

Ein Schöpfungs-Spaziergang

Dies ist eine Einladung, mit dem Psalm 104 die Natur zu entdecken. Nach dem hartnäckigen Winter wird das auch höchste Zeit! Und mit einem kleinen Picknick am Ende wird es für alle eine runde Sache.

Ihr benötigt folgendes Material:
Seifenblasen oder Windrädchen,
Mineralwasser und Becher für alle Teilnehmer. Ggf. Essen für das gemeinsame Picknick zum Abschluss.

Zum Start machen wir uns erst einmal bewusst, in welcher Umgebung wir gerade sind.

„Schau mal genau hin: Was kannst du sehen?

Hör genau hin: Welche leisen Geräusche nimmst du wahr? Was kannst du alles gleichzeitig hören?

Was riechst du?

Wie strömt die Luft in dich ein und aus?

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Ist er vielleicht weich von Gras und Blättern? Oder doch eher hart von Steinen?“

Ihr lest den Psalm 104 vor (Original oder wie hier in der kindgerechten Fassung).

Psalm 104

(kindgerechte Fassung)

Halleluja, halleluja, Preiset den Herrn!
Gott unser Schöpfer, wir loben dich, denn du bist groß und hast unsere Welt herrlich gemacht.
Du bist wie die Sonne, die uns wärmt.
Du bist wie das Licht, das unser Dunkel hell macht.
Gott, du bist immer und überall da.
Du tröstest uns, wenn wir traurig sind.
Du freust dich, wenn wir fröhlich sind.
Halleluja. Preiset den Herrn!
Gott unser Schöpfer, wir loben dich.
Du hast Himmel und Erde geschaffen,
das Wasser vom festen Land getrennt.
Seen, Flüsse, Bäche und Meere sind geworden.
Du hast Lebensraum geschaffen für Menschen, Tiere und Pflanzen.
Halleluja. Preiset den Herrn!
Gott unser Schöpfer, wir loben dich.
Wir können im Wasser schwimmen und baden.
Das Wasser löscht den Durst aller Lebewesen. Es erfrischt uns.
Das Wasser gibt Menschen, Tieren und Pflanzen Lebenskraft.
In den Bäumen bauen die Vögel ihr Nest.
Mensch und Tier finden Zuflucht und Nahrung.
Herr, wie zahlreich sind deine Werke!
Dafür danken wir dir und loben dich.
Halleluja. Preiset den Herrn.

1. Station: Ein sonniger Platz

„Du bist wie die Sonne, die uns wärmt.

Du bist wie das Licht, das unser Dunkel hell macht.

Wir sehen das Sonnenlicht und spüren einen Moment seine Wärme auf unserer Haut.“

Macht eine Partnerübung: Ein Teilnehmer schließt die Augen und wird von seinem Partner von der Sonne weg oder in den Schatten gedreht. Darauf dreht er sich wie eine Blüte mit ausgebreiteten Armen zur Sonne, öffnet sich für Licht und Wärme.

Auf dem Weg zur nächsten Station gibt es eine weitere Übung: Eine "Blindenführung" (mit oder ohne Augenbinden, z.B. Tüchern) - einer führt den anderen, nach einer Weile die Rollen tauschen. Dabei sollte möglichst nicht gesprochen werden. Der Blinde soll auf alles achten, was er „blind“ wahrnimmt: Wechsel von Licht, Wärme und Schatten oder den wechselnden Untergrund.

2. Station: Waldlichtung (oder Wiese mit Pusteblumen)

„Gott, du bist immer und überall da.“

Täglich atmet ein Mensch ca. 22.000 Mal aus und ein. Achte einmal ganz bewusst darauf ... (Ein- und Ausatmen ganz bewusst spüren).

Hüpf mal schnell auf der Stelle, bis du ganz außer Atem bist. Wie fühlt sich das jetzt an?

Können wir die Luft, den Wind sehen? Ja, wir sehen, wie sich die Blätter der Bäume bewegen. Wir sehen die Schirmchen der Pusteblumen oder Seifenblasen fliegen (hierfür ggf. Seifenblasen oder auch ein kleines Windrädchen mitnehmen).“

Station 3: Am Wasser (Quelle, Bach, See)

„Wir können im Wasser schwimmen und baden. Das Wasser löscht den Durst aller Lebewesen. Es erfrischt uns.“

Das Wasser gibt Menschen, Tieren und Pflanzen Lebenskraft. Der Mensch besteht zu über 60 Prozent aus Wasser, ein grünes Blatt zu 90 Prozent ...

Stell dich so hin, dass du einen guten, bequemen Stand hast. Wenn du möchtest, schließe deine Augen, wenn nicht, dann schau dir das Wasser an. Lausche auf die Geräusche des Wassers: das Gluckern, Rauschen, Plätschern.“

Wir trinken ganz bewusst einen Becher Mineralwasser.

„Wasser hat eine reinigende Kraft.

Stell dir vor, dass das Wasser durch dich fließt

und alles mitnimmt, was du nicht mehr brauchst ...
Frische, neue Kraft fließt nach
und macht dich lebendig.
Das Wasser erquickt dich!"

Station 4: Bei den Bäumen

„In den Bäumen bauen die Vögel ihr Nest.“

Die Pflanzen und Bäume sind die grüne Lunge unserer Erde.
Nimm Kontakt mit ihnen auf. Schließe die Augen und taste einen Stamm ab, umarme ihn.
Lehn dich an den Stamm und schau hinauf in die Krone.“

Partnerübung: Ein Teilnehmer schließt die Augen und wird vom Partner zu einem Baum geführt. Er kann den Baum ausgiebig er- und betasten. Dann wird er über Umwege zum Ausgangspunkt zurückgeführt und hat nun die Aufgabe, seinen Baum wiederzufinden.
(Das Gebiet muss vorher eingegrenzt werden.)

Station 5: Beim Rastplatz (evtl. Bank, Schutzhütte)

„Mensch und Tier finden Zuflucht und Nahrung.
Herr, wie zahlreich sind deine Werke!
Dafür danken wir dir und loben dich.
Halleluja. Preiset den Herrn.“

Alle sind nun zum gemeinsamen Picknick eingeladen.

Zum Abschluss bietet sich ein Gebet oder ein Lied an (z. B. Irische Segenswünsche).

Die Stationen können - je nach Teilnehmerkreis und Rahmen - noch um Gebete oder meditative Texte ergänzt werden.