

## **Stimme der Vertrautheit**

Ich kämpfe um meinen Atem,  
um meine Lungen zu füllen,  
meinen Körper lebendig zu halten.  
Es war wohl zu viel, nicht mein Weg.  
Und durch die klaren Zeichen meines Körpers  
lässt du mich deine Anwesenheit spüren.

Du Gott nimmst mich sanft an deiner Hand  
und führst mich zu den Orten an denen ich die Kraft spüre  
um meinen Gedanken, Wünschen und Sehnsüchten Platz zu schenken.

Doch Gott, ich möchte mehr.  
Lass mich deutlich spüren,  
dass du hier bist.  
Schenke mir Stille in dieser hektischen Welt.  
Stille, welche mir Raum schenkt,  
um mich spüren zu lassen,  
wo meine Nächsten Schritte mich hinführen werden.

So schenke mir meinen Atem wieder zurück.  
So dass ich mit jedem Atemzug tiefer in diese Stille gelange  
und dabei weiter komme.  
So höre mich und führe mich –  
zu meinem Wohl und dessen meiner Mitmenschen.

Nun kann ich in Vertrauen meinem Lebensweg folgen,  
auf dich und mein Inneres hörend.  
Mein tiefer Atem gibt mir Sicherheit und Geborgenheit,  
so dass ich getrost den Kreis verlasse –  
und Weitergehen für mich Vorwärtsgehen beinhalten darf.

Ich danke dir Gott. Sei bei mir.

Sandra