

**Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,  
liebe Kolleginnen und Kollegen!**

Viele haben in dieser unsicheren Zeit Probleme.

Man muss manches aushalten,  
und es heißt durchzuhalten.

Halten wir einen Augenblick inne und  
atmen mit folgendem Gebet tief durch:

**Gott,**

**es gibt vieles, das ich nicht weiß.**

**Es gibt vieles, das ich nicht durchschaue.**

**Es gibt vieles, das ich nicht in der Hand habe.**

Wenn ich mich ohnmächtig fühle,  
will ich einmal tief durchatmen  
und darauf vertrauen,  
dass ich nicht das Ganze bewältigen muss,  
sondern das tun kann, was in meiner Kraft liegt.

Wenn ich verunsichert bin,  
will ich einmal tief durchatmen  
und darauf vertrauen,  
dass ich nicht alleine bin,  
weil Gott mir nahe ist und mich hält.

**In dieser Zuversicht bleiben wir behütet und geschützt.**