

## Einfach nur ausruhen

Atemlos

Außer Atem

Es schnürt mir den Atem ab

Ich kann nicht mehr

Mein Herz rast

Meine Hände zittern - ich bin so müde

Mein ganzer Körper wird schwer

Mein Gang schleppend

Mein Kopf und meine Schultern hängen müde nach unten

Mein Rücken ist gebeugt

Er tut so weh

Ich möchte nur noch ausruhen

Ich möchte nichts mehr hören und sehen

Niemand, der von mir etwas möchte

Doch plötzlich

Was ist das?

Wer spricht zu mir?

„Es ist gut. Du machst alles so gut!

Atme einfach ruhig ein und aus!

Du kannst deinen Kopf, deinen Rücken an mich anlehnen,

deine Schultern können entspannen.

Ich halte dich, auch wenn du mich nicht siehst!

Ich bin da für dich, auch wenn du es gerade nicht merkst!

Ruhe dich ein paar Atemzüge in meiner starken Hand aus!“

Wer spricht da, frage ich?

„Ich bin es - der ich bin da für dich!“

*Margaretha Wachter, Gemeindefereferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg*

