

Vielleicht kann dieses Körpergebet zu einem täglichen Ritual werden, dass dich durch das Jahr begleitet.

*Herr, richte mich
auf,
lasse mich wachsen,
sei du bei mir!*



*Herr, schütze meine
Gedanken!*

Die Hände auf den Kopf legen.



*Herr, nimm meine
Sorgen von mir!*

*Mit den Händen die „Sorgen“
von den Schultern abstreifen.*



*Herr, lass mich mein
Herz spüren!*

Die Hände auf das Herz legen.



*Und gib mir Kraft
für den Tag!*

*Handschale vor dem Leib
formen.*



*Herr, lasse mich
heute nicht alleine
sein.*

*Ich denke an alle Menschen mit
denen ich verbunden bin.*

*Gruppe: Hände fassen sich im
Kreis.*

