

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



Für  
Familien

## Die Aktion

Der Sonntag ist ein Geschenk Gottes an die Erde und ihre Menschen. Er gibt dem Alltag einen Rhythmus. Dies schafft Orientierung. Im Buch „Der kleine Prinz“ sagt der Fuchs zum kleinen Prinzen: „Es wäre besser gewesen, wenn du zur gleichen Zeit gekommen wärest ... wenn du zu irgendeiner Zeit kommst, werde ich nie wissen, wann mein Herz bei dir sein soll ... Es muss Bräuche geben.“ (Der kleine Prinz, Kapitel 21). Gerade Kinder sind empfänglich für immer gleiche Abläufe und brauchen Verlässlichkeit.

Der Sonntag bietet Raum und Zeit zu entdecken, auf wen und auf was wir uns verlassen können – gerade in einer Familie. Deshalb lädt Sinnsucher+ ein, den Sonntag so zu gestalten, dass das Miteinander in der Familie gelebt wird und die Erde und ihre Menschen liebevoll behandelt und achtsam gefeiert werden. Besonders im Blick sind dabei Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter.



## **Der Nachhaltige Sonntag für Familien**

- lädt ein, das Leben und die Schöpfung zu feiern,
- bestärkt Familien jeglicher Form, ein verlässlicher Ort zu sein,
- schenkt Zeit, sich füreinander und für die Welt einzusetzen.

## **Der Nachhaltige Sonntag für Familien hat drei Zeiten:**

- Am Morgen können die Familien gemeinsam in den Tag starten.
- Für den Tag gibt es verschiedene Gestaltungsideen, die miteinander, drinnen oder draußen, unterwegs oder zu Hause, in der Nähe oder weiter entfernt ausprobiert werden können.
- Am Abend kommt die Familie zusammen. Gemeinsam schauen alle zurück auf den Tag, feiern und danken für das Miteinander und das, was sie gemeinsam erlebt haben.

## **Vor Ort**

Der Nachhaltige Sonntag für Familien kann vor Ort zu einer vernetzten Familienaktion werden. Kirchengemeinden, Naturschutzbund, Fahrradclub, KITAS und Familienzentren, Vereine und Gruppen vernetzen sich und führen die Aktion an einem oder mehreren Sonntagen miteinander durch. Dann können verschiedene Aktionen am Tag gemeinsam angeboten werden, auch der Abend kann gemeinsam gestaltet werden. Das Schöne an der Sache: Vor Ort können die eigenen Möglichkeiten und Ideen umgesetzt werden und die Aktion ein lokales Gesicht erhalten.

*Euer Sinnsucherteam und der Fachbereich Ehe und Familie*

## Am Morgen: „Miteinander beginnen“

Schön ist es, den Tag miteinander zu beginnen. Kinder freuen sich über kleine Zeichen der Geborgenheit am Morgen, wenn sie in den Arm genommen oder geknuddelt werden oder ein Guten-Morgen-Küsschen bekommen. Nicht nur Kinder freuen sich über körperliche Nähe am Morgen. Auch Erwachsene starten auf diese Weise gern in den Tag, denn dadurch fühlen sich alle geliebt und angenommen.

Wie ein gelingender Start in den Tag noch aussehen kann, dazu gibt es im Folgenden ein paar Ideen:



## *Besonderheiten beim Frühstück:*

Das Sonntagsfrühstück ist in manchen Familien etwas ganz Besonderes. Vielleicht habt ihr in der Familie schon eine besondere Angewohnheit? Hier findet ihr ein paar Ideen, wie das Frühstück am Sonntag zu etwas Besonderem werden kann:

### **SEHEN: Ein schön gedeckter Tisch**

Die Kinder decken den Tisch oder wenn sie noch zu klein sind, können die Eltern schon am Vorabend den Tisch decken, so dass die Kinder gleich beim Betreten des Esszimmers merken, heute ist ein besonderer Tag! Wenn Servietten am Platz liegen, eine Kerze oder ein Blümchen auf dem Tisch steht, wird nochmals deutlicher, dass heute Sonntag ist.

Was es dazu braucht: Servietten, Kerze, Blumen

### **SCHMECKEN: Besondere Speisen**

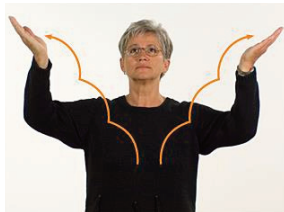
Um auch zu schmecken, dass der Sonntag ein besonderer Tag ist, könnte es etwas Besonderes zu essen geben z.B. Rührei oder gekochte Eier. Oder es gibt ein Brot, das es unter der Woche nicht gibt, wie Toastbrot oder Hefezopf.

Was es dazu braucht: je nach Lust und Laune und Vorräten

### **BETEN: Miteinander Gutes sagen**

Reicht euch vor dem Frühstück die Hände und wünscht euch einen schönen Sonntag z.B. mit dem gemeinsamen Spruch: „Wir wünschen einen schönen Sonntag“ oder ihr betet zusammen das Gebärdengebet (siehe nächste Seite) oder ihr singt miteinander (siehe übernächste Seite) .

# Beten mit dem Körper



Guter Gott,



ich freue mich



auf diesen Tag.



Ich darf spielen,



ich darf lachen,



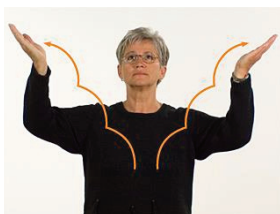
ich darf Sachen machen.



Hier zuhause, in der Familie wird jetzt geschafft. Zusammen haben



wir die Kraft.



Gott sei Dank!

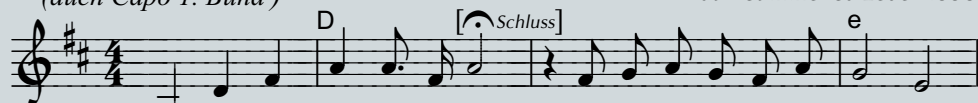


# Singen

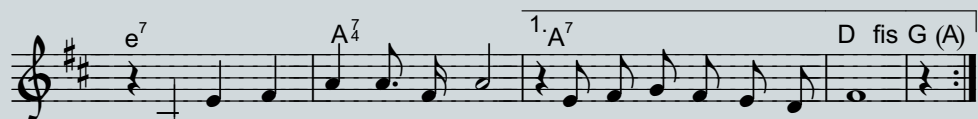
## Ich fang neu an jeden Tag

(auch Capo 1. Bund)

Kathi Stimmer-Salzeder 1998



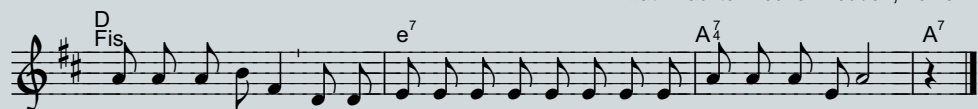
KV: Ich fang neu an je-den Tag, 1. denn was gestern war, war ge-ster-n.  
2. denn ich darf nach vorne schau-en.  
3. und ich will von Herzen dan-ken.



Er ist ganz neu die-ser Tag, so wie keiner vor ihm war.



so wie keiner vor ihm war. 1. Er hat lau-ter neu-e Stunden, keine  
2. Er hat lau-ter neu-e Freuden, keine



hab' ich schon gelebt, er hat lau-ter neu-e Stunden, kei-ne hab' ich schon gelebt.  
hab' ich schon gelebt, er hat lau-ter neu-e Freuden, kei-ne hab' ich schon gelebt.

CODA: Nach dem 3. KV 3 Takte und 1 Viertel Zwischenspiel ( D fis | G A | D fis | G A ),  
dann die ersten beiden Takte wiederholen. Ich fang neu an...

## Hören

Wenn Eure Lust zu singen nicht allzu groß ist, dann könnt ihr auch Musik anhören oder selber Musik machen.

Wie wäre es, wenn am Sonntagmorgen klassische Musik erklingt? So kann der Sonntag auf diese Weise auch feierlich erklingen. Wenn es Langschläfer in eurer Familie gibt, dann könnten die am Sonntag mit Musik geweckt werden.





## Mit allen Sinnen

Mit allen meinen Sinnen die Welt entdecken – das ist toll und spannend und lustig. Vieles werdet ihr heute erleben. Damit ihr euch noch besser darauf einlassen könnt, könnt ihr mit einer Übung in den Tag starten.

Geht hinaus und sucht euch einen schönen Platz in der Nähe: im Garten, vor der Haustür, auf dem Balkon, in der Straße ... Wenn es draußen schwierig ist, dann öffnet ein Fenster bei euch und stellt euch ans offene Fenster.

Stellt euch aufrecht hin und werdet ruhig.

Und dann

- hört mal genau hin, was es da alles zu hören gibt,
- riecht mal, was es alles für Gerüche gibt,
- schmeckt mal, ob es in der Luft einen Geschmack gibt, den ihr erkennen könnt,
- schaut euch um, was es alles zu sehen gibt an großen und kleinen Entdeckungen,
- und vielleicht könnt ihr auch etwas fühlen, was ihr vielleicht noch nie oder nicht bewusst erfühlt habt.

Wenn ihr wollt, erzählt euch von euren Entdeckungen.



Zum Abschluss der Übung zur Sinneswahrnehmung  
könnt ihr zusammen beten:

Danke, Gott,  
dass ich hören,  
riechen,  
schmecken,  
sehen,  
fühlen kann.

Danke,  
dass es so viel zu  
entdecken gibt.

Danke, Gott,  
dass du mir meine Welt  
und meine Familie schenkst.

Amen.



## Am Tag: „Ideen durch den Tag“

Gerade wenn eure Kinder noch kleiner sind, tut eine Unterbrechung am Tag gut. Wie solch eine Unterbrechung am Sonntag aussehen kann, könnt ihr im Folgenden lesen:

### Schatzkiste

An einem solchen Tag wie heute entdeckt ihr bestimmt viele tolle Sachen, lauter kleine oder vielleicht auch größere Schätze. Und Schätze dürfen einen besonderen Platz haben. Deshalb sucht euch eine Kiste oder einen Karton, z.B. einen Schuhkarton, und gestaltet diesen zu einer Schatzkiste. Dazu könnt ihr den Karton mit Geschenkpapier einpacken oder jede\*r malt ein Bild, das dann darauf geklebt wird oder ihr habt Dekoperlen, die ihr aufkleben könnt, oder ihr könnt ihn mit Naturmaterialien bekleben mit Holzleim oder Heißkleber, am besten mit Hilfe der Erwachsenen. Sicher habt ihr selbst tolle eigene Ideen. Sobald die Schatzkiste fertig ist, können eure Familienschätze in die Kiste wandern. Achtet beim Sammeln darauf, rücksichtsvoll mit den Dingen umzugehen.

### Wünsche-Glas

Die Idee ist, ein Glas zu dekorieren, in dem ihr eure Wünsche sammelt. Dazu könnt ihr ein Glas z.B. Einmachglas, beschriften oder bekleben. Darin darf jede\*r auf kleine Zettel schreiben oder malen, was er oder sie gerne mit der Familie machen möchte. Ältere Kinder und Erwachsene können auch notieren, was nachhaltig ist und sonntags als Familie ausprobiert werden könnte.



## Besonderheiten beim Mittagessen

### **KREATIVES: Heute bin ich mal Koch**

Wie wäre es, wenn sonntags gemeinsam gekocht wird? Oder wenn diejenige Person entlastet wird, die unter der Woche meist fürs Essen sorgt?

Am Nachhaltigen Sonntag soll auch die Schöpfung entlastet werden. Es gibt viele gute vegetarische Gerichte aus regionalen Zutaten. Vielleicht gehören auch vegetarische Gerichte zu Euren Lieblingsessen.

### **SCHMECKEN: Zeit für Lieblingsgerichte oder was Neues**

Vielleicht habt ihr Lust, am Sonntag ein neues Rezept auszuprobieren? Oder es gibt ein Lieblingsessen, das sonntags gekocht wird? Wenn es mehrere Lieblingsgerichte gibt, könntet ihr euch abwechseln. Dann darf sich jeden Sonntag jemand anderes aus der Familie etwas wünschen.

### **SEHEN: Ein schön gedeckter Tisch**

Wie beim Frühstück, so symbolisiert ein schön gedeckter Tisch auch beim Mittagessen die Besonderheit des Tages. Vielleicht mit Tischdecke (es gibt auch schöne abwaschbare), einer Kerze, Blumen oder Servietten.

### **GENIESSEN: Für den süßen Gaumen**

Darf es sonntags ein Nachtisch sein? Von Joghurt über Pudding bis hin zum Eis ist alles möglich. Und für die Eltern einen besonders schmackhaften Sonntagsespresso.



## Mittagspause: Unterbrechung mitten am Tag

Mittags ist eine willkommene Zeit, um eine Pause einzulegen. Gerade wenn eure Kinder noch kleiner sind, kann es wohltuend sein, bewusst eine Unterbrechung zu setzen, damit die Sinne zur Ruhe kommen.

Vielleicht vereinbart ihr, dass jede\*r für eine vereinbarte Zeit aufs Zimmer geht? Oder ihr nehmt euch eine Pausenzeit auf dem Sofa und schaut euch ein Buch an. Oder es ist Zeit, um in Ruhe zu puzzeln oder zu malen?



## Eine besondere Aktion unternehmen

Ihr könnt euch für heute ein besonderes Projekt vornehmen und dabei hoffentlich vieles entdecken. Ideen könnten sein:

- **Autofreier Sonntag:** sich auf den Weg machen und dabei bewusst auf das Auto verzichten. Vielleicht legt ihr mal eine bekannte Strecke zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Roller oder Bus zurück, für die ihr sonst das Auto nehmt.
- **Bientag:** informiert euch über Bienen, besucht einen Imker, überlegt, wo ihr eine Bienenwiese anlegen könnt, schaut mal, wo überall bei euch Bienenstöcke sind.
- **Streuobstwiesentag:** informiert euch über Streuobstwiesen, geht auf Entdeckungstour, wenn bei euch Streuobstwiesen in der Nähe sind.
- **Entdeckerspaziergang:** mit einem Tier- und Pflanzenführer oder einer entsprechenden Entdecker-App auf Entdeckertour gehen und Namen von Blumen, Bäumen, Tieren vor Ort nachschlagen.



## *Am Abend: Den Tag gemeinsam beschließen*

### *Besonderheiten beim Abendessen*

Vielleicht kocht ihr sonntags immer erst am Abend? Dann schaut bei "Am Tag: Besonderheiten beim Mittagessen" nach, wie ihr euer gemeinsames Essen zu etwas Besonderem machen könnt.

### *Mit allen Sinnen*

Na, habt ihr heute viel entdecken können? Seid ihr mit allen Sinnen durch die Welt gegangen? Es war bestimmt spannend, toll und lustig. Und es gibt viel zu erzählen. Nun könnt ihr noch einmal mit der Übung von heute Morgen den Tag beenden.

Geht wieder an denselben schönen Platz in der Nähe von heute früh: im Garten, vor der Haustür, auf dem Balkon, in der Straße ... Wenn es draußen schwierig ist, dann öffnet ein Fenster bei euch und stellt euch ans offene Fenster. Stellt euch aufrecht hin und werdet ruhig. Und dann

- hört mal genau hin, was es da alles zu hören gibt,
- riecht mal, was es alles für Gerüche gibt,
- schmeckt mal, ob es in der Luft einen Geschmack gibt, den ihr erkennen könnt,
- schaut euch um, was es alles zu sehen gibt an großen und kleinen Entdeckungen,
- und vielleicht könnt ihr ja auch etwas erfühlen, was ihr vielleicht noch nie oder nicht bewusst erfühlt habt.



Habt ihr dasselbe gehört, gerochen, geschmeckt, gesehen oder gefühlt wie heute früh? Oder war es etwas anderes? Wenn ihr wollt, erzählt euch von euren Entdeckungen.

Zum Abschluss der Übung zur Sinneswahrnehmung könnt ihr zusammen beten:

Danke, Gott,  
dass ich heute hören,  
riechen,  
schmecken,  
sehen,  
fühlen kann.  
Danke,  
dass es heute so  
viel zu entdecken gab.  
Danke, Gott,  
dass du mir meine Welt und  
meine Familie schenkst –  
heute und an allen Tagen.  
Amen.



# Familien-Bonus-Zeit

## **GENIESSEN: Sofa-Familienrunde**

Macht es euch bequem auf dem Sofa. Vielleicht gibt es dazu ein besonderes Getränk für Klein und Groß. Manchmal reicht schon ein Trinkhalm (z.B. aus Metall) für das besondere Etwas.

## **Lesezeit:**

Nehmt euch Zeit, etwas vorzulesen. Vielleicht gibt es ein Sonntagsvorlesebuch?

## **Filmabend:**

Schaut euch gemeinsam einen Film an. Popcorn nicht vergessen.

## **Erzählrunde:**

Erzählt euch, was euch heute oder in den letzten Tagen gefallen hat und was nicht.

Vielleicht hilft euch dabei die 5-Fingermethode:

Der Daumen

steht dabei für das, was ich spitze fand.

Der Zeigefinger

für das, was ich oder wir als Familie besser machen können.

Der Mittelfinger

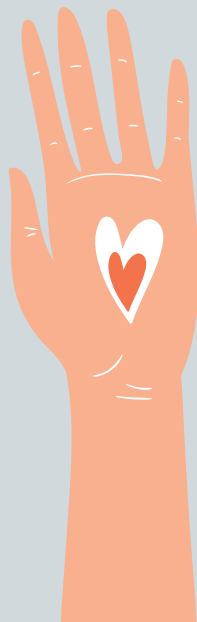
für das, was mir nicht gefallen hat.

Der Ringfinger

für das, was ich im Herzen mitnehme.

Der kleine Finger

für das, was zu kurz kam.



## *Abendzeremonie oder „Zu-Bett-geh-Ritual“*

Kinder lieben einen immer gleichen Ablauf am Abend. Das gibt ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Wenn ein Kind abends spürt, dass alles gut ist, kann es leichter in den Schlaf finden. Sicher habt ihr schon bestimmte Gewohnheiten. Hier ein paar Ideen:

Vorlesegeschichte,  
Rückblick auf den Tag (siehe: Danken),  
Segen (siehe: Gebärdengebet oder Lied),  
Kreuz auf die Stirn, Umarmung, Kuss.

### **Danken**

Jede\*r darf sagen, für was er oder sie heute dankbar ist. Ermutigt euch, ganz einfache Sachen zu nennen. Das hinterlässt ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit.

Wenn ihr wollt, könnt ihr sonntags euren Dank auch auf Zettel schreiben, die ihr in eure gebastelte Schatz-Kiste (siehe Am Tag) steckt. Wenn ihr einmal im Monat die Schatzkiste öffnet, die Schätze bewundert und euch vorlest, wofür ihr die letzten Wochen gedankt habt, stärkt das euer Miteinander und vertieft eure Dankbarkeit für das, was war und ist.

# Beten mit dem Körper



Guter Gott,



wir danken Dir



für diesen Tag.



Wir haben gelacht,



haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.



Wir haben wenig



oder viel



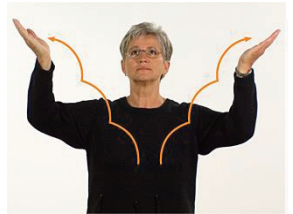
geschafft.



Gemeinsam



sprünghen wir die Kraft.

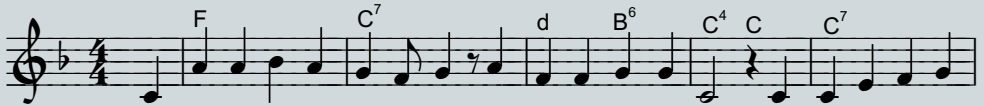


Gott, sei Dank! Amen.

# Singen

## Den Tag leg ich in Deine Hand

Kathi Stimmer-Salzeder 1999



1. Den Tag leg' ich in Dei-ne Hand und al-les, was da war: Die Freu-de und die  
(Dies' Jahr)



Fröhlichkeit, die Hoffnung hell und klar. Und auch die Fra-gen bring' ich Dir, die



oh-ne Antwort stehn, die Lee-re und die Einsamkeit, das mü-de, har-te Gehn.

2. Ich mach' Dir meine Hände weit, nur mein Vertrau'n darin,  
Du führst ja alle meine Zeit zu Deiner Fülle hin.  
Und weiß ich nicht um Weg und Ziel, so geh ich auf Dein Wort,  
denn auch in Not und Dunkelheit hältst Du mich immerfort.
3. Und immer wieder stellst Du mir an meinen Weg ein Licht.  
So geh ich mit Dir Schritt für Schritt und fürcht' das Morgen nicht.  
Ich leg den Tag in Deine Hand und alles, was da war,  
denn Du machst, weil Du Liebe bist, den Frieden in mir wahr.

© MUSIK UND WORT, D-84544 Aschau a. Inn [www.musik-und-wort.de](http://www.musik-und-wort.de)

*Dieses Lied ist auch in der Textfassung „Nun lege ich in Deine Hand“ zur Verwendung beim Trauergottesdienst erschienen.  
Zu hören ist es auf Youtube: <https://youtu.be/8SZX6DrW3ic>*

## Segnen

Beendet den Tag in guter Weise und sagt euch etwas Gutes. Denn wenn mir jemand etwas Gutes sagt, dann tut das gut. Das macht mich froh. Das stärkt mich. Das gibt mir Kraft. Wenn mir jemand etwas Gutes sagt, dann wird er oder sie zum Segen für mich. Segen – das ist ein solches gutes Wort. Und genau das will ein Segen sein: etwas Gutes, das mich froh macht, stärkt und mir Kraft gibt. Genau das will auch Gott für uns.

Nehmt euch am Abend Zeit, um euch etwas Gutes zu sagen. Und dann könnt ihr um den Segen Gottes bitten. Möglicherweise kennt ihr dazu ein schönes Segensgebet oder Segenslied. Hier ist ein Vorschlag, wenn ihr wollt auch mit Gesten:

Gott halte Dich,  
*(eine oder beide Hände des \*r anderen nehmen)*

Gott sei Dir nah,  
*(in den Arm nehmen)*

was auch kommen mag!

Gott stärke Dich,  
*(Hand auf den Rücken oder die Schulter legen)*

Gott geb' Dir Mut,  
*(Hand des Kindes auf sein Herz legen)*

jetzt und jeden Tag!

Gott segne Dich!  
*(Kreuzzeichen auf die Stirn)*



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

Postet auf Instagram eure Erfahrungen und Ideen:  
#nachhaltigersonntag.

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