

M17 Ein Ritual gegen Angst

Dieses Ritual nach dem Bonhoeffer-Gebet *Von guten Mächten* wurde für einen elfjährigen Jungen entwickelt, der starke Ängste hatte.

Ausgangshaltung: Fester Stand, beide Füße etwa hüftbreit auseinander, den Kontakt zum Boden bewusst spüren. Die Hände sind vor dem Bauch wie eine geöffnete Schale übereinandergelegt.

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“

Dabei öffnen sich die Arme und gehen seitlich leicht nach vorne. Die Endposition sieht so aus, als würde man einen riesengroßen Wasserball in den Armen halten.

„Erwarten wir getrost, was kommen mag“

Die Arme werden vor dem Bauch zusammengeführt - etwa so, als wolle man ein Paket annehmen.

„Gott ist bei mir, am Abend und am Morgen“

Die Arme werden vor dem Körper hoch über den Kopf geführt. Wir strecken uns und machen uns groß und beschreiben dann eine Kreisbewegung wie die Sonne (für Abend und Morgen).

„Und ganz gewiss an jedem neuen Tag“

Die Arme und Hände kehren in die Ausgangsstellung zurück.