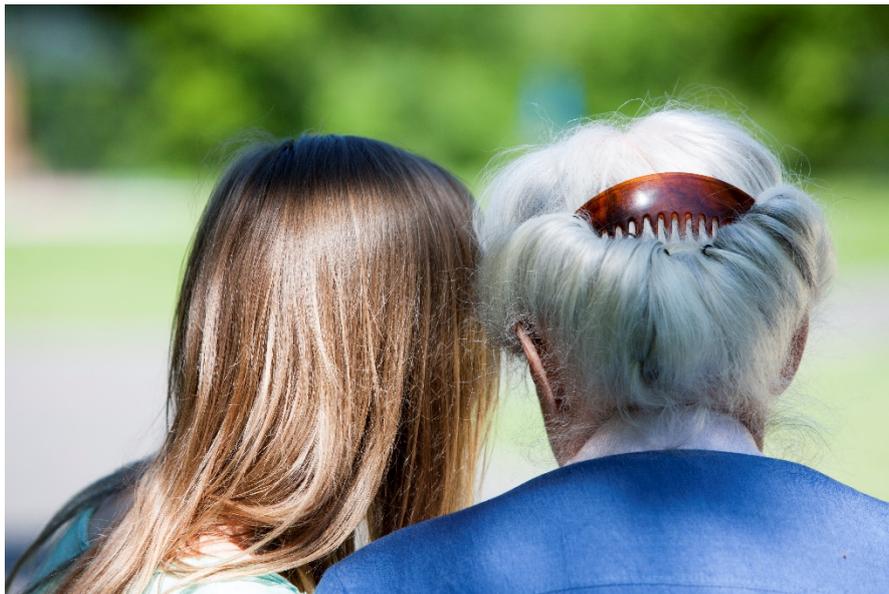


Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

**Ein gutes Beispiel und Vorbild ohne Wort ist stärker
als die schönsten und beredtesten Worte ohne dasselbe.**

Christian Heinrich Zeller



Werner Feldmann © Bistum Mainz/Dekanat Gießen



- **Erinnere ich mich an Wegbereiter, die mir Wege in die Zuversicht eröffnet haben?**
- **Welche Menschen haben mich positiv überrascht und mir mit einem guten Wort oder einer Geste Zuversicht vermittelt?**
- **Gibt es Menschen, die mir Vorbild sind, weil sie in den Herausforderungen des Lebens zuversichtlich bleiben - was hindert mich daran, von ihnen zu lernen?**



- **Weiter-Sehen: Gisela Baltés – „Das Leben umarmen“**

Das Leben umarmen

Das Leben umarmen
Wie einen Menschen,
den ich gern habe,
nicht an mich pressen,
nicht gierig umklammern.

Das Leben umarmen,
seine Nähe zulassen,
seinen Atem spüren,
bewusst leben, lebendig sein.

Das Leben umarmen,
im gemeinsamen Tanz mitschwingen,
führen und geführt werden,
gestalten und zulassen.

Das Leben umarmen,
es bejahen, so wie es mir begegnet,
jeden Tag, jede Stunde,
in guten und in schweren Zeiten.

Und wenn mir einmal
Die Kraft fehlt zur Umarmung,
wenn ich müde und voll Sorgen bin?

Dann einfach loslassen
Und darauf vertrauen,
dass das Leben selbst
mir liebevoll entgegenkommt
und mich umarmt, stärkt und leitet
in den Menschen,
die es mir über den Weg schickt.