

Im Weg zurück erfahre ich Weite  
der Atem atmet mich  
Gedanken die mir kommen  
lass ich ziehen oder  
nehme sie als Geschenk  
Das Ende der Spirale war mal der Anfang  
und ist jetzt das Ziel!

### **Ge(h)bet:**

Guter Gott,  
Du eröffnest mir einen weiten Raum.  
Ich höre deinen Ruf und möchte ihm nachgehen.  
Also setzte ich einen Schritt nach dem anderen.  
Langsam und bedächtig gelange ich zu dir.  
Ich halte inne, wenn ich deinen Ruf nicht mehr vernehmen kann.  
Meine Sorgen und Leid, Krankheit und Trauer hindern mich daran weiter auf dich zuzugehen.  
Ich stoppe auf meinem Weg und atme ein und atme wieder aus.  
Ich nehme wahr wie ich meine Ängste vergesse und setze meinen Weg weiter fort.  
Immer weiter gehe ich auf dich zu.  
Wie eine Berührung fühle ich deine Anwesenheit.  
Mit deiner Unterstützung setzte ich einen Fuß vor den nächsten.  
Schritt für Schritt beschreite ich deinen weiten Raum und gelange zu dir.  
Amen.

### *Mitgabe-Impuls mit dem Fußkeks-Tütchen:*

Du stellst meine Füße auf weiten Raum  
und ich traue mich, mutig zu gehen.

