

## Ein Gebet zum Durchatmen

O Gott, es gibt vieles, das ich nicht weiss.  
Es gibt vieles, das ich nicht durchschaue.  
Es gibt vieles, das ich nicht in der Hand habe.

Wenn ich mich ohnmächtig fühle,  
will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen,  
dass ich nicht das Ganze bewältigen muss,  
sondern das tun kann, was mein Part ist.

Wenn ich verunsichert bin,  
will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen,  
dass ich nicht alleine bin und dass unsere Weisheit  
gemeinsam reicher ist.

Wenn ich Angst habe,  
will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen,  
dass ich nicht aus Gottes Nähe herausfalle,  
sondern dass Gottes Geist mir nahe ist.

Was ich weiss, ist:  
Mein Leben und meine Liebe und meine Würde reichen  
so viel weiter als das, was ich leisten oder tun kann.

Was ich sehen kann, ist:  
Nach jedem Winter kommt der Frühling und  
neues Leben wächst aus dem kalten Erdboden.

Was ich kann, ist tief durchatmen und  
dieser Welt Liebe einflößen, die sie so dringend braucht.  
«Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;  
aber die Liebe ist die grösste unter ihnen.»

Amen

