

Tagesrückblick mit Gebärden

Ich ziehe meine Schuhe aus, nehme einen guten Stand ein, spüre den Boden unter meinen Füßen und meine Aufrichtung. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin und lausche meinem Atem.

Ich halte meine Hände geöffnet vor dem Körper.

Gott, hier bin ich vor Dir, wie ich bin.
Ich lege den Tag zurück in Deine Hände.
Ich bringe Dir alles, was gut war...

*(...ich erinnere mich an das, was mir geschenkt wurde, was mir gelungen ist,
worüber ich mich gefreut habe...)*

Ich strecke meine Arme empfangend über die Seite nach oben
und führe dann die Hände zum Herzen.

Alles kommt von Dir. Ich bin Dein.

Ich halte meine Hände geöffnet vor den Körper.

Gott, hier bin ich vor Dir, wie ich bin.
Ich lege den Tag zurück in Deine Hände.
Ich bringe Dir alles, was schwierig war...

*(...ich erinnere mich an das, was mich traurig gemacht hat, was mir misslungen ist,
worüber ich mich geärgert habe...)*

Ich strecke meine Arme zur Seite mit den Handflächen nach unten.

Alles überlasse ich Dir.

Ich lasse meine Arme und Hände lang an den Seiten des Körpers,
die Fingerspitzen zeigen zum Boden.

Ich überlasse mich selbst Deiner grundlosen Barmherzigkeit.

Ich stelle mir vor, wie alles zum Boden hin abfließt.

Dann führe ich die Arme einatmend wieder in einem großen Bogen nach oben über den Kopf
und dann zum Herzen.

Ich bin Dein für Zeit und Ewigkeit.

Ich nehme mir kurz Zeit zum Nachspüren.