

Felix Emrich, Christine Labusch und Sönke von Stemm

Ein Staun-Spaziergang mit dem Schöpfungspsalm 104

1. Schöpfung erleben und bewahren

In den Schöpfungstexten der Bibel kommt (...) ein demütiges Selbstverständnis des Menschen im Gegenüber zur Unverfügbarkeit Gottes und seiner Schöpfung zum Ausdruck. Es führt insbesondere in den Psalmen in die Anbetung des Schöpfers (Psalm 104) und in die Anleitung zu einer schöpfungsgemäßen Lebensorientierung (Psalm 8).

Auch heute kann ein solches im Bekenntnis zu Gott als dem Schöpfer verankertes Selbstverständnis des Menschen in Gebet und Gottesdienst erneuert und in Predigt und Unterricht vermittelt werden. Die dadurch bestimmte Haltung ist geprägt durch

- eine Lebenseinstellung der Bewunderung und Ehrfurcht gegenüber dem „Weltenbau“, „je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt“ (I. Kant),
- eine Lebenseinstellung der Dankbarkeit, der Behutsamkeit und der Demut, als Ebenbild Gottes in der guten Schöpfung Verantwortung zu tragen und aufgehoben zu sein, und
- eine Lebenseinstellung der Freude am Leben und seines bewussten Genießens.“¹

Bischof Wolfgang Huber, von dem diese Interpretation stammt, führt die Psalmen als Paradigma einer Lebenseinstellung des Menschen an, die von Bewunderung, Dankbarkeit und Freude gegenüber dem Leben geprägt ist.

Lebenshaltungen und Einstellungen lassen sich freilich nur sehr langsam entfalten. So notwendig ein gesellschaftlicher Bewusstseinswandel ist: es bedarf vieler kleiner Schritte auf dem Weg zu einer Achtsamkeit, um die Natur als Schöpfung Gottes neu wahrzunehmen, ihren Eigenwert und die ihr eigene Würde zu entdecken und zum eigenen Anliegen zu machen. Als ein solches Element versteht sich dieser Vorschlag eines „Schöpfungsspaziergangs“ mit dem 104. Psalm.²

Für eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Schöpfung“ in Schule und Konfirmandenarbeit scheint es bedenkenswert, den Jugendlichen einen Zugang zu diesem Themenkreis zu ermöglichen, der nicht sofort die Frage nach der Entstehung der Welt sowie nach kreationistischen, szientistischen oder anderen Deutungsmodellen in den Mittelpunkt rückt. Bei aller notwendigen philosophischen und theoretischen Beschäftigung in Schule und Gemeinde mit diesen Fragen sollte aber auch in höheren Jahrgangsstufen eine Behandlung des Themas Schöpfung angeboten werden, die die Frage nach der Identität der Jugendlichen und nach dem Sinn allen Lebens in den Mittelpunkt rückt. Dazu will dieser Schöpfungsspaziergang mit Psalm 104 einen Beitrag leisten und Jugendliche begleiten, wenn sie sich mit dem Gedanken von Schöpfung als Geschenk Gottes an jeden einzelnen Menschen auseinandersetzen.

Für den Psalm zentral ist dabei der Grundgedanke der Funktionalität alles Geschaffenen. Dies findet sich auch in der priesterschriftlichen Schöpfungserzählung wieder. Die Schöpfung wird entmythologisiert. Gestirne, Gewässer und auch die Pflanzen sind keine Gottheiten oder mit Dämonen beseelte Wesen, sondern von Gott geschaffene Gegenstände zum Nutzen und zum Gebrauch für den Menschen: „Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz den Menschen, dass du Brot aus der Erde hervorbringst, dass der Wein erfreue des Menschen Herz und sein Antlitz schön werde vom Öl und das Brot des Menschen Herz stärke“ (V. 14f.). Die Betenden des Psalms 104

erfahren sich selbst also nicht nur als kleines weiteres Element der Schöpfung, sondern als Menschen, die in direkter Beziehung zu ihrem Schöpfer stehen, der diese Erde mit allen Gütern für sie bereitet hat und für sie zur Verfügung stellt.

2. Der Schöpfungssalm als Identität stiftendes Ausdrucksmittel

Je nach Lebensumfeld, in dem Kinder und Jugendliche aufwachsen, ist der Kontakt zur Natur mehr oder weniger intensiv ausgeprägt – von einem engen Verbundensein im täglichen Spiel im Freien bis hin zu einem von der Natur entfremdeten Leben in einer eher „virtuellen“ Welt.

In der Mehrzahl gehört es nicht (mehr) zu den Alltagserfahrungen von Kindern und Jugendlichen, Zeit in der Natur zu verbringen und Erfahrungen zu sammeln mit den Elementen Erde, Luft, Wasser, Feuer, mit Wärme, Kälte, Wind und Regen, mit Gerüchen, Bodenbeschaffenheiten, Lichtverhältnissen, Tier- und Pflanzenarten. Für die Pracht und Vielfalt der Schöpfungserscheinungen, die in den Psalmen bildreich besungen werden, muss für die meisten Kinder und Jugendlichen erst einmal eine Erfahrungsgrundlage gelegt werden, damit diese Sprachbilder des Psalms eine Resonanz im inneren Erfahrungsschatz auslösen können. Nur durch diese Erfahrungsangebote steht den Kindern und Jugendlichen etwas zur Verfügung, das durch biblische Texte zum Klingen gebracht werden kann. Nur auf der Grundlage realer Natureindrücke gibt es eine emotionale Basis, die Achtsamkeit, Wertschätzung und persönlichen Einsatz gegenüber den Kostbarkeiten von Gottes Schöpfung hervorrufen kann. Die Kinder und Jugendlichen erfahren sich selbst dabei als Teil der Fülle, die sie umgibt, einer Fülle, in der jeder Mensch seinen einzigartigen Platz einnimmt.

Gleichzeitig eröffnet die Naturbegegnung „mit der Bibel in der Hand“ andere Erfahrungsräume, als es z.B. das sachunterrichtliche Forschungsprojekt tut. Durch die Augen und mit den Ohren des Psalmbeters wandert das Staunen, das Lob, die Dankbarkeit gegenüber Gott mit durch die Natur. Die Anrede des „du“, der Bezug zu dem größeren Gegenüber, zu der Instanz, die menschliches Forschen und Handeln überschreitet, öffnet eine eigene Erfahrungswelt, auf die im Religionsunterricht und Konfirmandenunterricht zurückgegriffen und weiter aufgebaut werden kann.

Die Begleitung dieses Spazierganges durch den Psalm 104 hilft dabei, die unterschiedlichen Gefühle des Staunens in Worte zu fassen. Der Psalm vollzieht einen Weg vom Beschreiben der Schöpfung hin zum Gotteslob. Durch lobende Worte stellen sich die Betenden in eine Beziehung zu Gott und nehmen alle mit hinein, die diese Worte mitsprechen. Gott erscheint nicht als abstraktes Wesen, das Fragen nach der naturwissenschaftlichen oder theologischen Erklärung eines Phänomens aufgibt. Vielmehr ist Gott in diesem Psalm ein direktes Gegenüber für den Menschen, der staunend und betend Dank zum Ausdruck bringt.

Didaktisch bedeutet der Rückgriff auf Psalm 104 für die Gestaltung eines Schöpfungsspazierganges demnach die Möglichkeit, Erfahrungen der Jugendlichen zu befördern bzw. aufzugreifen, ihnen ein Ausdrucksmittel für die eigenen Erfahrungen anzubieten und zugleich die Möglichkeit zu eröffnen, sich selbst nicht nur als Teil der erlebten und bestaunten Schöpfung zu betrachten. Vielmehr baut die zum Ausdruck gebrachte Zuwendung Gottes und seine Fürsorge für den betenden Menschen eine Brücke für die Jugendlichen, das eigene Leben als sinnvoll und in eine fürsorgliche Beziehung eingebunden zu erschließen.

3. Zur Durchführung einer Einheit von zwei Doppelstunden

Der Spaziergang erfordert eine Vorbereitung, die dafür sorgt, dass der Weg bekannt ist und alle Materialien vorbereitet sind. Zeitlich lässt sich eine begrenzte Auswahl der Elemente

schon in einer Doppelstunde verwirklichen; besser geeignet wäre etwa ein Projekttag in der Schule oder ein Samstagvormittag mit Konfirmandinnen und Konfirmanden.

Ein Picknick mit Wasser, Saft und Früchten aus der Natur kann den

Gemeinschaftscharakter noch unterstreichen: der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein, auch nicht nur von der Gemeinschaft mit Anderen und mit Gott, sondern auch von allem, was ihm die Natur bietet: Nahrung, Schutz, Kleidung, Energie etc.

Wir empfehlen für den geleiteten Spaziergang der Dramaturgie des Psalms zu folgen und Stationen auszuwählen, die die Jugendlichen in die Bewegung mitnehmen, die der Psalm selbst beschreibt: vom Lob Gottes zum Staunen und zurück zum Loben. Die Auswahl der Impulse an den einzelnen Stationen hat demnach zum Ziel, den Jugendlichen einerseits den direkten Kontakt mit der Vielfalt und der Größe der Natur zu ermöglichen und zugleich Reaktionen auf diese Erfahrungen herauszufordern. Zentral ist für uns, dass die Jugendlichen sich selbst Wege und Möglichkeiten erschließen, die Natur zu entdecken und im Miteinander oder auch einzeln Erfahrungen zu machen.

Die meditativen Elemente erfordern es, dass die Jugendlichen möglichst schon ein wenig Übung darin haben, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Im Verlauf des Spaziergangs soll Raum für beides sein: Alleinsein im Meditativen, im Gehen und Gemeinschaft im Lesen, Singen und Erarbeiten.

Eine Fortsetzung der hier gemachten Erfahrungen mit dem Thema Schöpfung wäre sinnvoll.³ Denkbar wäre auch ein gemeinsam mit den Jugendlichen gestalteter und vorbereiteter Gottesdienst.⁴

Ablauf

Bei jeder Station finden ungefähr dieselben Schritte statt. Aus den aufgeführten Impulsen kann eine Auswahl getroffen werden.

- Bezug zum Psalmtext durch Lesen des entsprechenden Abschnittes (oder des ganzen Psalms)
- Kurze Hinführung
- Experimentelle Erfahrungen zu den Abschnitten
- Lied (oder Musikstück) zum Thema
- Auftrag für den Weg zur nächsten Station: Jede und jeder soll für sich gehen („pilgern“) und sich mit einer Beobachtungsaufgabe beschäftigen

Start

Zunächst geht es um ein bewusstes Wahrnehmen der Umgebung, in der man sich hier befindet.

- Schauen; genau hinschauen: Was kann ich alles sehen?
- Hören: Was höre ich? Beim genauen Lauschen: Welche feinen Geräusche nehme ich wahr? Was lässt sich alles gleichzeitig hören?
- Riechen/Atmen: Was rieche ich? Wie strömt die Luft in mich ein und aus (Temperatur der Luft, Atembewegung im Körper)
- Fühlen: Wie fühlt sich der Boden an, auf dem ich stehe? Tasten von Gras, Blättern, Zweigen; spüre ich den Luftzug auf der Haut? Wo in meinem Körper empfinde ich Wärme, Kälte?

Den Psalm 104 hören oder lesen – im Wechsel, als Sprechmotette gemeinsam im Umhergehen ... (M 1).

Im Folgenden können einzelne Psalmverse verteilt und an der jeweiligen Station gelesen werden.

Station 1: Sonniger Platz

Psalmausschnitt: „Licht ist dein Kleid, das du anhast“ (Vers 2a)

- „Ohne die Sonne gäbe es kein Leben“: Die Wärme der Sonne auf der Haut wahrnehmen.
- Das Licht wahrnehmen / Unterschied bei geöffneten und geschlossenen Augen.
- Partnerübung:
 - A schließt die Augen,
 - B dreht A von der Sonne weg,
 - A dreht sich wie eine Blüte zur Sonne, öffnet sich für Licht und Wärme.
- Interview „Gespräch mit einem Sonnenstrahl“ hören bzw. zu zweit vorlesen lassen (M 2).
- Lied: Morgenlicht leuchtet (EG 455) / Vom Aufgang der Sonne (Kanon, EG 456) / Gottes Liebe ist wie die Sonne (EG Niedersachsen/Bremen 611).
- Auf dem Weg zur nächsten Station: Partnerübung „Blindenführung“ (mit oder ohne Augenbinden, z.B. Tüchern) – immer nur zu zweit losgehen lassen, bei der Hälfte Rollen wechseln.

Station 2: Waldlichtung

Psalmausschnitt: „Du breitest den Himmel aus wie einen Teppich“ (Vers 2b)

- „Alles, was lebt, atmet und braucht Luft“: Der Himmel/die Luft sind wie Spiegel unserer Luft, unseres Atems.
- Atembetrachtung: „Täglich atmet ein Mensch ca. 22.000 Mal aus und ein. Achte einmal ganz bewusst darauf ... (Ein-/Ausströmen der Luft in Nase, Hals, Lunge ...).
- Atem-Gebet (M 3).
- Lied: Gott gab uns Atem (EG 432) / Der Himmel geht über allen auf (EG Niedersachsen/Bremen 589).
- Auf dem Weg zur nächsten Station:
 - In unterschiedlichem Tempo gehen/rennen/ein Stück hüpfen und dabei die Atmung beobachten
 - oder (wenn ein wenig Wind weht): „Könnt ihr den Wind sehen? Nein, aber ihr könnt ihn sichtbar machen!“
 - mit Seifenblasen, Blüten, Pustebäumen ...

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

Psalmausschnitt: „Du lässt Wasser in den Tälern quellen, dass sie zwischen den Bergen dahinfließen, dass alle Tiere des Feldes trinken und das Wild seinen Durst lösche“ (V. 10-11)

- „Der Mensch besteht zu über 60 Prozent aus Wasser, ein grünes Blatt zu 90 Prozent ...“
- Augen schließen und Wassergeräusche wahrnehmen: Wassermeditation (M 4).
- Wasser spüren, über die Hand laufen lassen, trinken (Becher falten laut Anleitung, s. www.origami-kunst.de/faltanleitungen/diagramme/becher).
- Schiffchen oder Blüten falten und schwimmen lassen.
- Lied: Ins Wasser fällt ein Stein (EG Niedersachsen / Bremen 603)
- Auf dem Weg zur nächsten Station: „Du lässt das Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz den Menschen, dass das Brot Stärke des Menschen Antlitz“ (V.14)
 - Verschiedene Wiesenblumen und Kräuter entdecken.
 - Überlege: Kennst du einige mit Namen?
 - Gräser sammeln und später pressen.

Station 4: Bei einer Ansammlung von großen Bäumen

Psalmausschnitt: „Die Bäume des Herrn stehen voll Saft“ (V. 16a)

- „Die Pflanzen und Bäume sind die grüne Lunge unserer Erde.“
- Sich selbst wie ein Baum auf den Waldboden stellen, Wurzeln, Stamm und Krone am eigenen Leibe wahrnehmen
- Kontakt zu einem Baum aufnehmen
- Den Stamm (blind) abtasten, umarmen (auch zu mehreren)

- Sich an den Baum lehnen, in die Krone schauen
- Ein Blatt des Baumes abzeichnen oder einen Scherenschnitt machen
- Lied: „Alles muss klein beginnen...“ (G. Schöne; in: Die Fontäne in blau, Nr. 8)
- Auf dem Weg zur nächsten Station:
 - Die Bäume auf der Wegstrecke anschauen
 - Beobachtungsaufgaben: z.B.: Welche Bäume kennst du? Welche Verletzungen kannst du an den Bäumen beobachten? Welche Bewegungen? Welche Wuchsformen, welches Laub, welche Farben,...

Station 5: An einem Rastplatz (Bänke, am See...)

Psalmausschnitt: „Herr wie sind deine Werke so groß und viel. Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter“ (V. 24)

- Eine Geschichte hören über die Wunder des Lebens (Text „Das Wunderspiel“ M 5).
- Gespräch im Anschluss: Was empfinden wir als Wunder?
- Lied: Laudato si (EG 515) / Du hast uns deine Welt geschenkt (EG Nieders./ Bremen 640).
- Wenn Zeit ist: ein Picknick machen.

Abschluss

- Der Psalm 104 wird noch einmal im Wechsel gesprochen oder gehört.
- Eine Form des Abschieds finden, z.B. im Kreis stehen und jede und jeder sagt etwas: „Ich nehme dieses Wunder für mich mit: ...!“ (Sammlungsgegenstand oder in Gedanken etwas in mein Schatzkästchen legen ...)
- „Irischer Reisesegen“ mit Bewegung (M 6).

Felix Emrich ist Kandidat des Predigtamtes im Religionspädagogischen Institut Loccum. Christine Labusch ist Dozentin für den Bereich Förderschule, und Dr. Sönke von Stemm ist Dozent für Konfirmandenarbeit im Religionspädagogischen Institut Loccum.

Anmerkungen

1 Aus: Wolfgang Huber: Es ist nicht zu spät für eine Antwort auf den Klimawandel. Ein Appell des Ratsvorsitzenden der Evangelischen Kirche in Deutschland. 30. Mai 2007 (EKD-Texte Nr. 89, S. 15; im Internet unter: www.ekd.de/download/EKD_Texte_89.pdf)

2 Wir nehmen dabei eine Grundidee und Anregungen von Andreas Weidle auf, in: „Es ist zum Wundern ... Ein Staun-Spaziergang-Gottesdienst“ (in: Günter Banzhaf, Gottfried Mohr, Andreas Weidle (Hg.): Ich höre das Gras wachsen – Schöpfung wahrnehmen, erleben, feiern, Leinfelden-Echterdingen 1999, S. 118-126).

3 Unterrichtsentwürfe und eine gute Materialsammlung zum Thema „Verantwortung des Menschen für die Schöpfung“ bietet die Karl und Louise Müller-Stiftung, zu finden auf www.evika.de/karl_louise_mueller unter „Arbeitsmaterialien“.

4 Eine Alternative wäre, die Stationen stärker liturgisch-gottesdienstlich zu ordnen, wie von den begleiteten Pilgerwegen bekannt ist: beginnend mit einer Ankommens- und Gebetsphase, in eine Hör- und Erlebnisphase (Aktionen) über zu leiten und mit einer Sendungs- und Segensphase den Spaziergang abzuschließen. Zur liturgischen Gestaltung von Pilgerwegen vgl. Maike Selmayr / Margot Käßmann, Handbuch des Pilgerns in der Hannoverschen Landeskirche, Hannover 2007.

Den Vorschlag, einen Gottesdienst in der Gemeinde als Schöpfungsspaziergang zu Ps. 104 zu begehen, macht A. Weidle (s. Anm. 2). Dieser Sammelband bietet einige erprobte Gottesdienste zum Thema Schöpfung.

M 1: Psalm 104 in Auswahl

Lobe den Herrn, meine Seele!
Herrn, mein Gott, du bist sehr herrlich;
du bist schön und prächtig geschmückt.
Licht ist dein Kleid, das du anhast.
Du breitest den Himmel aus wie einen Teppich;
der du das Erdreich gegründet hast auf festen Boden,
dass es bleibt immer und ewiglich.
Du lässtest Wasser in den Tälern quellen,
dass sie zwischen den Bergen dahin fließen,
dass alle Tiere des Feldes trinken, und das Wild seinen Durst lösche.
Du feuchtest die Berge von oben her,
du machst das Land voll Früchte, die du schaffest.
Du lässtest Gras wachsen für das Vieh
und Saat zu Nutz den Menschen,
dass du Brot aus der Erde hervorbringst,
dass der Wein erfreue des Menschen Herz
und sein Antlitz schön werde vom Öl
und das Brot des Menschen Herz stärke.
Die Bäume des Herrn stehen voll Saft,
die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat.
Dort nisten die Vögel, und die Reiher wohnen in den Wipfeln.
Herr, wie sind deine Werke so groß und viel!
du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter.
Es warten alle auf dich,
dass du ihnen Speise gebest zur rechten Zeit.
Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich,
der Herr freue sich seiner Werke!
Lobe den Herrn, meine Seele! Halleluja!

Psalm 104, Verse 1.2.5.10-17.24.27.35c
(Lutherbibel, revidiert 1984)

M 2: Gespräch mit einem Sonnenstrahl

Von Gottfried Mohr

Reporter/in:

Ich möchte mich heute mit jemandem unterhalten. Mein Gesprächspartner ist eigentlich immer da, aber er ist normalerweise unsichtbar. Man kann ihn nicht greifen und anfassen und reden kann er eigentlich auch nicht. Unsere Fantasie aber kann ihm Sprache verleihen – und der Forschergeist des Menschen hat einiges über meinen Gesprächspartner herausbekommen.

Darf ich Ihnen vorstellen: Ich habe hier als Gesprächspartner einen Sonnenstrahl. Er ist Botschafter einer fernen Macht, die uns regiert. Botschafter der Sonne. Mit diesem Sonnenstrahl

möchte ich mich heute unterhalten über sein Reich – über die Sonne.
(Er wendet sich seinem Gesprächspartner, dem Sonnenstrahl zu.)
Herr Sonnenstrahl, vielen Dank, dass sie zu uns gekommen sind. Die Reise war weit.

Sonnenstrahl:

Nicht der Rede wert. Ich bin ja immer bei ihnen auf der Erde. Morgens kitzle ich manchen Langschläfer an der Nase und jage ihn aus dem Bett. Tagsüber haben wir Sonnenstrahlen viel zu tun auf der Erde.
Eine weite Reise habe ich hinter mir, gebe ich zu. Mein, Reich, die Sonne ist 150 Millionen Kilometer von der Erde entfernt. Aber ich bin ziemlich schnell. Ich brauche etwas über 8 Minuten für diese Entfernung.

Reporter/in:

Wie machen Sie das? Sie müssen ein schnelles Fahrzeug haben!

Sonnenstrahl:

Ich reise mit Lichtgeschwindigkeit.

Reporter/in:

Erzählen Sie mir etwas von Ihrer Heimat, von der Sonne.

Sonnenstrahl:

Mein Reich, die Sonne, ist etwas größer als die Erde. Genau gesagt ist der Durchmesser der Sonne 109 Mal so lang wie der Durchmesser der Erde und beträgt 1,4 Millionen Kilometer. Und die Sonne hat auch mehr Gewicht als die Erde. Sie wiegt grob gesagt das 300.000-fache.

Reporter/in:

Es ist auch viel wärmer bei Ihnen, nicht wahr?

Sonnenstrahl:

Die Oberflächentemperatur der Sonne beträgt 5512 Grad Celsius. Aber Sie dürfen sich die Sonne nicht wie die Erde vorstellen. Sie hat keine feste Oberfläche. Sie ist ein Gasball aus Wasserstoff und Helium.

Reporter/in:

Wie entsteht die Hitze der Sonne?

Sonnenstrahl:

Im Innern der Sonne läuft ein atomarer Kernverschmelzungsprozess ab, bei Temperaturen von 14,6 Millionen Grad Celsius. Bei dieser sogenannten Kernfusion wird ständig Wasserstoff in Helium verwandelt.

Reporter/in:

Ich sehe schon, Sie können uns auf der Erde besuchen und sind hier ein gern gesehener Gast, aber wir Menschen sollten auf einen Besuch auf der Sonne verzichten.

Sonnenstrahl:

Bei uns wäre es nicht nur zu heiß für Menschen. Auch die Schwerkraft ist 28 Mal größer als auf der Erde. Das heißt ein Mensch mit 70 Kilogramm Gewicht würde auf der Sonne 1960 Kilogramm wiegen. Bei dieser Schwerkraft könnten Sie kaum einen Fuß heben.

Reporter/in:

Herr Sonnenstrahl, wir Menschen bleiben auf der Erde. Sie aber kommen bitte oft zu uns mit Ihren vielen Freunden. Kommen Sie bitte auch heute Nachmittag zu unserem Fest. Wir freuen uns, wenn Sie scheinen.

In: Günter Banzaf, Gottfried Mohr, Andreas Weidle (Hrsg.): Ich höre das Gras wachsen. Schöpfung wahrnehmen, erleben, feiern, Leinfelden-Echterdingen 1999, S. 138 f.
© Verlag Junge Gemeinde, Leinfelden-Echterdingen 1999

M 3: Atemgebet

Mein Schöpfer und Atemgeber.
Ich spüre den Atem der Erde
bis in die Zehenspitzen.
Er durchströmt mich,
schenkt mir Leben und Geist.
Durch diesen Atem bin ich verbunden
mit allem, was auf Erden lebt,
mit Pflanzen, Tieren und Menschen.
Mein Atem gehört mir nicht allein.
Mit dem Atem bin ich verbunden
mit deiner ganzen Schöpfung
und mit dir, dem Atemspender.

In: Josef Griesbeck: Anfang gut – alles gut, Kösel-Verlag in der
Verlagsgruppe Random House, München 1994, S. 56.

M 4: Eine Wassermeditation

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.

(Pause)

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!

(Pause)

Und nun komm wieder ganz in deinen Füßen an; spüre, wie du auf dem
Waldboden stehst. Dann beweg deinen Körper und atme tief durch.

M 5: Das Wunderspiel

Eine Geschichte zum Vorlesen und Spielen
Von Renate Schupp

Großmutter sagt immer, die ganze Welt ist voller Dinge, die man mit seinem Kopf nicht begreift. Einmal, als sie hier bei uns war, haben wir auf einem Sparziergang mit ihr das „Es-ist-ein-Wunder“-Spiel gemacht. Großmutter sagte: „Es ist ein Wunder, dass meine Beine so ganz von selber laufen können. Oben mit meinem Kopf rede ich und schaue mir die Gegend an, und unten laufen die Beine immer weiter!“

Da rief Dirk: „Es ist auch ein Wunder, dass sie stehen bleiben, wenn ich es will. Ich denke: Halt! Und schon halten sie an.“

Eine Weile spielten wir „anhalten“ und „weiterlaufen“ und „links oder recht abbiegen“. Es ist wirklich ein Wunder, dass die Arme und die Beine tun, was der Kopf will. Wie können sie das nur? „Es ist ein Wunder, dass die Sonne nicht vom Himmel herunterfällt und auf die Erde draufknallt“, sagte Annegret schließlich. „Sie ist doch nirgends festgemacht.“

„Und – und – und ... es ist ein Wunder, dass der Mond nicht herunterfällt und auf die Erde draufknallt“, rief Sofie. Sie sagt immer das Gleiche wie wir Großen.

Wir wussten noch viele Wunder: dass das Meer nicht überläuft, obgleich in jedem Augenblick unzählig viele Flüsse ihr Wasser dorthin bringen. Dass jedes Jahr Frühling, Sommer, Herbst und Winter hintereinander kommen und nie die Reihenfolge verwechseln. Dass wir Kinder ganz von allein wachsen, bis wir groß sind, und dann damit aufhören. Auf einmal kam uns ein Mann entgegen, der einen Rollstuhl vor sich her schob. Eine Frau saß darin. Wir wurden still und warteten, bis sie vorüber waren.

Der Mann schob den Rollstuhl mit einer Hand. Die andere Hand hatte er der Frau auf die Schulter gelegt. Sie lehnte ihren Kopf daran und lächelte. Ja, obwohl sie im Rollstuhl sitzen musste, lächelte sie.

Großmutter sah den beiden nach und sagte leise: „Es ist ein Wunder, dass es die Liebe gibt!“

Ja. Großmutter hat recht: Überall geschehen wunderbare Dinge. Und hört nur, was Mama sagte, als wir zu Hause alle vier mit unseren Dreckstiefeln über ihre frisch geputzte Treppe trampelten und lauter Schmutzhäufchen auf die Stufe machten! Sie sagte: Es ist ein Wunder, dass ich nicht auf der Stelle vor Ärger zerplatze!“

In: R. Schupp und G. Vicktor: „Gemeinsam feiern“. Spiel- und Arbeitsblätter für Gottesdienst und Gemeindegemeinschaft mit Kindern. Verlag Ernst Kaufmann, Lahr.

M 6: Irischer Reisesegen

(Leiterin spricht jeweils einen Satz vor und macht entsprechende Gebärden, die Kinder wiederholen)

L.: Die Straße komme Dir entgegen (Hände ausstrecken)

K.: Die Straße komme Dir entgegen (Hände ausstrecken)

L.: Die Sonne scheine Dir ins Gesicht (Hände hoch und Finger funkeln als Sonnenstrahlen)
K.: Die Sonne scheine Dir ins Gesicht (Hände hoch und Finger funkeln als Sonnenstrahlen)
L.: Der Regen falle warm auf Deine Schulter (Sanft mit der Hand die Schulter des rechten Nachbarn berühren)
K.: Der Regen falle warm auf Deine Schulter (Sanft mit der Hand die Schulter des rechten Nachbarn berühren)
L.: Der Wind stärke Deinen Rücken (Den Rücken des rechten Nachbarn streicheln)
K.: Der Wind stärke Deinen Rücken (Den Rücken des rechten Nachbarn streicheln)
L.: Gott halte Dich schützend in seiner Hand (Mit rechter und linker Hand die Hände der Nachbarn greifen)
K.: Gott halte Dich schützend in seiner Hand (Mit rechter und linker Hand die Hände der Nachbarn greifen)
L.: Bis wir uns wiedersehen (Rechten Arm über linken Arm legen und beide Nachbarn ergreifen)
K.: Bis wir uns wiedersehen (Rechten Arm über linken Arm legen und beide Nachbarn ergreifen)
L.: (Zuerst Regieanweisung: Bei „Auf Wiedersehen“ drehen sich alle nach rechts)
L. u. K. gemeinsam: Auf Wiedersehen!
Wenn es geklappt hat, stehen jetzt alle nach außen