

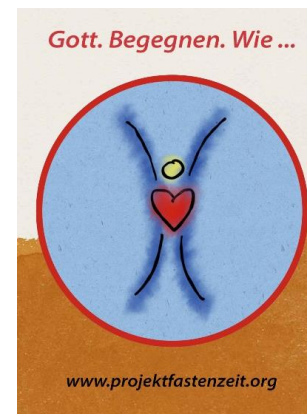
# Gebetsgeste zum Projekt Fastenzeit 2022

## „Gott. Begegnen. Wie ...“

Was ich innerlich empfinde, denke, wünsche oder mir bewusst mache, kann in Gebärden mit meinem Körper Ausdruck finden. Auch ein Gebet kann in Gesten und 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 Gebetsgeste wortlos ausführen, oder ich spreche während der Bewegung die dazugehörigen Worte innerlich leise oder aber laut mit. Üben Sie die Gebetsgeste zu-nächst langsam in den einzelnen Haltungen und dann flüssig als zusammenhängende geschmeidige Bewegung.



Stehen.	Hände mit nach oben gedrehten Handflächen bis auf Bauchhöhe anheben.	Weiter anheben bis auf Kopfhöhe.	Handflächen über dem Kopf zusammenlegen.	Zusammengelegte Hände sinken auf die Höhe der Stirn hinab.	Hände sinken weiter auf die Höhe des Mundes hinab.	Hände sinken weiter auf die Höhe des Herzens hinab.	Hände sinken weiter auf die Mitte des Körpers hinab.	Verbeugung. Hände zusammengelegt.	Aufrichten und Stehen.
---------	--	----------------------------------	--	--	--	---	--	-----------------------------------	------------------------



Hier stehe ich vor dir, Gott. Ich bin da, du bist da.	Sieh her, Gott, das bin ich mit allem was ich bin: meine hellen und dunklen Seiten.	Das alles halte ich dir hin, und ich bitte dich ...	... wandle es in Segen, ...	... dass dein Segen in mir wirke: in meinem Denken, ...	... in meinem Reden, ...	... in meinem Fühlen, ...	... in mir als ganzen Menschen.	Dafür danke ich dir.	Ich bin da, du bist da.
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.