

SINNSUCHER⁺. Nachhaltiger Sonntag



Am
Morgen

Verbunden mit der Erde

Ich verbinde mich mit der Erde

(Körperübung allein oder zu mehreren)

Ich stelle mich hin. Ich spüre den Kontakt meiner Fußsohlen mit dem Boden. Ich richte mich vom Boden her auf. Ich lasse mich vom Boden tragen. Ich spüre seinen Widerstand. Ich mache mir bewusst, dass die Erde mich bis hierher getragen hat. Ich darf darauf vertrauen, dass sie mich weiter trägt. Ich spüre nach. Ich verbinde mich innerlich mit der Erde.

Adamah – Adam

(Impuls zum Bedenken)

Erde und Mensch haben im Hebräischen die gleiche Wurzel. Ich bin als Mensch Teil der Erde. Ich bin von der Erde geformt und kehre zu ihr zurück. Ich bin erdverbunden. Die Erde ist wie meine Mutter. Sie bringt mich hervor, sie trägt mich, sie nimmt mich zurück in ihren Schoß.

Barfuß die Erde erfahren

(Körperübung allein oder zu mehreren)

Ich ziehe meine Schuhe und Strümpfe aus und erkunde die Erde: im Zimmer oder draußen. Ich gehe unterschiedlich schnell, ich kralle mich im Boden fest, ich trete fest auf oder schwebe, ich verlagere das Gewicht auf unterschiedliche Fußteile, ich stehe, gehe, drehe. Am Ende halte ich inne und spüre nach, fühle, wie sich die Füße und alles an mir jetzt anfühlen.

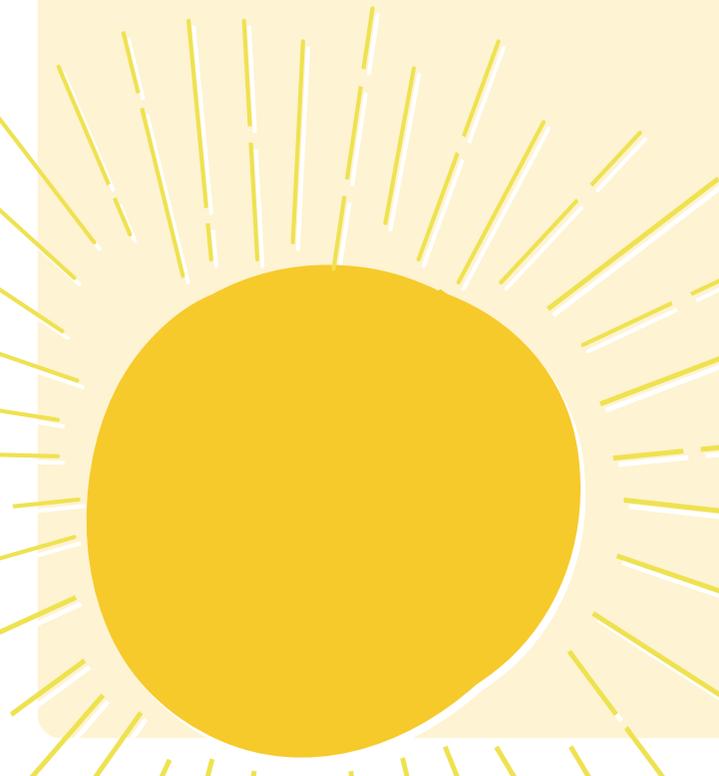


Der Sonne entgegen

Ich strecke mich der Sonne entgegen

(Körperübung allein oder zu mehreren)

Ich stelle mich hin. Ich nehme Kontakt auf mit meinen Fingerspitzen. Dann erhebe ich langsam die Hände und Arme nach oben. Ich strecke meine Hände und Arme nach oben, die Schultern lasse ich locker. Ich erlebe mich ausgestreckt, der Sonne entgegen-gestreckt. Ich erlebe mich zur Sonne geöffnet, wie ein Trichter. Ich halte die Stellung eine Weile, spüre vielleicht auch den Schmerz. Ich nehme die Arme wieder nach unten und spüre nach, spüre vielleicht meiner Sehnsucht nach.



Gedanken zur Sonne

(Impuls zum Bedenken)

Ohne die Sonne gibt es kein Leben. Ohne ihr Licht gibt es kein Sehen. Ohne ihre Wärme gibt es keine Geborgenheit. Zur Sonne gehört auch der Schatten. Der Mensch in der Sonne, der Mensch im Schatten. Wo bin ich am liebsten? Und welche Menschen fallen mir ein, denen ich Sonne oder Schatten bin, welche, denen ich Sonne oder Schatten wünsche?

Sonnenstrahlen sammeln

(Übung im Freien)

Ich stelle mich im Freien in die Sonne. Ich stelle mir vor oder denke mir, dass ich wie Frederick aus dem gleichnamigen Kinderbuch von Leo Lionni Sonnenstrahlen sammle. Wer braucht gesammelte, wärmende Sonnenstrahlen? Wem wünsche ich sie? Wohin soll die Sonne in meinem Leben scheinen? Ich stelle mir vor, ich sammle Sonnenstrahlen. Vielleicht auch: Ich sammle symbolisch Sonnenstrahlen mit meinen Händen und Armen, stecke die Sonnenstrahlen in eine Tasche oder einen großen Sack ... Wie fühle ich mich jetzt?

Atemübung

Ich trete ans geöffnete Fenster, auf den Balkon oder die Terrasse und nehme bewusst einige tiefe Atemzüge. Dann achte ich mit all meinen Sinnen auf die Eindrücke, die mir die Natur liefert. Als Abschluss kann ich mich verneigen aus Ehrfurcht davor, dass mir mein Atem, meine Sinne und die Natur geschenkt sind.

Gebete

- Guten Morgen, Erde. Guten Morgen, Welt.
Guten Morgen, Ihr Lieben nah und fern.
Ein neuer Tag beginnt, breitet sich aus und will gelebt werden.
Guten Morgen, göttliche Kraft, begleite unseren Tag,
komm uns entgegen und zeige dich überraschend und neu.
Amen.
- Kommt und esst,
das Frühstück ist gedeckt,
genießt die Gaben der Erde,
freut euch alle am Werden
von Liebe und Verbundenheit
jetzt und in Ewigkeit.
Amen.



Lied

JEDER TEIL DIESER ERDE

Kanon

1. D Em⁷ A⁴⁻³ D

Je - der _ Teil die - ser _ Er - de

2. D Em⁷ A⁴⁻³ D

ist mei-nem Volk hei - - lig.

3. D Em⁷ A⁴⁻³ D

Je - der _ Teil die - ser Er - de

4. D Em⁷ A⁴⁻³ D

ist mei-nem Volk hei - lig.

Text: Arrow Smith
Musik: Stefan Vesper

Alle Rechte beim tvd-Verlag Düsseldorf

Weitere Ideen gibt es auf der Internetseite
www.nachhaltiger-sonntag.de

Gerne veröffentlichen wir auf der Homepage auch Eure Ideen –
bitte mailt sie uns unter sinnsucher@drs.de