



Zur Ruhe kommen.  
Festhalten und loslassen.  
Im Einklang sein.

Wenn ich in der Geschäftigkeit des Alltags den Boden unter den Füßen verliere, ist es wichtig, mich zu erden. Das ist der richtige Zeitpunkt, den Rosenkranz zu beten. Im Rhythmus des Atems kommt mein Herz zur Ruhe. Auch dies ist eine Begegnung mit Gott.

## **Ich schaffe mir den Raum, den ich brauche**

Als Erstes verlasse ich den Alltag. Ganz gleich wo ich bin, ich kann mich immer zurückziehen und so einen privaten Bereich abgrenzen – im Büro, zu Hause, auf dem Flughafen ...

## **Eine halbe Stunde Losgelöstheit**

Ich bete den Rosenkranz, indem ich die traditionellen Elemente verwende. Im Grunde geht das so: Am Anfang steht das Kreuzzeichen, dann folgen fünfmal im Wechsel zehn Ave Maria und je ein Vaterunser.

*»Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir, du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes.«*

## **Nichts stört meine Versenkung**

Dieses Gebet wirkt als Mantra. Der Rhythmus meines Atmens ist der Rhythmus meines Sprechens. Im Gleichmaß der Worte kommt meine Seele zur Ruhe.

## **Ich bin losgelöst ...**

In meinem Beten fallen Sorgen und Nöte von mir ab. Das Außen ist auf einmal nicht mehr existent. Der Rosenkranz in der Hand leitet mich loszulassen. Das macht mich frei.

## **... und doch geborgen**

Ich stehe nicht mit leeren Händen da. Der Rosenkranz gibt mir Halt. Jede Perle führt mich einen Schritt weiter durch meine Versenkung.

## **Moment der Klarheit**

Stress und Anspannung fallen von mir ab. Meine Sicht wird nicht mehr durch Überflüssiges versperrt. Ich kann wieder frei denken. In diesem Moment der Ruhe finde ich meine Richtung wieder.

## **Ausgeglichen und gestärkt**

Ich erhebe mich aus meiner Stille und kann wieder geerdet in den Rhythmus meines Lebens einschwingen.

