

Bergsegen

Gott segne dich und behüte dich,
auf den gerade und ebenen Wege im Tal,
auf den gewundenen Wegen in den Bergen,
auf den steilen Wegen am Hang zum Gipfel.

**Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig,**
dass seine Gnade dich aufrichte
und dein Leben erstrahlen lasse
wie die aufgehende Morgensonne
die erhabenen Berggipfel.

**Gott hebe sein Angesicht auf dich
und gebe dir Frieden,**
dass sich in deinem Herzen
Friede ausbreite und weiterschwinge
wie die Ruhe und Stille in den Bergen.

**So segne dich Gott,
Schöpfer des Himmels und der Erde
Amen**

Kerstin Bonk

Felswand

mächtig
fest
ewig
bist mir Dach
gibst Schutz
lässt mich rasten
mein Herz wird ruhig
mein Atem wird tief

du Gott
Fels meiner Seele
Dach und Schutz
Ruhe und Tiefe

Kerstin Bonk

vorschrecken

vorschrecken will
meine vorfreude schrecken
ich schreck nicht zurück
voran

Mechthild Wand
www.medebach.ch

leichtsinnig

leichtsinnig
ja gesagt
doch auch
schwersinniges
abgewogen

der freude
gefolgt

und jetzt
ins schwitzen
kommen
an grenzen
atmen

fluchtpläne
schmieden
für den
nächsten tag

aber
halt

lieber
jetzt
hilfe
annehmen

Mechthild Wand
www.medebach.ch

hasenherz

hasenherz
pocht laut

weil
kreten und treppen
schlucht und felswände
lauter rufen
als

die schöne aussicht
auf dem weg
pilgernd
zur kapelle

Mechthild Wand
www.medebach.ch

Am Fels

Wenn ich pilgre
Schritt um Schritt
Gehen meine Füße mit

In mir drin
Da bleib ich stehn
Kann kaum
Kleine Schritte gehn

Vielleicht nimmt er mich
Bei der Hand
Hilft mir
Über diese Wand

Katharina Krebs

Am Berg

das Unüberwindbare
zerlegen in
Schritt für Schritt
Stufe für Stufe
Trinkhalt
und Blick auf das
schon Geschaffte

nur vorwärts
das Ziel
nicht weiter
als ein Augenblick
reicht

einatmen
ausatmen

das Unüberwindbare
zerlegen in
Schritt für Schritt
Gedanke für Gedanke
Entscheid für Entscheid
Kraft schöpfen
und danken
für schon Geschafftes

nur vorwärts
das Ziel
justieren
am Heute und Jetzt
in kleinen Schritten

einatmen
ausatmen

das Unüberwindbare
zerlegen in
Wort für Wort
Satz für Satz
Gespräch für Gespräch
mich anlehnen
und würdigen was
Trauer und Schmerz

zurück -
das Ziel nicht weiter
als bis zur
Versöhnung

einatmen
ausatmen

Thomas Schweizer

Bei Regen und Kälte

Schutzhütte
Tisch und Bank
warme Unterlage
heisse Teetasse in der Hand
Nahrhaftes zum Stärken
wir rücken zusammen
ich spüre die Wärme meiner Nachbarin

auch unsere Geschichten rücken zusammen
Vertrauen wächst
menschliche Wärme breitet sich aus

Kerstin Bonk

Geschützt

Zieh wärmende Kleidung an
Wenn Wind bläst von vorne

Zieh eine dichte Mütze an
Wenn Feuchte kommt von oben

Zieh feste Schuhe an
Wenn Härte drückt von unten

Lausche auf Gott
Wenn Kälte lähmt von innen

Katharina Krebs

vertrauen auf

niemals
hätte ich
diesen weg
gewählt

endlos
steile stufen

der wald
der bach
verweilen würd ich
gerne
die frische atmen

doch es geht
weiter

die einen
reduzieren
ihr tempo
die andere
baut
vertrauen

auf

Mechthild Wand
www.medebach.ch

hinüber gehen

Der Tag
ruft
ich folge

aufbrechen
und Abstand nehmen

aufsteigen
und Himmel einatmen

Übersicht
gewinnen

hinüber
gehen

die Aussicht
betrachten

ein neues Ziel
wählen

Zuversicht
zulassen

Vorfreude
bewegen

Stufe um Stufe
absteigen

meinen Platz
suchen

die Talsohle des Alltags
gestalten

mit DIR

Thomas Schweizer

Im Schatten

Kühle
Legt ihre feuchte
Hand
wie nassen Sand
um mein inneres
Kind
Der Schweiss gerinnt

Meine Gefühle
wie Hände weit offen
wie Blätter
von fernen Schroffen
im Wind

Gut
bin ich kein Stern
der allein
allem fern
im Sternengestüt
friert

Bin ich verirrt
hältst du mich warm
Du und Dein Arm
um mein Gemüt

Thomas Schweizer

Panta rhei

Hier oben, den Blick in die Ferne schweifend, verliert sich jeder Gedanke.
Ich atme,
spüre,
bin.

Silvia Alig

am Horizont

Schweiss
Schritt
heiss
der Atem
stockt
steil
hoch

Da
endlich
ein Platz
mit Aussicht
mein Blick
rinnt
in die Weite

Mich
durchströmen lassen
mich
durchfliessen lassen
von Ferne

Ich nehme
am Horizont
Mass
und atme
die Beklemmung
weg
vor einem
unüberwindbaren
Berg
zu stehen

Ich
ziehe den
Atem
der Freiheit
in mich
den Hauch
der Zukunft
den Gedanken
das auch
Beschwerliches
Sinn verleiht

Thomas Schweizer