

Der Anfang eines neuen Jahres  
ein Blick in das Vergangene  
ein Blick in das Kommende ...

Alles , was zu mir gehört -

jeden Anfang und jedes Ende,  
alles Unvollendete und alles Ausgesprochene  
alle Konflikte und alle Lösungen  
alle Sorgen und alle Zuversicht  
alle Traurigkeit und alle Freude  
alle Ängste und alle Hoffnungen  
alle Starrheit und alle Liebe  
jedes Licht und jeden Schatten  
lege ich, in deine Hände

nimm es  
heile es  
segne es

mach mich neu -  
schenke mir Kraft,  
Geduld und Mut für das neue Jahr ...

mit all deinen Gedanken

*mit deinem Atem*

*Nimm das Geschenk des Atems an –  
Atme den Neugeborenen,  
alle Zukunft und Zuversicht,  
alle Unvoreingenommenheit und  
alles Vertrauen ein.*

*Atme die damit verbundene Hoffnung  
und den Mut,  
alle Klarheit und Dankbarkeit  
in die Welt aus.*

*mit  
deinem  
ganzen  
Herzen*

*in Stille*

*da  
sein*