

Gebet zum Durchatmen

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 meine Aufgabe 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 deiner Nähe falle, sondern dein Geist mir nahe ist.

Was ich weiß, 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.“

Original von Rev. Dr. Hannah Adams Ingram, a University Chaplain