**Andacht unterwegs**

*[Nimm dir 7 Minuten Zeit. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.]*

Ich bin hier.

Ich habe Zeit.

Ich spüre den Boden unter mir.

Ich bin getragen.

Du, Gott, trägst mich.

Danke!

*Von allen Seiten umgibst du mich.*

Ich atme. Ich atme ein und atme aus.

Mein Atem kommt. Mein Atem geht.

Und kommt von Neuem.

Ich bin lebendig.

Du, Gott, bist mein Leben.

Danke!

*Du hast mich wunderbar gemacht.*

Ich denke an das, was ich erlebt habe

in den vergangenen Stunden:

was mich erfreut hat oder geärgert hat … … …

was mich berührt oder provoziert hat … … …

Danke für alles!

*Erforsche mich, Gott,*

*und erkenne mein Herz.*

Ich denke an die Menschen,

denen ich begegnet bin: … … …

Du warst dabei!

*Du verstehst meine Gedanken*

*von ferne.*

Ich denke an das,

was vor mir liegt: … … …

Geh mit mir!

*Du, Gott, siehst alle meine Wege.*

Segne mich.

Begleite mich.

Behüte mich. Amen.