von deinem Herzen offenbaren möchtest. Er liebt es, von dir zu hören, mit dir zu fühlen und sich ebenso zu offenbaren und zu zeigen. Er begegnet dir mit offenen Armen. Du bist eingeladen, dich ganz an ihn zu lehnen und aus der Kraft dieser Beziehung mit Ihm zu leben. Schließe gern deine Augen und stell dir vor, wie du in den Armen Jesu an Seinem Herzen ruhest.



nach Hebräer 4,16

22

ZUVERSICHT

Liebe Königstochter, spürst du schon die Aufregung vor dem großen Fest? Ich frage mich, wie es Maria damals ging, als sie hochschwanger nach Bethlehem reiste. Die Umstände waren alles andere als optimal für eine bevorstehende Geburt. Das hätte mich (besonders vor dem ersten Kind) sehr nervös gemacht.

Wenn ich über Maria in der Schrift lese, sehe ich nichts von dieser Aufregung. Der tiefe Friede und die Ruhe, die ich mit ihrer Person verbinde, stammen aus ihrer Nähe zu Gott. Sie ist voll Zuversicht und Vertrauen auf Seinen Heilsplan, komme, was wolle.

Auch für dich hat Gott Pläne des Heils und lädt dich ein, in dieser Zuversicht zu leben und ganz nah an Seinem Herzen zu ruhen. Sein Friede ist mit dir!



nach Hebräer 4,16

23

SPANNUNG

Liebe Königstochter, in diesen nächsten Festtagen gibt es auch Momente der Spannung. Allzu leicht lassen wir uns vom Trubel einholen und lenken unseren Blick auf irdische Dinge. Freuen sich denn alle über die Geschenke? Schmeckt das Essen gut? Sitzt mein Kleid richtig? Hätte ich lieber doch die anderen Ohrringe getragen? Warum habe ich nur das Wechselgewand der Kinder vergessen...? So ähnlich kann es aussehen im Kopf einer Mama.

Denk in diesen Tagen immer wieder daran, wozu Paulus uns in diesem Bibelvers ermutigt. Solange wir auf der Erde leben, leben wir in der Spannung aus „jetzt schon erlöst“ und „noch nicht im Himmel“. Das ist nicht immer leicht zu tragen und wird in dieser Zeit besonders spürbar.

Ich lade dich ein, auf Schatzsuche zu gehen – Wo kannst du den Himmel auf Erden in den kommenden Festtagen entdecken?



nach Kolosser 3,2

24

GEBURT

Jesus ist Mensch geworden. Der große, unsterbliche, mächtige Gott wird ein kleines, nacktes Baby, das vollkommen auf die Liebe und Fürsorge seiner Mama angewiesen ist. Er vertraut sich Maria an. Er vertraut sich dir an. Vielleicht erinnerst du dich an diesem Tag auch ganz bewusst an die Geburt deines Kindes. Wenn es in deiner Geburtsgeschichte noch Schmerz und Verletzung gibt, darfst du das heute zur Krippe bringen. Sieh das Jesuskind an und lass dein verwundetes Herz heilen. Sprich aus, wo du Schmerz empfindest, wo dir Unrecht geschah oder du Angst um dein Kind hattest. In dieser Nacht, wo wir die Geburt unseres Erlösers feiern, ist uns Heilung geschenkt. Jesus selbst ist der Weg, die Wahrheit und das Licht. Durch Ihn ist der Weg zum Vater in den Himmel geöffnet. Du bist gesehen, von Dem, Der dich mehr liebt, als du dir jemals vorstellen kannst. Deine Hoffnung und deine Freude ist Jesus. Dein Heil.

Lass uns gemeinsam beten: *Jesus, Du kommst in diese Welt und machst alles neu. Mach mich neu. Nimm mein verwundetes, manchmal so schwaches Herz und mach es stark, lebendig, liebend, wie Du es bist! Danke, dass Du gekommen bist, dass Du da bist, dass Du immer sein wirst.*

Danke, dass ich mit Dir jeden Tag ein bisschen mehr lieben lernen darf. Amen.



nach Lukas 2,7

DANKE

Es freut mich sehr, dass wir im Gebet verbunden sind! Meine Arbeit mache ich von Herzen gerne und investiere viele Stunden und auch finanzielle Eigenmittel (Website, Programme, Fortbildungen,...) damit ich diese kostenlosen Produkte anbieten kann.

Warum? - Meine Sehnsucht ist nicht, ein erfolgreiches Online-Business aufzubauen, sondern Reich Gottes zu bauen und meine Talente dafür zu schenken. Besonders Mütter und Familien liegen mir am Herzen und ich möchte nicht, dass es an finanziellen Mitteln scheitert.

Wenn es dir leicht möglich ist und du es auf dem Herzen hast, freue ich mich, wenn du über mein PayPal-Spendenkonto deinen Beitrag dazu schenken möchtest. Ich vertraue auf die Versorgung des Herrn und bin dankbar für jeden kleinen oder größeren Betrag, der meine Arbeit unterstützt.



Schreibe mir sehr gerne an info@franziskabuchegger.com, wenn du Anregungen, Rückmeldung oder persönliche Fragen hast! Ich freue mich immer sehr von meinen LeserInnen zu hören.

Gottes Segen und ich freue mich, dass wir gemeinsam auf dem Weg sind!

Deine Franzi



Hier geht's zum Wachstumsnewsletter (alle 5-6 Wochen) mit kleinen Alltagsgeschichten, Impulsen und Buchempfehlungen aus meinem persönlichen Weg. Für alle Neuanmeldungen gibt es einen Gutschein für eine GRATIS Postkarte zur Jahreslosung aus meinem Shop <3

...folge mir auch gerne auf Instagram unter [@franzi.buchegger](https://www.instagram.com/franzi.buchegger)

www.franziskabuchegger.com

