



In deinen Atem hinein atmen

Mich in deinen Atem hinein atmen
Das Leben wahrnehmen,
Wachsen und Werden spüren
Und annehmen,
dass Veränderung schmerzt
und der Geist weiter drängt

Mich in deinen Atem hinein horchen
Den inneren Ton hören,
der in allem Lebendigen wohnt
Und die Stimme wahrnehmen,
die in mir nach neuen Ufern sucht

Mich in deinen Atem hinein fühlen
Seine Stärke spüren,
da er das Leben selbst ist
Und dabei trauen,
dass der nächste Griff hält

Mich in deinen Atem hinein atmen
Es liegt was in der Luft,
Spannung, die auch unsicher macht
Und Verheißung,
die mir geschenkt ist
in deinem ewigen JA

in: Regina Hagmann (2008). *Meine Trauer werfe ich an deinen Himmel*.
Düsseldorf: Patmos.