

## **Gebärdengebet / Morgengruß**

Das folgende Gebärdengebet ist eine Übungsfolge, bei dem der Körper das Gesagte einfach nachvollzieht. Das kann auf ganz individuelle Weise sein. Als kleines Ritual eignet es sich gut, den Tag zu beginnen:

- Ich öffne mich* - Hände liegen auf dem Herzraum  
Hände und Arme öffnen sich zur Seite, stehe in Kreuzform
- für den Himmel* - Arme zum Himmel ausstrecken
- und die Erde* - Neigung bis zum Boden
- und in der Mitte stehe ich.* - Hände auf den Herzraum
- Ich nehme und empfangen,* - Hände greifen abwechselnd links  
*was ich brauche* und rechts zum Himmel
- und lasse den Rest.* - Hände aufgestellt wie zur Abwehr mit ausgestreckten Armen, die ich gerade nach unten führe wie zu einer klaren Abgrenzung
- Ich werde...* - Hände vor dem Unterleib wie zu einem Samen, Handflächen aneinander
- und wachse,* - Hände gehen nach oben wie eine wachsende Pflanze
- empfangen den Segen,* - öffnen sich zum Himmel wie eine Blüte, ziehe die Hände zum Herzraum
- gebe ihn weiter* - Segenshaltung mit ausgestreckten Armen
- und beginne den Tag* - Hände finden sich wieder auf dem Herzraum, Verneigung