

## VATER UNSER IM HIMMEL

Arme mit geöffneten Händen V-förmig nach oben strecken

## GEHEILIGT WERDE DEIN NAME

Handflächen aneinander legen (Fingerspitzen nach oben), dann Hände langsam nach oben führen.

## DEIN REICH KOMME

So tun, als ob man mit beiden Händen jemanden zu sich heranwinken möchte

## DEIN WILLE GESCHEHE

den Zeigefinger erheben

## WIE IM HIMMEL,

rechte Hand nach oben zeigen und halten,

## SO AUF ERDEN

linke Hand zum Boden zeigen und halten,

## UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE

Hände zur Schale legen

## UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD

So tun, als ob man einen schweren Sack abwirft, den man vorher über einer Schulter getragen hat.

## WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN

beiden Nachbarn die Hände geben

## UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG

Hände abwehrend nach vorne halten

## SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN

eine beiseite schiebende Bewegung machen

## DENN DEIN IST DAS REICH

die Hände den Erdkreis nachzeichnen lassen

## UND DIE KRAFT

„Kraftmaxe spielen“: Oberarmmuskeln anspannen

## UND DIE HERRLICHKEIT

Arme mit geöffneten Händen V-förmig nach oben strecken

## IN EWIGKEIT.

Arme weit auseinander spreizen, dabei Schultergürtel drehen, so dass die Spreizung nach schräg vorn und schräg hinten erfolgt. Sonst kommen sich Nachbarn ins Gehege.

## AMEN.

Mit einem Fuß kräftig auf den Boden stampfen