

Mitmach-Gebet für Familien mit kleinen Kindern zum 1. Fastensonntag

(Alle stehen im Kreis oder nebeneinander.)

1. Hände öffnen

(Alle strecken die Hände nach vorne und öffnen sie.)

Lieber Gott,
wir kommen zu dir mit offenen Händen.

2. Bauch berühren (*Hunger / Wünsche*)

(Eine Hand auf den Bauch legen.)

Manchmal wollen wir etwas ganz dringend.
Etwas Süßes.
Ein Spielzeug.
Recht haben.

Hilf uns zu merken, was wir wirklich brauchen.

3. Starke Pose

(Kinder dürfen sich groß machen, Füße fest auf den Boden, Arme angewinkelt wie „stark“.)

Jesus war stark in der Wüste.
Mach auch uns stark, wenn etwas nicht gut für uns ist.

4. Hände wie ein Dach über dem Kopf

Du beschützt uns.
Du passt auf uns auf.

5. Hände auf das Herz legen

Du wohnst in unserem Herzen.
Du liebst uns.
Das ist das Wichtigste.

6. Hände als Familie ineinanderlegen

Halte du uns fest, wenn wir unsicher sind.
Halte unsere Familie zusammen.

Denn du bist unser Fels.

Amen.

Jennifer Ayin
für Ihr Pastoralteam aus Köln-Mitte