

## **Körperwahrnehmung als Gebet**

Du Boden unter meinen Füßen  
Du Grund, der mich trägt  
Du Bergungsort meiner ruhenden Hände  
Du Rückhalt meiner Aufrichtung  
Du Atem meines Lebens

unter allen Geräuschen von außen und von innen  
unter meinen Gedanken und Stimmungen  
mit allem, was ich bin  
bin ich vor Dir  
Gegenwärtiger  
so, wie ich bin

Du siehst mich  
in meinem Sein und Mühen  
in meinen Fragen und Ängsten

Du birgst mich in Dir, und  
ich atme auf

*2. November 2021*