

## Gebet aus Südafrika

Lass mich langsamer gehen, Herr,  
entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden  
mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.  
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages  
die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,  
die in meiner Erinnerung lebendig sind.  
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,  
die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.  
Lass mich langsamer gehen,  
um eine Blume zu sehen,  
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,  
einen Hund zu streicheln,  
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr,  
und gib mir den Wunsch,  
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,  
damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.  
Amen.

## Gebet

Gott  
Schenk Sicht auf die Dinge  
Dass Segen eindringe  
Ich Mühen bezwinge  
Um Lösungen ringe  
Und Zuversicht gewinne

Dein Lied anstimme  
Ins Handeln springe  
Das Herz mir schwinge  
Und Nachsicht erklinge

Amen

Katharina Krebs