



## 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.