

## 2026

### **Gebet mit Aktionsvorschlag**

von *Ulrike Labuhn*

Gott, hier stehe ich und alles ist ganz leise um mich herum.  
Kein Lüftchen regt sich, die Welt ist still.  
Aber da ist so eine Ahnung in mir, eine Ahnung von Berührung und Bewegung.  
Und während ich hier stehe, spüre ich es: ein leiser Luftzug - kitzelt sanft über meine Haut.  
Wird stärker und stärker.  
Ich bin berührt, bewegt.  
Jetzt wird es ein richtiger Wind, mein ganzer Körper spürt ihn.  
Ich spüre seine Kraft, die mich mitreißt, die mich stark und neu macht.  
Ich tanze im Wind und fühle mich ganz frei.  
Und denke: Jetzt kann alles gelingen!  
Gott, bist du das?  
Ja, das glaube ich!  
Amen.

### **Mögliche Aktionen mit Kindern**

- Sich Wattekügelchen oder bunte Märchenwolle zupusten
- Seifenblasen tanzen lassen
- Ganz still stehen, sich dann gegenseitig mit einer Feder am Arm berühren, erst sanft und langsam, dann schneller werdend.
- Einladung, den ganzen Körper zu bewegen - erst langsam, dann immer ausdrucksstärker, bis ein Tanz daraus wird. Die Aktion kann gerne mit Musik begleitet werden, die in Lautstärke oder Dynamik zunimmt.