

# Friedensgebärde zum Projekt Fastenzeit 2023 Gebetsgeste



Was ich innerlich empfinde, denke, wünsche oder mir bewusst mache, kann in Gebärden mit meinem Körper Ausdruck finden. So auch ein Gebet. 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 „ganz schön zerbrechlich – du mein ebenbild“ besteht aus vier 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.



**2** Die rechte Hand liegt auf dem Unterbauch.

**Frieden meinem Körper.**



**3** Die linke Hand liegt auf dem Brustraum.  
**Frieden meiner Seele.**



**4** Die Hände wandern in einem Halbkreis über den Kopf und bilden ein Dach. (Variante: Finger指尖en oder beide Hände berühren den Kopf.)

**Frieden meinem Geist.**



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

**Frieden der ganzen Welt.**



**6** Zum Abschluss der Gebärde stehen Sie einen Augenblick in der Stille.



Die Friedensgebärde kann als Video angesehen werden unter:  
[www.projektfastenzeit.org/archiv/mediathek](http://www.projektfastenzeit.org/archiv/mediathek)

oder QR-Code: