



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

**Beziehungen münden immer in einer Wechselwirkung zwischen
Festhalten und Loslassen.**

Unbekannt



Manchmal möchte ich etwas festhalten. Für ein Bildschirmfoto (screenshot) drücke ich die Tasten [Win], [Alt] und [Druck] zusammen, und kann so das ausgewählte Fenster als PNG-Datei im Ordner „Screenshots“ speichern.

- Wen oder was möchte ich gerne festhalten?
- Neige ich dazu, alles zu sammeln und aufzuheben, damit ich es später noch einmal nutzen kann? Was könnte ich davon wieder loslassen und weggeben, um Platz für Neues zu schaffen?
- Fühle ich mich im Leben von Gott gehalten? Was bedeutet mir Gottvertrauen?



- Weiter-Sehen: Paul Weismantel – „Lass mich dich verstehen, o Gott“

Lass mich dich verstehen, o Gott

Lass mich dich verstehen, o Gott,
auch wenn ich oft nicht begreifen kann,
warum etwas geschieht.

Lass mich dich erkennen, o Gott,
auch wenn ich oft nicht ahne,
wie gegenwärtig du in allem bist.

Lass mich an dich glauben, o Gott,
auch wenn ich oft auf viele Fragen
keine Antwort finde.

Lass mich auf dich hoffen, o Gott,
auch wenn ich oft nicht weiß,
ob ich noch Hoffnung habe.

Lass mich dich suchen, o Gott,
auch wenn ich oft die Sehnsucht tief in mir
viel zu wenig achte.

Lass mich nicht los, o Gott,
auch wenn ich dich vergesse und
viel zu selten an dich denke.

Paul Weismantel