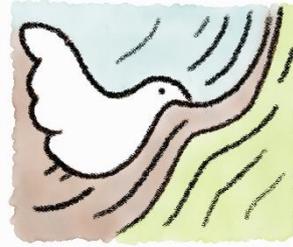


Gebetsgeste zum Projekt Fastenzeit 2021 Friedensgebärde

Freiheit.



Auf dem Weg ...

Was ich innerlich empfinde, denke, wünsche oder mir bewusst mache, kann in Gebärden mit meinem Körper Ausdruck finden. Auch ein Gebet kann in Gebärden Ausdruck finden. Wie wichtig leibhaftes Beten ist, berichtete Frère Roger, der Gründer der ökumenischen Kommunität von Taizé:

„Ich wüsste nicht, wie ich beten sollte, ohne Einbeziehung des Leibes. Es gibt Perioden, wo ich den Eindruck hatte, ich bete mehr mit dem Leib als mit dem Geist.“

Mit meinem Leib kann ich die Gebärde wortlos ausführen, oder ich spreche während der Bewegung die dazugehörigen Worte innerlich leise oder aber laut mit.

Die Friedensgebärde zum Projekt „Freiheit. Auf dem Weg...“ geht auf die Gebetsgeste zum Projekt „In Frieden gelassen werden“ von 2018 zurück und ist über die Jahre im Gebrauch angepasst worden. Sie besteht aus drei Haltungen bzw. Bewegungen, und wird mit den dazu gehörenden Worten im Folgenden beschrieben.

Üben Sie die Friedensgebärde zunächst langsam in den einzelnen Haltungen und dann flüssig als zusammenhängende geschmeidige Bewegung.

1 Stehen Sie aufrecht. Die Arme hängen neben dem Körper herab.



3 Die linke Hand liegt auf den Brustraum.

Frieden meiner Seele.



5 Die Arme nach oben strecken und dann seitlich in einem großen Halbkreis mit nach vorne geöffneten Händen herabsenken.

Frieden der ganzen Welt.



5 Zum Abschluss der Gebärde einen Moment in der Stille stehen.



Die Friedensgebärde kann als Video gesehen werden unter:
www.projektfastenzeit.org/archiv/mediathek

oder QR-Code:



2 Die rechte Hand liegt auf den Unterbauch.

Frieden meinem Körper.



4 Die Hände wandern in einem Halbkreis über den Kopf und bilden ein Dach. Variante: Fingerspitzen oder beide Hände berühren den Kopf.

