



Wenn es Abend wird,  
um einen sicheren Ort wissen,  
an dem du die Last des Tages  
ablegen und zur Ruhe  
finden kannst.

Dem Himmel danken,  
dass er dir auch heute wieder  
sein Licht geschenkt hat,  
um deinen Weg zu finden  
und gehen zu können.

Sich von der Kühle  
der Nacht erfrischen  
und von ihrer Dunkelheit  
umfangen lassen,  
bis der Morgen dich weckt.

© Christa Spilling-Nöker

Gesegnet die Stille.  
Das Nichtstun.  
Das einfache Sein.  
Und was noch schwerer ist –  
das Bei – mir – Sein.  
Doch mein Atem erinnert mich daran:  
Ich muss nichts machen,  
bin immer schon verbunden  
mit der Mitte des Seins,  
dem Herzen von allem,  
mit dir, mein Gott.  
Dir überlasse ich mich.

© Brigitte Enzner-Probst

Und doch will der Mensch dich loben – ein Mensch, irgend so ein Stück deiner  
Schöpfung. Du treibst ihn an, dass er seine Freude daran finde, dich zu loben, denn auf  
dich hin hast du uns gemacht, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.

© Augustinus | Bekenntnisse

Loslassen –  
das Gepäck  
endlich ablegen,  
das schon seit Jahren  
deine Schultern  
und dein Herz  
erdrückt.

Dir selbst  
vergeben können,  
was andere  
dir schon längst  
verziehen haben  
und der Befreiung  
ein Fest feiern.

© Christa Spilling-Nöker

So wie die Achse eines Rades  
im Zentrum still steht,  
so brauche auch ich  
eine ruhige Mitte in mir,  
damit mich die Ereignisse des Tages  
nicht aus dem Gleichgewicht bringen

© Katja Mahnke

Herr, lass mich tun,  
was du mich schaffen heißt.  
Gib Mut zum Ruhn,  
weil du die Wege weißt.  
Bleib du bei mir  
im Tun wie auch im Lassen.  
Mit dir will ich  
das ganze Leben fassen.