**Meditationszeit \_ Kirche Kunterbunt**

**Als Menschen sind wir auch Körper.**

**Und dieser Körper hat heute getragen, gesessen, sich vielleicht verschränkt und spaziert- hat gearbeitet und gelächelt, hat sich bewegt und gehalten.**

**Jetzt wollen wir auf das Pausenzeichen für unseren Körper setzen und uns entspannen.**

**Wir laden dich ein, dich so hinzusetzen, dass du bequem bist. Alles, was angespannt ist, darf sich lösen- die Zunge vom Gaumen -der Griff der Hände und die Schultern dürfen sinken, wie in ein tiefes Kissen. Wir dürfen loslassen, weil wir im Loslassen trotzdem gehalten sind.**

**Lass uns bewusst atmen.**

**Während du ausatmest, denke an etwas, was heute schwierig und schwer war. So wie die Luft beim Atmen, darf es wegströmen, von dir wegfließen und muss nicht mehr ein Teil von dir sein. Und dann denke an etwas, was heute schön war und leicht. Das darfst du einatmen, so wie die Luft- das darf dich in dich hineinströmen und dort bleiben.**

**Da ist so viel los.**

**In deinem Kopf.**

**In deinem Herz.**

**In deiner Umgebung.**

**Da ist Vieles, an das du denkst, worum du dich vielleicht kümmerst, möglicherweise auch, was dir Sorgen macht. Weißt du, die meisten Dinge, die dich aktuell sorgen, werden in der Ewigkeit keine Rolle mehr spielen. Vieles schon in 10 Jahren, vieles schon in 5 Jahren, vieles sogar schon morgen.**

**Klingt das nicht befreiend?**

**Finde doch einmal drei Dinge, für die du dankbar bist.**

**Was hat dich heute froh gemacht?**

**Was ist gerade schön?**

**Wobei hast du gelächelt?**

**Vielleicht gab es heute Worte, die dich verletzt haben oder irritiert oder wütend machen.**

**Ich mag dir andere Worte sagen.**

**Andere Worte, um tief zu spüren, dass da eine andere Wahrheit gilt:**

**Du bist mit liebenden Augen gesehen.**

**Du bist mit starken Händen gehalten.**

**Du bist mit jedem Gefühl und mit jedem Gedanken angenommen.**

**Du bist auf deinem Weg nicht allein.**