

*Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag.*

*Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte:*

*Ich bitte um Kraft für das rechte Maß, dass ich nicht durch das Leben gleite, sondern den Tagesablauf bewusst wahrnehme, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte und Raum finde für Augenblicke der Stille.*

*Lass mich erkennen, dass Grübeln nicht weiter hilft, weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft. Hilf mir, das nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die Wichtigste zu erkennen.*

*Bewahre mich vor der Erwartung, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und sogenannte Rückschläge eine hilfreiche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.*

*Schicke mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat mir die Wahrheit in Liebe zu sagen und lass mich deine Wahrheit aus meinem Innersten hören.*

*Ich weiß, dass sich viele Probleme auch dadurch lösen können, dass ich nichts tue. Zeige mir, wo ich warten soll und gib mir die Geduld und das Vertrauen dazu.*

*Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich dieser schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Aufgabe des Lebens gewachsen bin.*

*Verleihe mir die nötige Wachsamkeit im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.*

*Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die " unten " sind.*

*Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.*

*Gebet nach Antoine de Sain-Exupery*