

Impulse zu MKL 3

37 Du Gott stützt mich

Text und Musik: Dorothea Schönhals-Schlaudt

Bewegungen mit Anfassen

Aufstellung im Kreis, alle schauen sich an. Es sollte möglich sein, die Nebenstehenden am Rücken zu berühren.

- Takt 1: Die Hände auf den unteren Rücken der Nebenstehenden legen (die Unterstützung spüren)
- Takt 2: Die Hände vom Rücken lösen, die Arme nach vorne führen und dort die Hände der Nebenstehenden fest fassen (sich gegenseitig Kraft geben)
- Takt 3: Die Hände lösen und die Arme langsam nach oben führen (kann gerne bis zum Wort „Mut“ im folgenden Takt dauern), die Fingerspitzen führen die Bewegung zum Himmel (sich Gott entgegenstrecken)
- Takt 4: Auf die Pause die Hände zu Fäusten ballen, die Arme mit Spannung nach unten ziehen und gleichzeitig kräftig auf „Ja“ ausatmen (das belebt und energetisiert). Das „Ja“ als Bestätigung der vorher gesungenen Gewissheiten und als Verbindung zu „Jahwe“ und „Halleluja“.

Die Bewegungen können auch ohne Körperkontakt ausgeführt werden. Vielleicht ist es ja möglich, die Nebenstehenden trotz einer kleinen Entfernung zu spüren?

Ursula Starke

Copyright-Hinweise

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.