



Geduld

Gott,
manchmal wird mir alles zu viel.
Die Termine, die Erwartungen,
die Stimmen um mich herum –
und auch das in mir:
Unruhe, Gereiztheit, schnelle Urteile.
Dann merke ich, wie eng es in mir wird.
Wie wenig Geduld ich habe.
Wie schnell mich andere nerven.
Und ich erschrecke darüber,
weil ich doch eigentlich anders sein möchte.
Schenke mir in solchen Momenten Ruhe.
Nicht erst, wenn alles geschafft ist,
sondern mitten im Alltag.
Hilf mir, mir Freiräume zu nehmen,
ohne schlechtes Gewissen.
Zeiten, in denen ich nichts leisten muss.
In denen ich einfach da sein darf.
Bewahre mein Herz davor,
hart zu werden.
Wenn ich überfordert bin,
lass mich nicht ungerecht werden.
Wenn ich müde bin,
lass mich milde bleiben
– mit mir selbst
und mir anderen
erinnere mich daran,
dass ich nicht alles tragen muss.
Dass ich nicht allen Erwartungen
entsprechen muss.
Dass ich bei dir einfach sein darf.
Lass in mir wieder wachsen,
was gut ist:
Geduld.
Freundlichkeit.
Weite im Herzen.
Und wenn ich mich selbst verliere,
hol mich sanft zurück zu mir –
und zu dir.
Amen