

Aufforderung fest auf den Füßen zu stehen und gut zu atmen, gerade aus zu schauen, dann die Augen zuhalten und nach ca. 1 Minute langsam wieder öffnen – den Tag in den Blick zu nehmen

Ich wünsche dir Augen,
mit denen du einem Menschen ins Herz schauen kannst
und die nicht blind werden, aufmerksam zu sein für das, was dieser Mensch von dir braucht.

Jetzt die Ohren zuhalten und nach innen hören – in mich hinein hören. (1 Min.) Die Ohren wieder öffnen und den Tag hören – dieser Tag gehört zu mir.

Ich wünsche dir Ohren,
mit denen du auch Zwischentöne wahrnehmen kannst
und die nicht taub werden beim Horchen auf das, was Glück und die Not ist.

Beide Hände auf den Mund legen, verstummen. Sich bewusst machen, das Worte mein Gegenüber leben lassen können. (1 Min.) – dem Tag nicht sprachlos begegnen.

Ich wünsche dir einen Mund,
der das Unrecht beim Namen nennt und der nicht verlegen ist,
um ein Wort des Trostes und der Lieben zur rechten Zeit.

Die Hände offen wie Schalen vor mich halten. (1 Min.) – dem Tag mit offenen Händen, bereit zum Handeln begegnen

Ich wünsche dir Hände,
mit denen du zärtlich lieblosen und Versöhnung bekräftigen kannst
und die nicht festhalten, was du in Fülle hast und teilen kannst.

Fest auf meinen Füßen stehen und den Boden unter mir spüren. (1 Min.) – gestanden in den Tag gehen.

Ich wünsche dir Füße,
die dich auf den Weg bringen zu dem, was wichtig ist,
und die nicht stehen bleiben vor Schritten, die entscheidend sind.

Mich ausrichten zu zur Decke hin. Mich dem Himmel entgegenstrecken. (1 Min) Ich darf alles von Gott her erwarten. Dieser Tag ist aus seiner Hand mir in die Hand gelegt ins Herz geschenkt.

Ich wünsche dir ein Rückgrat,
mit dem du aufrecht und aufrichtig leben kannst
und das sich nicht beugt vor Unterdrückung, Willkür und Macht.

Die Hand auf Herz legen und meinen Pulsschlag fühlen.

Ich wünsche dir ein Herz,
in dem viele Menschen zu Hause sind.

(nach Christa Spilling-Nöker)