

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.

