

**Heute nehme ich mir
einen Moment...**

**Was macht mir Angst?
Was beunruhigt mich?
Was belastet mich?**

Ich lege es hier her.

**Gott!
Sei bei mir.
Halte mich fest!**

Platziere hier
in die Mitte
eine Kerze
oder eine Blume
oder einen Stein.
Etwas
von dir....

**Meine
schweren Gefühle
darf ich hier
niederlegen.**

**Jesus
hat sie gekannt.**

»Meine Gnade
ist alles,
was du brauchst!
Denn gerade
wenn du schwach bist,
wirkt meine Kraft ganz
besonders in dir.«
(2. Korinther 12,9)

**Gott
Ich schlage Türen zu
statt sie zu öffnen
Ich sehe bei anderen
nur auf ihre Fehler
und übersehe das Gute
Ich vergesse mich
und meine Zuversicht
Vergib mir
Ich will großzügiger
und hoffnungsvoller
werden
*amen***

**Meine Traurigkeit
zeige ich nur dir,
Gott.**

**Ich atme tief.
Und puste sie
in deine Hände,
Gott.
Und atme
deine Liebe ein.**

„Gott sagt: Ich will
dich trösten wie eine
Mutter ihr Kind.“
(Jesaja 66,13)