

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

**Jeder neue Tag hat zwei Griffe.**

**Wir können ihn am Griff der Ängstlichkeit oder am Griff der Zuversicht halten.**

*Henry Ward Beecher*



© anaterate / Pixabay.com



- Woran kann ich mich festmachen: Was gab mir rückblickend in schwierigen Lagen Halt und Zuversicht? Was stimmt mich heute zuversichtlich?
- Der Begriff „Halt“ kommt auch in anderen Wortverbindungen vor, etwa auch in *anhalten*. Welche Formen der Unterbrechung tun mir besonders gut? Wo und wann schöpfe ich in der Ruhe Kraft und Zuversicht?
- Gott hält dich in seinen Händen – ein zentraler Gedanke in vielen Texten, Liedern und Gedichten. Bei Jesaja heißt es: „Fürchte dich nicht, [...] ich helfe dir, ich schütze dich mit meiner siegreichen Hand“ (Jes 41,10). – Welches Gefühl löst dieser Gedanke bei mir aus? Was bedeutet er mir?



- Weiter-Sehen: „Sturm“

Er kommt leise, kaum zu hören. Doch dann ist er da. Jagt um die Ecke, zerrt und rüttelt an allem. Was ist schon niet-und nagelfest?

Er schwächt ab - nur, um stärker wieder aufzuziehen. Er tost, rauscht, braust, ist nicht zu greifen.

Verheerend nennen sie ihn. Und dann doch wieder nur das sanfte Säuseln.

Du verkriechst dich. Doch er pfeift durch die Ritzen und lockt dich heraus.

Stellt sich trotzig dir entgegen.

Bleibst du stark, pustet er dir den Kopf frei.

STURM

aus: Wunder : Ein Begleiter in Krise und Brise, Verein Andere Zeiten e.V., Hamburg 2023,

[www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)