



## **Fühle den Schwung!**

Schaukeln, was für eine schöne Erfahrung.

Erinnere dich, wie du den Schwung spürtest, den Wind - die eigene Kraft.

Im Schwung der Bewegung sind leibliche Erfahrungen fest verankert. So auch beim Wiegen eines Kindes in den eigenen Armen. Eine sanfte Schaukelbewegung wirkt beruhigend und schafft Geborgenheit, für beide. Welch' eine anheimelnde Vorstellung.

In einem Weihnachtslied hören wir das auch: Joseph, lieber Joseph mein, hilf mir wiegen mein Kindelein ... erinnerst du dich an die Melodie? Wiege dich selbst ein bisschen mit.

**Gedanken zum Mitnehmen:** Nimm dieses Bild mit nach Hause. Wiege dich im sanften Schwung von Melodien, komme zur Ruhe und erfahre, was dein Herz stärkt.

Gott, Lebendige, segne und behüte mich.  
Stärke mich, dass ich zur Ruhe komme,  
schenke mir Kraft für neue Wege  
und bleibe mit mir. Amen

Den vollständigen Impuls finden Sie unter

[www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls](http://www.evangelischefrauen.de/#weihnachtsimpuls)



**EVANGELISCHE  
FRAUEN**  
IN HESSEN UND NASSAU E.V.