

Ulrike:

Da sind wir alle.

Kinder, Frauen und Männer, die wir uns
begegnet sind beim Feiern, Reden und Zuhören,
beim Ausprobieren und Gestalten.

Da sind wir.

Jede und Jeder an seinem und ihrem Platz.

In diesem Moment.

Schließ die Augen.

Wer es nicht möchte, lässt sie offen.

Nimm deinen Atem wahr.

So, wie er jetzt ist.

Dein Ein- und Ausatmen.

Du musst nichts hinzufügen oder wegnehmen.

Nimm deinen Atem wahr, so, wie er jetzt ist.

Nimm wahr, ohne die Augen zu öffnen oder ohne direkten
Blickkontakt aufzunehmen, du bist nicht alleine hier im
Raum

Da sind noch andere Menschen um dich herum

Du bist bei dir und mit anderen zusammen

In diesem Raum – weite deine Wahrnehmung auf den
Raum, in dem du bist

auch hier, ohne etwas direkt in den Blick zu nehmen

Nun atme noch einmal kräftig ein und durch den Mund
wieder aus, gerne auch hörbar.

Und öffne die Augen in deinem Tempo.

Wir sind da.

Schöpfe, Atem, schwinge. Lobe Gott und singe.

Wir singen gemeinsam, ihr findet das Lied auf der Seite 55.