

## Mit Gott in den Tag starten

„So sicher, wie morgens die Sonne aufgeht  
und im Herbst und Frühjahr der Regen die Erde trinkt,  
so gewiss wird Gott kommen und uns helfen.“

Hosea 6, Vers 3

„Gott spricht:  
Dann wird mein Licht eure Dunkelheit vertreiben wie die  
Morgensonne,  
und in kurzer Zeit sind eure Wunden geheilt.  
Eure barmherzigen Taten gehen vor euch her,  
meine Macht und Herrlichkeit beschließt euren Zug.“

Jesaja 58, Vers 8



## Körpergebet am Morgen

Die Sonne geht auf.

Beide Arme horizontal nach links strecken,  
die Handflächen liegen aufeinander. Der  
rechte Arm hebt sich als Halbkreis vor dem  
Gesicht und wird nach rechts gestreckt, die  
Arme bilden eine Waagerechte: So, als  
Laufe die Sonne über den Himmel

Jetzt stehe ich

Mit beiden Füßen einmal auftreten,

mit verstrubbelten Haaren

mit den Fingern im Haar wühlen,

und zerknautschtem Gesicht

mit den Fingern die Wangen kneten.

vor dir.

Die Hände weisen auf den Raum vor meinen  
Füßen.

Du bist da

Die Hände strecken sich einem imaginären  
Gegenüber entgegen -

und schaust mich an.

Hände flach auf die Brust legen.

Du freust dich über mich!

Lächeln, strahlen.

Mit dir an meiner Seite

Seitlich eine imaginäre Hand fassen, als  
stünde dort ein Begleiter -

gehe ich in den Tag.

einen großen Schritt nach vorn machen.