



Wie ich mich am Abend ganz loslassen kann, ganz in Gottes Hand hinein...

getragen

Der Tag geht zu Ende. Die Kleidung des Tages ist abgelegt. Ich spüre das Gewicht meines Körpers. Das Bett trägt mich.

zugedeckt

Die Decke hält mich warm. Von der Zimmerdecke bin ich behütet.

nichts mehr tun

Ich schließe die Augen. Ich brauche nichts tun. Ich vertraue mich der Stille an.

gedanken_los

Beschäftigen mich noch Gedanken des Tages? Ich atme aus und lasse sie los.

ent_spannt

Spüre ich Spannung im Körper von den Anstrengungen des Tages? Ich atme aus und lasse sie los.

in Seine Hand

Alles gebe ich für die nächsten Stunden aus der Hand. Ich lasse mich los, ganz in dich hinein, Gott.

"Selbst wenn meine Kräfte schwinden, so bist du, Gott, doch allezeit meine Stärke – ja, du bist alles, was ich brauche."

(Psalm 73,26)