



Titelbild: stockpics - stock.adobe.com

Kleines Körpergebet für zwischendrin

„Hab Mut“. Einerseits kann diese Aufforderung an sich selbst, motivierend wirken. Andererseits kann es unbedacht und bei jeder Gelegenheit ausgesprochen, zu einer leeren Phrase werden. Oder gar als Selbstoptimierungsslogan, der für einen selbst nicht heilsam ist. Deshalb ist es wichtig sich immer wieder zu erinnern, dass Gefühle auch in Gegensätzen auftreten und diese Beide zu uns gehören. Manchmal braucht es auch Mut, sich das einzugestehen. Jedes Gefühl, das wir empfinden, hat seine Berechtigung. Es verdient es, beachtet zu werden und ihm auch Zeit und Raum zu geben. Zum Beispiel gehört es, um mutig zu sein dazu, auch Angst, Müdigkeit und Unsicherheit zu empfinden.

Laut oder in Gedanken sprechen	Körperhaltung/Bewegung
Gott, gerade habe ich keine Kraft mehr.	Zusammengesunken auf einem Stuhl sitzen
Ich möchte gerade keine Entscheidungen mehr treffen, keine Verantwortung übernehmen, von niemanden gebraucht werden.	Arme entweder auf dem Tisch oder auf den Oberschenkeln abstützen. Kopf in die geöffneten Hände ablegen. Atem geht ruhig und gleichmäßig. (3x)
Nur eine Weile nichts tun.	Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund, leicht gespitzte Lippen ausatmen. (3x)
Jesus fragte Bartimäus: „Was willst du, dass ich dir tue?“ Ich würde jetzt antworten: Nimm mein Grübeln, meine Unsicherheiten von mir.	Einatmen und sich auf den Stuhl aufrecht hinsetzen. Vor der Brust die Hände zu Fäuste ballen. Mit einem stimmhaften „Sch“ den rechten Arm auf die Seite, ungefähr in Schulterhöhe, herauswerfen und dabei mit einer kräftigen Bewegung die Faust öffnen. Mit der linken Seite genauso verfahren. Dies dreimal wiederholen. Hände auf dem Oberschenkel ablegen. Ruhig atmen.
Ich würde weiter antworten: „Lass mich wieder neue Kraft spüren.“	Rechten Arm nach waagrecht nach rechts beim Einatmen ausstrecken, Handflächen geöffnet und beim Ausatmen zur Brustmitte führen. Links wiederholen. Jeweils 3x.



Titelbild: stockpics - stock.adobe.com

Mit neuer Kraft gestärkt, sage ich dir „Danke“. So möchte ich jetzt wieder Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und für die Menschen, die mir anvertraut sind, Da-sein.

Hände vor der Brustmitte senkrecht aufeinanderlegen. 3x beim Einatmen leicht zusammendrücken und beim Ausatmen lösen. Mit dem Kopf nicken und innerlich „Ja“ sagen.