Das »Vaterunser« kann mit diesen Bewegungen gebetet werden …

Vater unser im Himmel

vor der Brust gefaltete Hände

Geheiligt werde Dein Name

Verneigung

Dein Reich komme

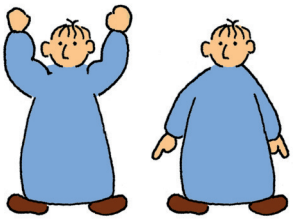
Hände öffnen

Dein Wille geschehe

Aufrecht stehen

Wie im Himmel, so auf Erden

Hände nach oben heben, dann nach unten zeigen



Unser tägliches Brot gib uns heute

Hände wie eine Schale halten

Und vergib uns unsere Schuld

Hand zur Faust machen und an die Brust schlagen

Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

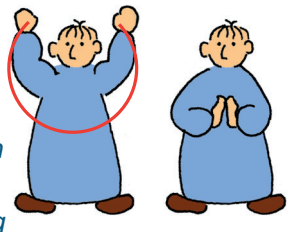
Hände und Arme zu den Nachbarn hin öffnen

Und führe uns nicht in Versuchung

Die Handflächen nach unten drehen

Sondern erlöse uns von dem Bösen

Arme nach oben führen und in einem großen Kreis zur Gebetshaltung



Denn Dein ist das Reich

Arme öffnen

Und die Kraft

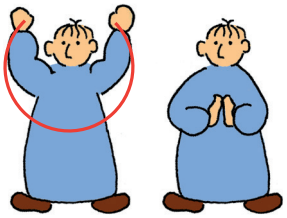
Hände etwas höher heben

Und die Herrlichkeit

Hände ganz nach oben heben

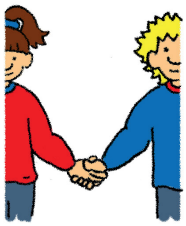
In Ewigkeit. Amen

Die Hände von oben in einem großen Kreis wieder zurück zur Gebetshaltung führen



Vater unser im Himmel!

… wie im Himmel, …



… wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Geheiligt werde Dein Name!

… so auf Erden.

Und führe uns nicht in Versuchung, …

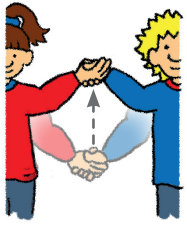
Dein Reich komme!

Unser tägliches Brot gib uns heute.

… sondern erlöse uns von dem Bösen!

Dein Wille geschehe, …

Und vergib uns unsere Schuld, …



Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen (alle verbeugen sich)