

Atemgebet

Such Dir einen Platz, an dem Du eine kleine Weile gut stehen kannst.
Stell Deine Beine hüftbreit auseinander,
lass die Knie locker und richte Dein Becken auf.
Löse Deine Anspannung und lass Deine Schultern hängen.
Nimm Deinen Atem wahr und lass ihn fließen...

Spür, wie Du mit Deinen Füßen auf dem Boden stehst,
die Erde berührst, Deinen Grund erfährst und Dein Atem Dich trägt.
Nimm den Kontakt zum Boden wahr, Deinen Standpunkt,
Dein Zu-Dir-Stehen. Dein Oberkörper ist aufgerichtet, Dein Kopf gerade,
als würde ein unsichtbarer Faden Dich halten.

Im tiefen Ein- und Ausatmen stehst Du da zwischen Himmel und Erde,
zwischen Nacht und Morgen, zwischen Zeit und Raum,
hineingestellt in Gottes Schöpfungsfülle.
Halte Deine Hände wie eine Schale vor Dich,
offen zum Empfangen und Verschenken,
offen für das, was das Leben heute für Dich bereithält,
im Vertrauen darauf, dass Gott in Dir atmet.

Dann kannst Du Dich dem Himmel entgegenstrecken,
Dich öffnen für die Kraft, die Dir zuströmt.
So möge Gottes Segen auf Dich strömen
und durch Dich hindurchfließen.
Jetzt und heute und alle Tage neu. Amen.

Christine Rudershausen, bund alt-katholischer frauen (baf), Wiesbaden