

Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.  
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

**Kummer blickt zurück, Sorge blickt umher, Zuversicht blickt empor.**

*Unbekannt*



© Peter Weidemann. In: Pfarrbriefservice.de



- Was beschäftigt mich zurzeit besonders?
- Vielfältige globale Krisen verunsichern das Leben. Was macht mir Angst, wenn ich an die Zukunft denke?
- Was macht mir Kummer und Sorgen in meinem persönlichen Umfeld?



- Weiter-Sehen: Antje Sabine Naegeli – „Zuversicht“

## Zuversicht

Ich wünsche dir,  
dass du beweinen kannst,  
was du entbehrt  
und verloren hast,  
ohne in der Trauer Wurzeln zu schlagen.

Ich wünsche dir,  
dass Zuversicht einziehe,  
wo Angst und Ohnmacht hausen,  
dass du aufstehst,  
dein Leben zu wagen.

**Antje Sabine Naegeli**

Rechte bei der Autorin, die sich in ihrem bei Herder erschienen Buch „Trauernacht und Hoffnungsmorgen“ mit einfühlsamen Worten dem Thema Trauer und Zuversicht widmet.