

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 1

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Ich befinde mich an einem Ort, wo ich mich geborgen fühle. Ich sitze entspannt und mein Atem kommt und geht in einem beruhigenden Rhythmus. Ich spüre in die Berührung meines Körpers (Leibes) zum Boden hin, zum Stuhl. Ich nehme mich leiblich wahr. Mein Atem erfrischt mich. Mir fällt das Leben in jedem Atemzug neu zu. Er ist ein Geschenk Gottes, jenes schöpferischen Geistes, der sich mir liebevoll zuneigt, ganz nah kommt und mir das Leben einhaucht. Jetzt und jetzt. Mit jedem Atemzug setzte ich mein JA hinzu und lebe!

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

**...da bildete Gott den Menschen, aus Staub vom Erdboden
und hauchte in seine Nase Atem des Lebens;
so wurde der Mensch eine lebende Seele.**

Genesis 2,7

Ich verkoste die Frucht

Ich bin mir geschenkt worden. Ein kreativer und sehr origineller Gott, die Ruach, die schöpferische Kraft aus Gott, hat mich zu diesem Original geschaffen und mich bejaht. Aus Erde, also aus fruchtbarem Material wurde ich gemacht. Ich habe mich ja bereits in den letzten Tagen mit der Fruchtbarkeit aus dieser Erde befasst. Ich bin ein kostbarer Teil, die Krönung, dieser Schaffenskraft.

Vielleicht mag ich heute ganz bewusst durch mein Umfeld gehen, mich darin bewegen, die Begegnungen wahrnehmen, die dieser Tag bringt und mir immer wieder innerlich sagen: dass ich das Lieblingsgeschöpf Gottes bin. Dabei ist mir jedoch klar, dass auch alles, was mir begegnet, mit derselben Schöpfungs-Liebe geschaffen wurde und mit demselben Geist Gottes atmet.

Ich fahre die Ernte ein

Lebendiger Gott
ich danke dir für meine Lebendigkeit
die immer wieder in mir pulsiert .
Ich lebe bewegt.

Lebendiger Gott
ich danke dir für meine Seele
die mich immer wieder vorantreibt
dich überall zu finden.
Ich lebe intensiv.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 2

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Wenn es mir möglich ist, dann wende ich mich heute einem Baum zu. Ich kann dies draußen tun oder über ein inneres Bild oder ein Foto. Ich stelle mich dem Leben, wie dieser Baum. Ich bin verwurzelt und hole meine Nahrung aus den Tiefen der Erde, aus den Tiefen des Seins.

Ich bin gefestigt, kann den Stürmen des Lebens entgegenhalten. Ich kann meine Arme ausbreiten, wie der Baum seine Äste ausbreitet. Ich kann den Horizont betrachten und ihm entgegenstreben. Ich biete den Vögeln und Eichkätzchen eine sichere Heimat. Ich bringe Früchte hervor, die viel Gaumenfreude bereiten.

Ich stehe stolz und aufrecht vor dem Angesicht Gottes.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Und Gott pflanzte einen Garten in Eden im Osten, und er setzte dorthin den Menschen, den er gebildet hatte. Und Gott ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und gut zur Nahrung, und den Baum des Lebens in der Mitte des Gartens, und den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. Und ein Strom geht von Eden aus, den Garten zu bewässern; und von dort aus teilt er sich und wird zu vier Armen.

Und Gott nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, ihn zu bebauen und ihn zu bewahren.

Genesis 2,8-10.15

Ich verkoste die Frucht

Adam = der Mensch, der Erdling. Der zweite Schöpfungsbericht erschafft zunächst den Mann. Gott setzt ihn in dein fruchtbares und harmonisches Umfeld. Der Baum des Lebens wurzelt in diesem Umfeld und bildet dessen Mitte. Die Mitte ist immer etwas Heiliges, etwas Einendes. Sie ist das Zentrum, auf das sich alles bezieht, um das sich alles dreht. Es dreht sich ums Leben – ums gute, nahrhafte Leben. Das ist dem Menschen von Gott geschenkt.

Der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse ist auch da. Hier klingt schon an, dass die ursprüngliche Harmonie vom guten und üppigen Leben nicht anhalten kann. Es ist zwar noch alles gut, aber das Böse ist eben auch eine Realität.

Das Bild dieses Gartens Eden gleicht einem Mandala, ein Bild mit einer klaren Mitte und einer gleichmäßigen Struktur, die durch die vier Flüsse gegeben ist. Mandalas sind Seelenbilder, die zur Harmonie und inneren Balance führen, wenn sie betrachtet oder z. B. gemalt werden. Der Wille Gottes umfasste diese harmonische Balance. Die Realität des Menschen ist eine – auch – andere.

Wie kann ich zur harmonischen Balance finden?

Wie kann ich zur Balance in meinem (ökologischen) Umfeld beitragen?

Ich fahre die Ernte ein

Auf der Startseite der Internetexerziten finde ich einen Link zu einem Mandala. Vielleicht ist es möglich zum Abschluss des Gebetes oder meines Tages ein solches zu betrachten oder sogar mit Farbe zu füllen.

die Erfahrung der Mitte ist es
stehen bleiben
verweilen
sich fallen lassen
die Erde flüstern hören
sei
sei
sei geborgen
in dir
in mir
in der alles umfassenden
Mitte *

*Aus: Angelika Gassner. Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 3

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Wenn ich durch regelmäßiges Atmen zur Ruhe gekommen bin und auch meine Gedanken allmählich im Hier und Jetzt gelandet sind, dann öffne ich mich für Bilder, die eine Frage auslösen:

Wie gehe ich mit Geboten und Verboten um?

Wie reagier(t)e ich als Pupertierende/Pubiertierender, als Partnerin/als Partner, als Kollegin/Kollege, wenn ich mit Grenzen konfrontiert werde (wurde)?

Ich schau hin, welche Bilder auftauchen und ich versuche sie ohne Bewertung zu betrachten. Ja – so ist das mit mir.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Und Gott gebot dem Menschen und sprach: Von jedem Baum des Gartens darfst du essen; aber vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, davon darfst du nicht essen; denn an dem Tag, da du davon isst, musst du sterben!

Genesis 2,16-17

Ich verkoste die Frucht

Der Mensch scheint so „gewickelt“ zu sein, dass ihn gerade das Verbotene reizt. Warum ist es denn nun wirklich verboten? Könnte ich das nicht mal erprobe?

Was passiert, wenn ...?

Wäre der Mensch wirklich am Leben geblieben und niemals gestorben, wenn er dieses Gebot nicht übertreten hätte. Wir wissen es nicht. Der Tod ist also die „Strafe“ für die Übertretung dieses einen Gebots. So viele Bäume und Früchte gibt es, die mir offen stehen, aber ich will das, was für mich „unerreichbar“ ist.

Genügsamkeit und Grenzüberschreitung sind hier also das Thema.
Die Neugier und die Achtsamkeit.

Wie reagiere ich, wenn meine Grenze missachtet wird?

Ich fahre die Ernte ein

Weiser Gott
schenke du mir die Erkenntnis
was für mich
und was für mein Umfeld
gut und förderlich ist.

Weiser Gott
schenke mir Achtsamkeit
für meine eigenen Grenzen
und für die Grenzen anderer
damit wir einander schützen.

Weiser Gott
schenke mir Genügsamkeit
damit ich das
was mir gegeben ist
würdige
und was unerreichbar ist
nicht anstrebe.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 4

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Ich bin an meinem Gebetsplatz in Stille angekommen. Ich versuche mich bewusst zu spüren. Ich nehme meine Hände zu Hilfe. Ich spüre meiner rechten Hand nach. Was berührt sie derzeit? Wie fühlen sich meine einzelnen Finger an? Die Handinnenfläche liegt sie so, dass sie empfangen kann oder so, dass sie geben kann? Möchte ich die Handhaltung verändern und nachspüren, was sich dadurch in mir bewegt? Ich spüre meiner linken Hand nach. Fühlt sie sich anders an als die rechte? Wie liegt sie und was berührt sie? Wie geht es den einzelnen Fingern? Möchte die linke Hand die rechte berühren? Wenn sie dies tun mag, dann berühre ich sanft, streichle meine rechte Hand – und lasse auch sie diese Berührung aufnehmen. Ich nehme meine Gefühle dabei wahr.

Was bedeuten mir Berührung und Nähe?

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Und Gott sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. Und Gott bildete aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels, und er brachte sie zu dem Menschen, um zu sehen, wie er sie nennen würde; und genauso wie der Mensch sie, die lebenden Wesen, nennen würde, so sollte ihr Name sein.

Und der Mensch gab Namen allem Vieh und den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Dann sprach Gott: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

Genesis 2, 18-20

Ich verkoste die Frucht

Adam, der Mensch ist umgeben von ganz vielem unterschiedlichem Leben. Es fehlt nicht an Nahrung und auch nicht an Lebewesen, die ihm die Zeit vertreiben könnten. Aber es fehlt etwas ganz wesentliches: ein Gegenüber, das ähnlich fühlt, ähnlich spricht, sich ähnlich ausdrückt – das ihm entspricht.

Inmitten so vieler Menschen, Tiere, der belebten Natur, der Berieselung, der Technik gibt es immer wieder die Erfahrung: ich bin ganz allein. Ich bin einsam. Diese Erfahrung kann mich sehr bedrücken und ruhelos werden lassen. Manchmal gibt es diese Phasen auch in einer Beziehung: wir leben neben einander, nicht mehr verwoben miteinander. Wir reden über alles, aber nicht mehr über das, was mich und dich zuinnerst berührt, bewegt.

Wie kann ich mich dem anderen / der anderen wieder so zuwenden,
dass wir uns gegenseitig entsprechen und einander helfen, zueinander zu finden?

Ich fahre die Ernte ein

Du Gott der Beziehung
führe mich in meinen inneren Seelenkern
damit ich mich selbst wieder erkenne.

Du Gott der Beziehung
öffne mich für den Menschen
die Menschen
um mich herum
denen ich nahe sein möchte
weil sie mir nahe sind.

Du Gott der Beziehung
segne mich mit der Sensibilität
zu erkennen
wie wir zueinander finden
damit wir uns gegenseitig enrkennen.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 5

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Mit jedem Atemzug, der mein Inneres erfrischt, streichle ich in Gedanken über meine Haut. Ich versuche so meinen ganzen Körper (Leib) wahr zu nehmen. Ich streichle beim Einatmen über meine Hände, beim Ausatmen lasse ich los, was mich bedrückt, belastet um beim erneuten Einatmen z. B. mein Gesicht zu streicheln. Ich kann mir vorstellen, wie ich mich mir selbst zuwende und mir selbst mit zärtlichen Gedanken Gutes tue. Ich trage zu meinem eigenen Wohl aktiv bei.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Da ließ Gott einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, so dass er einschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch; und Gott baute die Rippe, die er von dem Menschen genommen hatte, zu einer Frau, und er brachte sie zum Menschen. Da sagte der Mensch: Diese endlich ist Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist sie genommen. Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden. Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.

Genesis 2,21-25

Ich verkoste die Frucht

Es steckt eine Zärtlichkeit dahinter, wie die Frau aus demselben Gewebe des Mannes geschaffen wird. Das ist nun endlich das, wonach der Mann (der Mensch) sich sehnte: diese Verbundenheit, diese Nähe – unterm Herzen entnommen, daraus wird mein Gegenüber ins Leben geschaffen. Die Nacktheit der beiden deutet darauf hin, dass sie sich so nahe waren, sie brauchten ihr Innerstes nicht voreinander zu verstecken. Sie waren offen und ehrlich miteinander.

Die hier beschriebene Zweisamkeit ist wohlwollend, liebevoll, achtsam und würdigend. Ein Zustand, der in der Phase der Verliebtheit oft tatsächlich erfahren wird. Dann aber entsteht häufig Gewohnheit daraus. Das Wohlwollen weicht den Nörgeleien, der Unachtsamkeit. Die Liebe wird nicht mehr so genährt wie am Anfang und manchmal vergisst man/frau gar die Würde und die Bedürftigkeit des/der anderen. Das Paradies ist schon verloren und etwas in dieser Beziehung ist schon abgestorben. Obwohl die Fülle ringsum noch immer dieselbe ist.

Wie kann ich die Liebe in mir und zu dir wieder neu entdecken?

Wie kann mir die Erinnerung an unseren zärtlichen und achtsamen Anfang dabei helfen, dich wieder zu finden?

Wenn ich ohne Partner/Partnerin lebe, wie kann ich meine Beziehung zu mir selbst und zu mir nahestehenden Menschen so gestalten, dass ich mich geachtet und geliebt fühle?

Ich fahre die Ernte ein

Verständnisvoller Gott
du hast uns Menschen geschaffen
uns mit Liebe füreinander ausgestattet
hilf uns dabei
diese Liebe in unseren Herzen zu nähren.

Verständnisvoller Gott
du hast uns deinen Sohn geschenkt
damit wir eine Ahnung haben
wozu Liebe fähig ist
wenn sie dem Herzen entspringt.

Liebender Gott
du liebst uns auch
wenn wir selbst aus der Liebe fallen.
Ich danke für deine Liebe
die mich zutiefst bewegt und nährt.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 6

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Ich nehme mir Zeit, entspannt und ruhig zu werden. Die Konzentration auf meinen Atem kann mir dabei helfen. Ich spüre wieder dem Boden unter meinem Körper nach. Er gibt Halt und Kraft. Ich kann die Verbundenheit zum Boden über meine Füße ausprobieren, indem ich mit Widerstandskraft die Füße dem Boden entgegenstemme und wieder loslasse. Ich nehme dabei die unterschiedlichen Gefühle wahr, wenn ich mich gegen den Boden stemme und wenn ich locker dasitze. Im Entgegenstemmen liegt Kraft. Diese Kraft steht mir zur Verfügung. Ich werde aber bald merken, dass diese Widerstandskraft auch Energie kostet, wenn ich meine Grenze überschreite. Ich kann mich dabei auch verausgaben. Auch hier ist das Maß ausschlaggebend für die Energie, die ich in mir wahrnehme.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Und die Schlange war listiger als alle Tiere des Feldes, die Gott gemacht hatte; und sie sprach zu der Frau: Hat Gott wirklich gesagt: Von allen Bäumen des Gartens dürft ihr nicht essen? Da sagte die Frau zur Schlange: Von den Früchten der Bäume des Gartens essen wir; aber von den Früchten des Baumes, der in der Mitte des Gartens steht, hat Gott gesagt: Ihr sollt nicht davon essen und sollt sie nicht berühren, damit ihr nicht sterbt! Da sagte die Schlange zur Frau: Keineswegs werdet ihr sterben! Sondern Gott weiß, dass an dem Tag, da ihr davon esst, eure Augen aufgetan werden und ihr sein werdet

wie Gott, erkennend Gutes und Böses. Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Speise und dass er eine Lust für die Augen und dass der Baum begehrenswert war, Einsicht zu geben; und sie nahm von seiner Frucht und aß, und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß. Da wurden ihrer beider Augen aufgetan, und sie erkannten, dass sie nackt waren; und sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze. Und sie hörten die Stimme Gottes, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages. Da versteckten sich der Mensch und seine Frau vor dem Angesicht Gottes mitten zwischen den Bäumen des Gartens.

Genesis 3, 1-8

Ich verkoste die Frucht

Der Mensch scheint es im Paradies auf Dauer gar nicht auszuhalten. Nur Harmonie, alles wird mir in den Schoß gelegt, für nichts muss ich mich bemühen und keine eigene Verantwortung tragen, keine Entscheidungen treffen. Das wird doch über kurz oder lang zu fad.

Der Zweifel, die Sehnsucht, die Abenteuerlust, der Widerstand bricht allmählich auf. Was, das soll's gewesen sein? Es muss doch noch mehr geben?

Man/frau könnte doch mal was riskieren, mit Gott ein wenig kämpfen?! Gott die Stirn bieten, das wär doch mal was?! Vielleicht sogar ein bisschen Gott spielen?!

In dieser biblischen Geschichte hat der Widerstand und die Grenzüberschreitung eine große Wirkung. Der Mensch entfernt sich von Gott, spürt plötzlich ein schlechtes Gewissen. Fragen tauchen auf, die mich von dir entfremden. Ich fange an Gott als Widersacher, als Spielverderber zu sehen – und merke nicht, dass ich die Spielregeln übertreten habe. Ich schäme mich vor dir, die/der du mir doch noch so nahe warst.

Wie gehe ich mit Schuld um?

Verstecke ich mich auch vor den Konsequenzen einer gesetzten Handlung und Grenzüberschreitung, anstatt mit dem/der anderen das Gespräch und die Versöhnung zu suchen?

Ich fahre die Ernte ein

Guter Gott
unterstütze mich dabei
Grenzen zu erkennen und sie zu achten
damit ich dem/der anderen
nicht unnötig verletze.

Guter Gott
unterstütze mich dabei
gute Entscheidungen zu treffen
die mich Leben erschaffen und bereichern lassen.

Im Garten meiner Seele

3. Woche Tag 7

Tagesgebet

Liebevoller Gott
du verbindest
was getrennt
vereinst
was sich ergänzt

Liebevoller Gott
du lehrst mich zu lieben
zu verzeihen und mich zu versöhnen
Verbundenheit entsteht

zusammen singen wir
ein Liebeslied

Ich schlage Wurzeln

Ich fühle mich sicher an dem Ort, den ich für meine Gebetszeit ausgewählt habe. Ich komme hier an und lasse mich äußerlich und innerlich nieder. Ich versuche ruhig zu werden und mich zu entspannen. Ich bin da, präsent, dir, Gott zugewandt.

Ich stelle mir liebende Augen vor, die mich anschauen. Diese Augen schauen mit dem Herzen und beurteilen oder verurteilen nicht, sondern sehen mich, mit allen Gaben und Verwundungen, die mich prägen. Diese Augen des Herzens lieben mich mit einem unendlichen JA.

Ich darf mich in diesem Ja Gottes geborgen fühlen. Ich bin geachtet und gewürdigt.

Ich öffne mich dem frischen Wind

Ich erfrische mich an der Quelle

Und sie hörten die Stimme Gottes, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages. Da versteckten sich der Mensch und seine Frau vor dem Angesicht Gottes mitten zwischen den Bäumen des Gartens. Und Gott rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du? Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich. Und er sprach: Wer hat dir erzählt, dass du nackt bist? Hast du etwa von dem Baum gegessen, von dem ich dir geboten habe, du solltest nicht davon essen? ... Im Schweiß deines Angesichts wirst du dein Brot essen, bis du zurückkehrst zum Erdboden, denn von ihm bist du genommen. Denn Staub bist du, und zum

**Staub wirst du zurückkehren! Und der Mensch gab seiner Frau den Namen Eva,
denn sie wurde die Mutter aller Lebenden.**

Genesis 3,8-11.19-20

Ich verkoste die Frucht

Diese heutigen Verse beinhalten einen Widerspruch: durch die Grenzüberschreitung der Menschen, durch deren Überheblichkeit, sich zu Gott zu machen, ist die Entfremdung von sich selbst, von Gott und damit auch das Sterben ins Leben gekommen. Wir sind endlich und haben unsere Grenzen. Wir sind nicht Gott, wir sind von Gott Geschaffene und ins Leben gerufene. Wir verdanken unser Sein und das Sein, das uns so üppig umgibt, diesem schöpferischen Gott, der/die es mit uns teilt.

Diese Grenzüberschreitung bringt auch noch die Schwere des Lebens neben der Leichtigkeit mit sich. Die Arbeit wird nicht immer leicht fallen, die Beziehungen sind nicht immer das Paradies auf Erden, die Schöpfung wird immer auch der Zerstörung ausgeliefert. Das ist die Realität jenseits des Paradieses, das aber noch immer um uns herum besteht.

Die Frau, die Männin, erhält einen wunderbaren Namen: Mutter aller Lebenden. Dieser Name gibt Zeugnis, dass das Leben überlebt, dass der Mensch als Mann und Frau überlebt. Wir sind von Gott nicht verstoßen und ausgerottet worden, wir sind uns nur unserer Grenzen bewusst geworden. An den Grenzen wachsen wir, an den Grenzen begegnen wir uns selbst und dem/der anderen – wenn wir es zulassen. Jeder Tag birgt in sich die Chance zu wachsen und das Paradies neu zu erobern: in mir, in dir, in uns und in dem, was uns umgibt.

Wie nutze ich die Chance eines jeden neuen Tages?

Verstecke ich mich auch vor Gott, wenn ich mich nicht gut oder „heilig“ fühle, oder habe ich den Mut, Gott alles hinzulegen, mich nackt zu zeigen, damit Gott mir liebend entgegenkommen kann?

Ich fahre die Ernte ein

Barmherziger Gott
ich danke dir für die Fülle des Lebens
mit all seinen Möglichkeiten
und Grenzen.
An den Grenzen entdecke ich mich.

Barmherziger Gott
ich danke dir für alles Verständnis
das ich erfahre
wenn ich schuldig geworden bin
wenn ich mich verirrt habe
wenn ich verloren ging.