

Impulse zum EGplus

+6 Von guten Mächten

Text: Dietrich Bonhoeffer (1944) 1945/1951

Musik: Siegfried Fietz 1970

Bewegungen zur Musik

von Pfarrerin Ursula Trippel, Neu-Anspach

Ein Ritual für die Zeit zwischen den Jahren:
Der Refrain wird mit Bewegungen begleitet

Ausgangshaltung: fester Stand, beide Füße etwa hüftbreit auseinander, den Kontakt zum Boden bewusst spüren.

Die Hände sind vor dem Bauch wie eine offene Schale übereinander gelegt.

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 vorm 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.

Die Gebärden beim Singen oder Beten unterstützen die Aussagen des Textes. Die Verbindung von Wort und Bewegung trägt dazu bei, dass der Inhalt auch innerlich ankommt. Dazu sollen die Bewegungen fließend und meditativ gestaltet sein und in dieser Weise für die Singenden/Betenden eingeführt werden – es darf auf keinen Fall den Charakter einer Turnübung bekommen. Gut ist es oft, in einem ersten „Durchgang“ tatsächlich Zeit zu lassen, dem nachzuspüren, was die Gebärde innerlich auslöst und dazu einzuladen, die Haltung leicht zu verändern (z. B. darauf zu achten, wie stark die Arme geöffnet sein sollen oder wie weit die Hände nach vorne gestreckt werden, um etwas zu empfangen), so dass Gefühl und äußerer Ausdruck und Wort eng zusammen kommen. Damit vermeidet man auch, dass die Gebärden einfach ein Nachmachen sind.

Gerade in der Zeit zwischen den Jahren brauchen und suchen viele Vergewisserung darüber, was ihnen im Lauf der Zeit Halt und Zuversicht gibt.

(aus: Materialbuch 105 „Im Kirchenjahr leben“, S. 68,
Zentrum Verkündigung der EKHN 2006)

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.