

## Peter Will – Prädikant im Alsterbund

---

Ev.-Luth. St. Petrus Kirchengemeinde  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Wedel  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eilbek  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Munster  
Evangelischer Kirchenkreis Falkensee

Hamburg, den 13. Februar 2022

Liebe Schwestern und Brüder,

heute kommt der Epistelgruß wieder aus der Evangelischen Gemeinderegion Alsterbund in Hamburg, zu der sich vier benachbarte evangelisch-lutherische Kirchengemeinden entlang der Alster zusammengeschlossen haben.

Wussten Sie, dass es nicht nur die Jahreslosung gibt, sondern auch Losungen für jeden Monat? Die Losung für den Monat Februar ist ein Rat aus dem Epheserbrief. Er lautet: „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“

Wer schon einmal abends zornig zu Bett gegangen ist, der oder die weiß, dass das nicht gut ist. Zornige oder andere negative Gedanken fressen sich über Nacht in die Seele und verursachen böse Träume und schlechten Schlaf. Morgens ist man oder frau dann müde und erschöpft.

Was kann man oder frau dagegen tun? Ein gutes Mittel gegen zornige Gedanken beim Einschlafen ist das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Das geht so: Wenn Sie im Bett liegen und beim Einschlafen sind, dann denken Sie an Gott, der jetzt bei Ihnen ist. Lassen Sie dann einmal den vergangenen Tag vor Ihrem geistigen Auge ablaufen und danken Sie Gott für alles Gute, was Ihnen im Laufe des Tages wiederfahren ist. Sie finden bestimmt etwas, wenn Sie genau hinschauen. Danach beten Sie zum Abschluss ein Vaterunser.

Und Gott wird Ihnen seine Engel schicken, um über Ihren Schlaf zu wachen. Wie köstlich ist Deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten Deiner Flügel Zuflucht haben (Ps. 36).

Bleiben Sie behütet – und gesund.

Herzliche Grüße und bis zum nächsten Mal,

Ihr



Peter Will

Prädikant im Alsterbund der Ev. Luth. Kirche in Norddeutschland