

Heinke Willms, Förderung der Einkehrarbeit in der EKHN

Körpergebet

Eine Anleitung

Stehen Sie aufgerichtet, mit etwas Platz um Sie herum.

Die Worte dieses Gebetes können Sie mit den Gesten (kursiv gesetzt) begleiten. Zwischen den einzelnen Sätzen und Gesten können Sie eine kleine Pause machen, in der Sie Ihre Hände zu einer Gebetsgeste vor dem Körper zusammenführen. Sie können das Gebet auch einige Male hintereinander beten:

Meine Sorge gebe ich dir

(Einen Schritt vortreten und eine wegschiebende Bewegung mit den Händen machen, wieder zurücktreten)

Ich schaffe Raum für mich und dich

(Mit dem anderen Fuß einen Schritt vortreten und eine wegschiebende Bewegung mit den Händen machen, wieder zurücktreten)

Ich spanne mich aus

(Zur Seite treten und die Arme schräg seitlich ausstrecken, ein Arm weist nach oben, der andere nach unten)

Zwischen Himmel und Erde

(Zur anderen Seite treten und die Arme schräg seitlich ausstrecken, der Arm, der zuvor nach oben zeigte, zeigt nach unten, der Arm, der nach unten zeigte, nach oben)

Ich öffne mich dir und der Welt

(Zur Seite drehen und die Arme waagrecht ausstrecken) meinen

Nächsten und mir in Liebe.

(Zur anderen Seite drehen und die Arme waagrecht ausstrecken)

Amen.

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.