

# Abendritual – abschließende Gebärde

*Die Arme werden seitlich am Körper nach oben gehoben mit nach oben geöffneten Händen*

**Ich sammle alles ein, was mir an diesem Tag begegnet ist aus der Fülle dessen, was heute war ...**

*Die Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen zusammen gelegt*

**Schönes und Schwieriges, Trauriges und Freudiges führe ich zusammen aus diesem Tag ...**

*Die zusammengelegten Hände werden mit gestreckten Armen vor den Körper geführt*

**Ich teile die Fülle....**

*Die Hände werden nebeneinander gelegt mit der Handfläche zum Boden, dann werden die Hände in Richtung des Körpers geführt, nach innen gedreht und wieder mit den Handflächen zum Gesicht wie ein Spiegel geöffnet*

**Ich nehme aus der Fülle des Tages etwas heraus und schaue es noch einmal an - eine Begegnung, eine Begebenheit, eine Situation ...**

*Die Arme werden gekreuzt mit den Handflächen nach innen vor den Brustkorb gelegt*

**Lege es an mein Herz ...**

*Die Hände öffnen sich nach außen und werden am Körper nach unten geführt*

**Gebe es ab und lasse es los in die Weite Gottes ...**

## Hinweis:

Der Atem darf die Bewegungen fließend unterstützen. Ruhiges und entspanntes Atmen fördert den Prozess der Entspannung. Mit leiser Musik im Hintergrund wird aus der Übung ein wohltuendes Ritual vor dem Schlafengehen.