

Geistliche Übung: Sich in der unsicheren oder bedrohlichen Situation Gott anvertrauen

- ⑤ Ein bewährtes Gebet ist folgender Satz: „Abba, lieber Vater, ich vertraue dir. Du trägst mich durch.“ (Wähle eine Anrede, einen Namen für Gott, der Dir entspricht.)
- ⑤ Wenn sich starke Angst einstellt, richte ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf meine Atmung. Ich versuche ruhig einzuatmen und lasse mir beim Ausatmen ein klein wenig mehr Zeit. Beim Ausatmen spreche ich innerlich (lautlos): „Abba, lieber Vater“, beim Einatmen: „Ich vertraue Dir“, beim Ausatmen: „Du trägst mich durch.“, Einatmen. Und wieder von vorne, beim Ausatmen: „Abba, lieber Vater“, usw. So bete ich, bis es ruhiger wird in mir.
- ⑤ Ich formuliere vielleicht auch ein eigenes Atemgebet, das mir leicht von den Lippen geht und meiner momentanen Beziehung zu Gott entspricht. (Für viele Menschen hat sich schon folgendes Atemgebet bewährt: Ausatmen, „Jesus“ – Einatmen, „Christus“)