

# SINNSUCHER<sup>+</sup> Nachhaltiger Sonntag



Am  
Tag

# Indoor

## Der sonntägliche Ressourcenverbrauch

Bei dieser Übung wird der sonntägliche Ressourcenverbrauch in einer Liste aufnotiert. Haben wir wenig, haben wir viel verbraucht?

## Der ökologische Fußabdruck

Dieser kann ganz einfach mit dem Fußabdrucktest von „Brot für die Welt“ auf [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de) berechnet werden.

## Einen Mini-Garten basteln

Aus einem Tetrapack, Erde und Samen für Kräuter oder Kresse wird ein Mini-Garten gebastelt.

## Spielenachmittag

Man überlegt miteinander, welche Spiele ressourcenschonend sind, wählt dann eines aus und spielt.

## Spiele selber basteln

„Tic-Tac-Toe“ oder „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Mühle“ kann man aus einer Stofftasche und Kronkorken selber basteln. Erst basteln, dann spielen.

## Deko für dein Fenster aus Klopapierrollen

Auch das ist eine einfache Bastelidee, die ohne viel Aufwand möglich ist. Wichtig: eine Weile Klopapierrollen sammeln.

## „Wohnhaus“ für Ohrenkneifer

Im Garten ist der Ohrwurm ein Helfer bei der Blattlausbekämpfung. Warum also nicht für ihn eine Unterkunft einrichten.

# Outdoor – im und um den Garten

## Den Tag begrüßen

Wir gehen in den Garten und stellen uns hüftbreit auf. Wir klopfen unsere Füße, Waden, Schenkel, den Po wach. Rechtes Bein und linkes Bein ...

## Entdeckungsreise Garten

Wir stellen uns an die vier Ecken des Gartens, bei mehr als vier Familienmitgliedern können mehrere in einer Ecke stehen. Wir schauen uns um. Was sehen wir? Jede/r beschreibt im ersten Schritt seinen Blick auf den Garten: „Von meiner Ecke aus sehe ich ...“



## **Die Geschichte: Der blühende Garten**

Eine/r liest: Ein Mann entschied sich, seiner Frau etwas Gutes zu tun und wollte ihr den schönsten Garten schenken, den sie je gesehen hatte ... und was man mit der Geschichte machen kann, lest Ihr auf der Homepage.

## **Barfußübung**

Man geht eine Weile oder eine längere Strecke barfuß.

## **Unkraut – Heilkraut**

Das meiste Unkraut ist ein Heilkraut! Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Guntermann, Brennnessel, Schafgarbe ...

## **Die Eroberung des Pfarrgartens**

Viele Kirchengemeinden haben einen Pfarrgarten. Meist ist er mit praktischem Rasen bepflanzt, der leicht zu pflegen ist, weil sich niemand so richtig darum kümmern will. Dabei ...

# Outdoor – unterwegs

## Auf der Suche nach dem Ursprung

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß machen wir eine Tour durch die nähere Umgebung. Wir suchen alles, was nachwächst. Pflanzen, klar, Bäume, selbstverständlich. Steine? Häuser? Wege?

## Wasser

Ein Nachhaltiger Sonntag kann dem Wasser gewidmet werden: Vielleicht regnet es und man unternimmt einen Regenspaziergang; geht Schwimmen ...

## Maler\*in oder Dichter\*in werden

Auf den Spaziergang oder die Wanderung nimmt man Papier und Stifte/Farben mit, sucht sich einen schönen Platz, verweilt und bringt inspiriert von dem schönen Ort Gedanken oder Bilder zu Papier. Wenn dies mehrere tun, können die Gedanken am Abend einander vorgelesen werden oder die Bilder gezeigt werden.



## **En passant den Müll in die Tüte oder gleich ne richtige Putzaktion**

Bei einem Spaziergang kann man Tüten mitnehmen und Handschuhe und den Müll, den man findet, gleich wegräumen. Eine Putzaktion kann auch das zentrale Anliegen einer Outdooraktion sein.

## **Materialien sammeln – eine Spirale legen**

Unterwegs werden Materialien gesammelt, die dann zu einer Spirale gelegt werden können: Steine, Holzstückchen, ... Wenn die Spirale fertig ist, kann sie begangen werden und man kann über die Erfahrung ins Gespräch kommen: Die Spirale ist ein Bild für den zyklischen Rhythmus der Natur und des Lebens.

## **Unterwegs mit einem Apfel**

Alle nehmen auf die Wanderung oder Radtour einen Apfel als (alleinige) Verpflegung mit. Während der Mittagspause ist Apfelzeit: Langsam und genießend essen alle ihren Apfel, als ob es der erste Apfel wäre, den man isst.

## **„Ich sehe was, was Du nicht siehst.“**

Um die Welt, die Schöpfung zu schützen, hilft es, einen aufmerksamen Blick für sie zu haben. „Ich sehe (höre, rieche, fühle, schmecke) was, was Du nicht siehst (hörst...) und das ist ein kleines Wunder.“

## **Im Farbenrausch**

Auf dem Spaziergang, bei der Fahrradtour, im eigenen Garten werden Farben gesucht und Fotos gemacht.

# Unterbrechung am Tag

## **Atmen**


Innehalten – den Atmen spüren, aber nicht beeinflussen – wahrnehmen, wie er kommt und geht – mit dem Ausatmen ein inneres „Ja“ verbinden.

## **Innehalten und Danken**

Innehalten – sich umblicken – wahrnehmen – innerlich oder mit frei gesprochenen Worten danken – eventuell sich verneigen.

## **Siesta**

Ich lege mich auf den Boden auf den Rücken, eventuell mit einer Unterlage und etwas (Jacke, Kissen) unter dem Kopf. Ich schließe die Augen und nehme wahr, wo ich Kontakt zum Boden habe und wo nicht. Bei jedem Ausatmen lasse ich den Kontakt zum Boden stärker werden und wandere so in meinem Bewusstsein von den Fersen bis zum Kopf. Anschließend verweile ich einige Minuten in dieser Wohlfühlspannung (Eutonie) und beende die Übung mit größer werdenden Bewegungen und einigen kräftigen Atemzügen.

Die Ideen, die auf der Homepage [www.nachhaltiger-sonntag.de](http://www.nachhaltiger-sonntag.de) ausführlich beschrieben werden, sind mit  gekennzeichnet.

Weitere Ideen gibt es auf der Internetseite  
[www.nachhaltiger-sonntag.de](http://www.nachhaltiger-sonntag.de)

Postet auf Instagram eure Erfahrungen und Ideen:  
[#nachhaltigersonntag](https://www.instagram.com/nachhaltigersonntag)

Sendet eure Ideen und evtl. Bilder an [sinnsucher@drs.de](mailto:sinnsucher@drs.de),  
dann veröffentlichen wir sie auf der Homepage.