

... beschützt ...

11.03.2015



Bild: Michael Glaab

Ich lade ein, sich am Abend ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um den eigenen Kraftorten und Schutzräumen auf die Spur zu kommen. Wo habe ich mir heute Momente des Auftankens gegönnt? Wo sind meine Kraftorte oder Schutzräume?

Brigitte Glaab

Ich hülle mich ein in Segen: Ich falte die Hände vor der Brust und führe sie mit dem Einatem nach oben. Ausatemend zeichne ich mit meinen Händen einen weiten Bogen zu beiden Seiten um mich herum und falte sie wieder vor der Brust. Diesen Segenskreis kann ich mehrere Male wiederholen.

Schutzraum
brauchst du
Momente des Innehaltens
mitten im Alltag

Rückzugsplätze
brauchen wir
Momente des Auftankens
um Gedanken und Gefühlen
gerecht zu werden
mitten im Tag

Kraftorte
brauchst du
Momente der gegenseitigen Stärkung
damit du der Gerechtigkeit
eine neue Chance geben kannst

Pierre Stutz, ferment 2002