



## Herr, öffne meine Lippen: Segensgebet für den Leib

### Hinweise

Diese Übung kann man für sich allein durchführen, sie eignet sich aber auch z. B. als Abendgebet für eine Gruppe oder als Einstieg in einen Gruppenabend.

### Ablauf

Setz dich aufrecht, spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche.

Atme ein paar Mal unangestrengt ein und aus.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf deinen Mund. Wer mag, kann seine Lippen berühren.

Gott, öffne meine Lippen,  
damit ich mich ausdrücken kann.  
Segne meine Lippen,  
damit ich gute Worte finde für die Menschen und für dich.

Nimm deine Augen wahr. Schließe sie, damit es dunkel wird – und öffne sie wieder. Schau dich bewusst im Raum um, nimm deinen Nachbarn wahr und das, was dich sonst umgibt.

Gott, öffne meine Augen,  
damit ich deine Schöpfung wahrnehmen kann.  
Segne meine Augen,  
damit ich dein Wirken und die Not der Menschen sehe.

Berühre deine Ohren, halte sie zunächst eine Zeitlang zu. Was kannst du hören, von außen und von innen? Nimm die Hände wieder weg.

Gott, öffne meine Ohren,  
damit ichinhöre auf die Geräusche und die Klänge der Welt.  
Segne meine Ohren,  
damit ich dein Wort und den Schrei der Armen höre.

Berühre deine Nase. Atme durch sie tief ein und wieder aus.

Gott, öffne meine Nase,  
damit ich den Duft der Dinge aufnehmen kann.  
Segne meine Nase,  
damit ich das Lebendige vom Toten unterscheide.

Lege deine Hände auf dein Herz und wende liebevoll deine Aufmerksamkeit deinem Herzen zu.

Gott, öffne mein Herz,  
damit ich dir Raum gebe.  
Segne mein Herz,  
damit du es heilst und es unter deinem Schutz geborgen ist.

Schau auf deine Hände ... und öffne sie wie eine Schale.

Gott, öffne meine Hände,  
damit ich empfangen kann, was du mir schenkst.  
Segne meine Hände,  
damit ich handle, wo ich gebraucht werde.

So segne uns der liebende und barmherzige Gott,  
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.