

# 1. Woche – 2. Tag:

## Mein Lebensgarten

### Anzünden der Kerze

### Wochengebet

### Impuls

Ich sitze auf einem Stuhl. Die Füße stehen auf dem Boden. Ich spüre die Berührung meines Körpers mit dem Stuhl und dem Boden. Dann wende ich mich von unten nach oben der Wirbelsäule zu. Ich entspanne meine Halsmuskeln, indem ich das Kinn ein wenig senke. Ich nehme mein Gesicht wahr: die Stirn, meine Augen, meine Wangen, meine Nase, meinen Mund. Die Schultern sind weit. Ich atme in Ruhe und spüre die einströmende Luft durch die Nase, die Luftröhre, die Lungen. Die verbrauchte Luft lasse ich wieder ausströmen und ruhe ein wenig. Ich lege meine Hände auf meine Bauchmitte, spüre, wie sich meine Bauchdecke beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen senkt. Ich lese einen weiteren Vers aus der Schöpfungsgeschichte:

### Schriftwort: Genesis 2,15 / 1. Buch Mose 2,15

Und Gott, der Herr, nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, dass er ihn bebaute und bewahrte.

Gott gibt mir Kraft zum Atmen und zum Leben. Ich kann leben in Raum und Zeit, da ER mir Lebensraum und Lebenszeit schenkt. ER hat seine Kraft in mich gelegt, dass ich kreativ mein Leben gestalte. Ich stelle mir einen Garten vor als Symbol für meinen Lebensraum. Ich schließe die Augen und lasse das innere Bild „meines“ Gartens entstehen.

Was schaue ich? Welche Früchte wachsen in meinem Garten?

Was ist fruchtbar geworden, was vertrocknet und öde?

Gott sagt heute neu zu mir, dass ich meinen Lebensgarten bebauen und bewahren soll.

Was möchte ich bewahren in meinem Lebensgarten?

Was verändern?

Wo möchte ich Neues pflanzen?

Ich bitte Gott um seinen Segen und um neue Lebenskraft.

### Vater unser

### Impuls für den Tag

Ich schreibe Gedanken zu meinem Lebensgarten in das Wochentagebuch auf.