

Jugendbekenntnissonntag

Christkönigssonntag,

20. November 2016

Gott

mit allen Sinnen
erfahren

Diözese Passau



Bischöfliches Jugendamt

Ein Wort zuvor

Liebe Mitbrüder,
liebe Kolleginnen und Kollegen in der Pastoral,
liebe Leserinnen und Leser!

Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten – das sind die klassischen fünf Sinne des Menschen. Sinne dienen unserer Wahrnehmung und arbeiten mit Hilfe der Sinnesorgane. Mit ihnen nehmen wir Eindrücke und Reize aus der Umwelt wahr. Schon Aristoteles beschrieb sie vor etwa 2400 Jahren. So sind wir als Menschen von Gott geschaffen – ganzheitlich mit all diesen Sinnen.

Das zweite Vatikanische Konzil sagt: Der christliche Gottesdienst vollzieht sich "durch sinnenfällige Zeichen" (SC 7), das heißt, dass wir mit allen Sinnen Gottesdienst feiern und auch nur so Gott gut erfahren können.

Für den Jugendbekenntnissonntag im Jahr 2016 haben wir deshalb das Thema „Gott mit allen Sinnen erfahren“ gewählt. Wir können Gott mit allen Sinnen erfahren, wenn wir uns dazu die Zeit nehmen und die Eindrücke um uns herum bewusst wahrnehmen. Einmal sind es unsere Augen, die einen Impuls auffangen, ein andermal ist es vielleicht ein Ton, ein Duft oder eine Berührung. Es ist nicht entscheidend, was den Ausschlag gibt, sondern wie sensibel wir auf diese äußeren und inneren Anregungen reagieren und wie viel Raum und Zeit wir ihnen schenken, damit sie in uns wachsen und wirken können.

Im Folgenden haben wir vom AK Liturgie des Bischöflichen Jugendamtes versucht, wieder einige Anregungen zur Vorbereitung eines Jugendgottesdienstes oder einer Gruppenstunde zusammenzutragen. Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß und Freude beim Vorbereiten und bei der Durchführung der Gottesdienste oder Gruppenstunden.

Für die Erarbeitung dieses Vorschlags danke ich den Kolleginnen und Kollegen im AK Liturgie des Bischöflichen Jugendamts sehr herzlich. Euch und Sie alle möchte ich ermutigen, rund um den Christkönigssonntag viele sinnfällige Jugendgottesdienste in den einzelnen Pfarreien unserer Diözese anzubieten.



Wolfgang de Jong, Diözesanjugendpfarrer

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zuvor	1
Inhaltsverzeichnis	2
<i>A Baustein zum Ablauf der Messfeier</i>	
Gebrauchsanweisung	3 – 5
Kyrie	6
Tagesgebet	6
Texte des Wortgottesdienstes	7 – 9
Predigtgedanken	9 – 10
Fürbitten	11 – 12
Gabengebet	13
Friedensgruß	14
Kommunionmeditation	15
Schlussgebet	15
Segen	16
<i>B Ergänzende Bausteine</i>	
Inhaltliche Einheiten zum Jugendgottesdienst	17 – 20
Gebet zum Tag	21
Lesung und Aktionspredigt	22 – 24
Fürbitten	24 – 25
Gabenprozession	26 – 29
Gebet zum Schluss des Gottesdienstes	30
<i>C Gruppenstundenvorschläge</i>	
Mit allen Sinnen das Leben neu entdecken	31 – 47
Impressum	48

A) Gottesdienst Bausteine zum Ablauf der Messfeier

Gebrauchsanweisung dieser Arbeitshilfe

In der Praxis der Pfarrei oder auf Dekanatssebene stellt sich in den verschiedensten Gremien und Kontexten immer wieder die Frage: Was ist eigentlich ein Jugendgottesdienst oder was macht einen aus?

Als erstes ist die Zielgruppe des Gottesdienstes zu bedenken:

Ist es ein Gottesdienst nur mit Jugendlichen? Und wenn ja, welcher Altersklasse?

Ist es ein Pfarrgottesdienst, der von Jugendlichen für die Gemeinde gestaltet wird?

Ist es ein Gemeindegottesdienst, z. B. im Rahmen der Firmvorbereitung?

Erfahrungsgemäß macht den Wert eines Gottesdienstes für junge Menschen die gemeinsame Vorbereitung mit ihnen aus. Es geht nicht darum, nur Leser oder Akteure im Gottesdienst einzusetzen oder vermeintliche jugendliche Stilmittel zu benutzen.

Wenn es ein guter Jugendgottesdienst sein soll, dann lege die Gottesdiensthilfe zur Seite, treffe dich mit den jungen Menschen, mit denen du diesen Gottesdienst vorbereiten willst, komme mit ihnen z. B. über den Evangelien Text ins Gespräch und versuche, die Einfälle, Erlebnisse und Erfahrungen der jungen Menschen damit zu verbinden.

Anschließend versuche mit ihnen – je nach Zielgruppe und Rahmen des Gottesdienstes – einige Elemente vorzubereiten und zu verteilen. Wenn sich diese Möglichkeit für dich nicht bietet, dann können die Elemente im Folgenden für einen Gottesdienst, der mit Jugendlichen vorbereitet wird, eine Hilfestellung sein.

Zu Beginn/ vor dem Gottesdienst

Die Besucher des Gottesdienstes sollen darauf eingestimmt werden, Gott mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dazu gehört, hinter sich zu lassen, was ablenkt, die Sinne zu schärfen und sich voll auf den Gottesdienst einzulassen. So können die Mitfeiernden dazu eingeladen werden sich vor dem Betreten der Kirche noch einmal zu sammeln, für einen Moment still zu werden, oder etwas zu tun, dass das Eintreten in das Haus Gottes ganz bewusst macht.

Das kann durch ein Plakat vor der Kirchentür geschehen, das dazu einlädt, für ein paar Sekunden ganz still zu werden.

Es wäre auch möglich, vor dem Kircheneingang ein Bodenlabyrinth zu legen, das die Besucher einlädt, ganz langsam in die Kirche zu gehen (evtl. Bild).

Oder spannt Vorhänge hinter die Türe, sodass die Besucher den Eingang erst einmal finden müssen – die Möglichkeiten sind zahlreich. Überlegt gemeinsam, was sich in eurer Kirche machen lässt oder wie sich der Platz vor der Kirche genutzt werden kann. Denkt daran, den Leuten auch verständlich zu machen, was sie heute beim Betreten der Kirche tun müssen und vor allem, weshalb sie es tun sollen!

Hinführung – Aktion vor dem Gottesdienst am Vorplatz der Kirche

Brennendes Feuer vor der Kirche (vgl. Osterfeuer) ca. 15 Min. vor Gottesdienstbeginn sollte ein Feuer schon brennen, um folgende Übung gut durchführen zu können:

- Ggf. eine Aufstelltafel herrichten zum Inhalt des Gottesdienstes:

„Gott mit allen Sinnen erfahren“

Brenne in uns, Heiliger Geist!

Die Wärme des Feuers weitergeben!

- Jugendliche wärmen sich die Hände am Feuer und geben diese Wärme (Handflächen zu Handflächen) an die ankommenden Gottesdienstbesucher weiter.
Diese sind aufgefordert, dies wiederum so zu tun und sich auch Wärme vom Feuer zu holen und diese wieder an einen anderen weiterzugeben.

Eröffnung

Mit 7 kleinen Kreuzzeichen begrüßen wir Jesus Christus in unserer Mitte.

Wir öffnen unsere Sinne und bereiten uns auf die Begegnung mit ihm und seine Nähe vor.

Wir nehmen seine Einladung zur gemeinsamen Feier an und stimmen uns auf seine Worte ein.

Herr, öffne (+) meine Lippen,

damit mein Mund Dein Lob verkünde und gute Werke finde.

Herr, öffne (+) meine Augen,

damit ich Deine Herrlichkeit bestaune und die Not der Menschen sehe.

Herr, öffne (+) meine Ohren,

damit ich Dein Wort vernehme und den Schrei der Armen höre.

Herr, öffne (+) meine Nase,

damit ich Deinen Wohlgeruch wahrnehme und den Duft aller Dinge empfangen.

Herr, öffne (+) mein ganzes Gesicht,

damit ich Dir zugewandt lebe und allen offen begegne.

Herr, öffne (+) mein Herz,

damit ich Raum habe für Dich und gute Gefühle für alle Menschen.

Herr, öffne (+) meine Hände,

damit ich die Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben.

(Das + bedeutet: kleines Kreuzzeichen über Lippen, Augen etc. zeichnen.)

Kyrie 1

- Herr, du öffnest den Menschen die Augen für den Glauben – Kyrie eleison
- Herr, deine Berührung heilt und stärkt, wo Wunden und Krankheiten schwächen –
Christe eleison
- Herr, wer deine Stimme hört, folgt dir nach in das Reich Gottes – Kyrie eleison

Kyrie 2

Herr Jesus Christus,

- Du sprichst zu uns Worte des ewigen Lebens, doch wir sind oftmals taub dafür.
- Du sendest deiner Kirche den Heiligen Geist zur Stärkung, doch wir verschließen uns oftmals dafür.
- Du sendest uns als Zeugen deiner Liebe zu den Menschen, doch oftmals fühlen wir uns gar nicht angesprochen

Tagesgebet (MB II, S 261)

Allmächtiger, ewiger Gott
du hast deinem geliebten Sohn
alle Gewalt gegeben im Himmel und auf Erden
und ihn zum Haupt der neuen Schöpfung gemacht.
Befreie alle Geschöpfe von der Macht des Bösen,
damit sie allein dir dienen
und dich in Ewigkeit rühmen.
Darum bitten wir durch Jesus Christus.

Schrifttexte vom Tag

1. Lesung

2 Sam 5,1-3

Sie salbten David zum König von Israel

Lesung aus dem zweiten Buch Sámuel.

In jenen Tagen

- 1 kamen alle Stämme Israels zu David nach Hebron
und sagten: Wir sind doch von deinem Fleisch und Bein.
- 2 Schon früher,
als noch Saul unser König war,
bist du es gewesen, der Israel in den Kampf
und wieder nach Hause geführt hat.
Der Herr hat zu dir gesagt:
Du sollst der Hirt meines Volkes Israel sein,
du sollst Israels Fürst werden.
- 3 Alle Ältesten Israels kamen zum König von Hebron;
der König David
schloss mit ihnen in Hebron einen Vertrag vor dem Herrn,
und sie salbten David
zum König von Israel.

2. Lesung

Kol 1,12-20

Er hat uns aufgenommen in das Reich seines geliebten Sohnes.

Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Kolósser.

Brüder!

- 12 Dankt dem Vater mit Freude!
Er hat euch fähig gemacht,
Anteil zu haben am Los der Heiligen, die im Licht sind.
- 13 Er hat uns der Macht der Finsternis entrissen und aufgenommen
in das Reich seines geliebten Sohnes.
- 14 Durch ihn haben wir die Erlösung, die Vergebung der Sünden.
- 15 Er ist das Ebenbild des unsichtbaren Gottes,

der Erstgeborene der ganzen Schöpfung.
16 Denn in ihm wurde alles erschaffen im Himmel und auf Erden,
das Sichtbare und das Unsichtbare,
Throne und Herrschaften, Mächte und Gewalten;
alles ist durch ihn und auf ihn hin geschaffen.
17 Er ist vor aller Schöpfung, in ihm hat alles Bestand.
18 Er ist das Haupt des Leibes, der Leib aber ist die Kirche.
Er ist der Ursprung,
der Erstgeborene der Toten;
so hat er in allem den Vorrang.
19 Denn Gott wollte mit seiner ganzen Fülle in ihm wohnen,
20 um durch ihn alles zu versöhnen.
Alles im Himmel und auf Erden wollte er zu Christus führen,
der Friede gestiftet hat am Kreuz durch sein Blut.

Evangelium

Lk 23, 35b-43

Jesus, denkt an mich, wenn du in deiner Macht als König kommst

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas.

In jener Zeit

35b verlachten die führenden Männer des Volkes Jesus und sagten:
Anderen hat er geholfen, nun soll er sich selbst helfen,
wenn er der erwählte Messias Gottes ist.
36 Auch die Soldaten verspotteten ihn;
sie traten vor ihn hin,
reichten ihm Essig
37 und sagten: Wenn du der König der Juden bist,
dann hilf dir selbst!
38 Über ihm war eine Tafel angebracht;
auf ihr stand: Das ist der König der Juden.
39 Einer der Verbrecher, die neben ihm hingen, verhöhnnte ihn:
Bist du denn nicht der Messias?
Dann hilf dir selbst und auch uns!
40 Der andere aber wies ihn zurecht und sagte:
Nicht einmal du fürchtest Gott?

- Dich hat doch das gleiche Urteil getroffen.
- 41 Uns geschieht recht,
wir erhalten den Lohn für unsere Taten;
dieser aber hat nichts Unrechtes getan.
- 42 Dann sagte er: Jesus,
denk an mich, wenn du in deiner Macht als König kommst.
- 43 Jesus antwortete ihm:
Amen, ich sage dir:
Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.

Predigtgedanken zu Lk 23, 35b-43

Liebe Kinder, liebe Jugendliche!

Liebe Pfarrgemeinde,

wären wir alle nicht auch gerne mal ein König bzw. eine Königin? Würden wir uns nicht auch manchmal so richtig verwöhnen und bedienen lassen – von vorne bis hinten?

Urlaub, bestes Essen, Luxusautos, Faulenzen, Yachten.

Zugegeben, diese Vorstellung klingt durchaus verlockend!

Könige hatten scheinbar ausgesorgt. Sie mussten sich keine Gedanken darüber machen, wie sie ihren Lebensunterhalt bestreiten sollen, wie es mit der Umwelt bestellt ist, welche Krisenherde es auf der Welt gibt. Alles in allem klingt das also nach einem richtig guten und angenehmen Job, den Jesus da scheinbar als König hat. Oder doch nicht?

Im heutigen Evangelium vom Christkönigssonntag gibt uns Jesus eine echte Vision und Perspektive mit auf unseren Weg. Auch wenn das Bild der Kreuzigung sehr dominant ist und man eigentlich eher traurig sein müsste angesichts eines solchen Szenarios, bei dem sogar die oberen der Gesellschaft Jesus verspotten, wirft genau dieser Jesus den Blick schon etwas in die Zukunft. Er gibt uns Einblick in ein völlig anderes Königreich, welches große Freiheiten bietet und in dem alle Probleme, Ängste, Feindseligkeiten, Belastungen einer neuen Hoffnung, Freude und einem neuen Frieden weichen.

Aber wie können wir nun erahnen, wie das Königreich von Jesus aussieht? Dazu hilft uns ein Blick auf die beiden Verbrecher, die links und rechts neben ihm gekreuzigt wurden. Ausgerechnet diese beiden, die tatsächlich eine Straftat begangen haben, die sie nicht mehr rückgängig machen können, geben uns wie ein Kompass eine Grundorientierung für unser eigenes Handeln. Aber für was oder wen stehen diese beiden Verbrecher denn nun eigentlich? Wie können wir den

Bogen in unser Leben schlagen?

Dazu möchte ich euch einladen, einmal in Gedanken durch den eigenen Ort bzw. die eigene Stadt zu gehen und Ausschau zu halten:

- Wen oder was entdeckst du so auf der Straße?
- Was fällt dir auf?
- Gibt es Menschen, die vielleicht abweichen von einem „Normalbild“?
- Was stört dich?

Wenn du so durch den Ort gehst, gibt es vielleicht Manches, was innerlich etwas aufstößt bzw. verärgert. Vielleicht kreuzen Flüchtlinge den Weg, ein Nachbar, mit dem man im Streit ist, begegnet einem oder große Betonbauwerke stellen eine drastische Verschlechterung des Landschaftsbildes dar. Über alle diese Dinge gibt es sicherlich genügend Gründe, sich auszulassen. In jedem von diesen Dingen steckt aber auch eine Chance zur Umkehr und einem neuen Aufbruch. Die Flüchtlingskrise zeigt uns z. B. welche großartige Kultur wir selbst eigentlich haben und wie wir diese mittlerweile als selbstverständlich ansehen. Ein Streit mit Nachbarn lässt uns unser eigenes Handeln wieder reflektieren und durch „Bausünden“ erkennen wir vielleicht wieder wie notwendig ein nachhaltiger Umgang mit unserer Umwelt ist.

Nur wenn wir aufmerksam wahrnehmen, können wir den „wahren König“ entdecken durch den wir ins Paradies bzw. zu einem gelingenden Leben in Fülle kommen können. Durch das Schärfen unserer Sinne für unsere Schwächen bei uns und in der Gesellschaft können wir erst unsere wahren Stärken als Mitglied der Siegermannschaft Gottes erkennen. So wird aus einem vermeintlichen Ende am Kreuz ein neuer Anfang. Amen.

Fürbitten 1

Einleitung

Zu Gott, der das Leben ist, der allen Menschen ewiges Leben schenken will, lasst uns beten:

1. Person:

Für alle die mutlos und traurig sind, weil ihnen das Leben nicht mehr schmeckt. Lass sie durch die Botschaft Jesu wieder Geschmack am Leben finden.

Herr, erhöre uns oder Gotteslob 181

2. Person:

Für alle, die sich blenden lassen von Geld und Reichtum. Öffne ihre Augen, damit sie einen neuen Weg finden, der zum Leben führt.

Herr, erhöre uns oder Gotteslob 181

3. Person:

Für uns und alle, die sich von Fernsehen, Computer, Autos und Geld gefangen nehmen lassen. Lass sie deine Gegenwart spüren, um ein Leben in Gemeinschaft führen zu können.

Herr, erhöre uns oder Gotteslob 181

4. Person:

Für alle, die nur auf sich hören und dadurch egoistisch handeln. Befreie sie zu einem Leben in Liebe und Freundschaft

Herr, erhöre uns oder Gotteslob 181

5. Person:

Es gibt Menschen die sich nicht riechen können und dadurch Streit entsteht. Erlöse sie von den bösen Gedanken, um sich wieder annähern zu können.

Herr, erhöre uns oder Gotteslob 181

Schluss: ja, Gott, lass uns Leben finden. Hilf uns, unser Leben zu leben durch Jesus Christus, der mit dir lebt, heute und in Ewigkeit. Amen.

Fürbitten 2

Einleitung:

Zu Gott unserem guten Vater kommen wir als Menschen, so wie wir sind, mit all unseren Stärken und Schwächen und unseren mehr oder weniger geschärften Sinnen. Ihn bitten wir in den Fürbitten.

1) Unsere Augen nehmen täglich unzählige Eindrücke auf. Wir müssen entscheiden, was wichtig oder unwichtig ist. Gib uns immer wieder einen wachen Blick für das Wesentliche im Leben.

2) Viele Stimmen und Geräusche um uns herum machen es schwer die leisen Töne zu hören. Gib uns offene Ohren, damit wir Gott in unserem Leben nicht überhören.

3) Unsere Geschmacksnerven sind neben der Haut die ursprünglichsten Empfangsorgane für Sinneseindrücke. Wenn wir Eucharistie feiern, hören wir auf die Worte "schmeckt und sehet, wie freundlich der Herr ist". Gib uns einen unverfälschten Geschmack, damit wir sensibel werden für das Brot und das Wasser des Lebens.

4) Unsere Haut ist nur etwa 2 Millimeter dick und doch können wir mit und durch sie schon die kleinste Berührung spüren. Unser Tastsinn unterscheidet sich von den anderen Sinnen dadurch, dass er unseren ganzen Körper umfasst. Mit unseren Händen greifen wir zu und begreifen so unsere Umwelt. Durch Berührung haben wir die Möglichkeit, einem anderen Menschen zu zeigen, ich will dir etwas Gutes. Gib uns den Mut, dass wir uns in liebevoller Berührung gegenseitig immer wieder den Segen Gottes zusprechen.

5) Gerüche können eine stimulierende oder abstoßende Wirkung auf uns haben. Sie können unser Wohlbefinden verstärken oder negative Empfindungen auslösen. Gib uns die nötige Sensibilität in den vielen Gerüchen um uns herum die herauszufinden, die uns gut tun.

Schluss:

Guter Gott, wir bitten dich, erhöere unsere Bitten und lass uns immer wieder aufs Neue mit offenen Sinnen deine Güte und Liebe erfahren. Dir sei Dank und Ehre heute und in Ewigkeit. Amen.

Gabengebet (MB II, S 261)

Herr, unser Gott,
wir bringen das Opfer deines Sohnes dar,
das die Menschheit mit dir versöhnt.
Er, der für uns gestorben ist,
schenke allen Völkern Einheit und Frieden,
der mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit.

Das Vaterunser mit dem Leib beten

Die Gesten werden ruhig und fließend vollzogen.

Vater unser im Himmel	<i>Beide Arme ellbogenhoch erheben, Hände nach oben öffnen</i>
Geheiligt werde dein Name!	<i>Arme und Hände langsam nach oben führen</i>
Dein Reich komme!	<i>Die Hände gehen weiter auseinander (im Kreis wie eine Krone)</i>
Dein Wille geschehe!	
Wie im Himmel, so auf Erden!	<i>Der rechte Arm zeigt nach oben, der linke Arm zeigt nach unten.</i>
Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld,	<i>Die Hände werden vor dem Körper wie eine Schale gehalten. Die linke Hand geht nach links, die rechte ebenfalls und deckt die Linke zu.</i>
wie auch	<i>die rechte Hand legt sich</i>

wir vergeben
unseren
Schuldigern!

*auf die ausgetreckte Hand
des rechten Nachbarn.*

Und führe uns
nicht in
Versuchung,

*Arme ausstrecken – nach
vorne – waagrecht – überkreuz*

sondern erlöse
uns von dem
Bösen!

*Die überkreuzten Arme werden
nach oben
geführt und plötzlich gelöst.*

Denn Dein ist das
Reich

*Die Arme werden nach
oben gestreckt*

und die Kraft
und die
Herrlichkeit,

*Jeder fasst seinen Nachbarn
an den erhobenen Händen, die sich
langsam senken.*

in Ewigkeit.
Amen.

*Langsam, tiefe Vorbeugung zur
Kreismitte, zum Altar und voneinander – und
füreinander*

Aktion zum Friedensgruß

Kurze meditative Stille oder Musik:

Jeder soll sich nun überlegen, wem er den Frieden wünschen will.

All den Personen, die ich gerne mag – (jeder überlegt für sich)

All den Personen, die ich nicht so gerne mag – (jeder überlegt für sich)

All den Personen, die ich nicht kenne und trotzdem den Frieden wünschen würde (jeder überlegt für sich)

All den Personen, die ich nicht kenne, aber ablehne wünsche ich Frieden (jeder überlegt für sich)

Alle wünschen sich jetzt den Frieden.

Kommunionmeditation

Die Stille:
Alles Große kommt aus der Stille.
In der Stille entdecken sie, was sie suchen.
Moses, Jesus, Paulus.
In der Stille wächst der Mensch im Mutterleib heran.
In der Stille finden Menschen zueinander.
In der Stille sind unsere Sinne geschärft.
Wir tasten genauer.
Hören differenzierter.
Schmecken genauer.
Beobachten besser
Riechen exakter.
In der Stille zieht das unendliche Geheimnis,
das tiefste du, den Menschen an.
In der Stille begegnen wir Gott – mit all unseren Sinnen.

Schlussgebet (MB II, S 264)

Allmächtiger Gott,
du hast uns berufen,
Christus, dem König der ganzen Schöpfung,
zu dienen.
Stärke uns durch diese Speise,
die uns Unsterblichkeit verheißt,
damit wir Anteil erhalten
an seiner Herrschaft und am ewigen Leben.
Darum bitten wir durch ihn, Christus, unseren Herrn.

Aktion zum Segen

Jetzt kannst du dich durch den Segen stärken lassen.

Sich gegenseitig mit Öl salben und einen Zuspruch geben.

Oder an verschiedenen Stellen in der Kirche sind kleine Ölbehältnisse – die Menschen stehen auf, begeben sich zu diesen Plätzen und wünschen dort den Personen den Segen und salben sie.

Segen

Der Herr der Ewigkeit,
der die Welt geschaffen hat in all ihrer Sinnlichkeit
er stärke und segne deinen Leib.

(Möglichkeit, die Schulter zu berühren.)

Der Herr der Ewigkeit,
der wie Vater und Mutter zu uns ist,
er stärke und segne deinen Geist.

(Möglichkeit, den Kopf zu berühren.)

Der Herr der Ewigkeit,
er will, dass es dich gibt,
er berühre dir die Hände und die Stirn.

(Möglichkeit, die Hände und die Stirn zu berühren.)

Oder bei einer Salbung mit Öl:

Mit dem Öl seiner Schöpfung
salbe dich der dreieinige Gott,

(Möglichkeit, mit einer Mischung aus Olivenöl und Rosenöl, Hände und Stirn zu salben.)

der Vater
und der Sohn
und der Heilige Geist.
Gepriesen sei der Herr, in Ewigkeit.
Amen.

B) ERGÄNZENDE BAUSTEINE

Hier sind „Sinneserfahrungen“ möglich die über den Gottesdienst verteilt ein besseres Verständnis für den Ablauf ermöglichen. Du kannst bei der Vorbereitung des Gottesdienstes die unten angeführten Möglichkeiten bewusst einbauen und ggf. auch eine neue Hinführung dazu geben.

Schritte:

Wir wollen heute den Gottesdienst bewusst mit unseren Sinnen wahrnehmen.
(Danach kann jeweils eine neue Hinführung von einem Jugendlichen erfolgen.)

Spüren → Weihwasser (zu Beginn oder zum Schluss)

Weihwasser bewusst herausnehmen, bekreuzigen, nachspüren

Jugendlicher → „Ich spüre das weiche Wasser – was spüre ich noch?“

– Phil 4,5

Mögliche Weiterführung: Alle in eurer Umgebung sollen zu spüren bekommen, wie freundlich und gütig ihr seid. Der Herr kommt bald.

→ Gott segne deine Haut, deine Hand, mit dem Wasser spürst du wie nahe er ist.

Riechen → Weihrauch

Rieche den Weihrauch und genieße den Duft

Jugendlicher: → Den kann ich gut riechen – was rieche ich noch?

Gen 2, 7

Mögliche Weiterführung: Gott blies ihm den Lebensatem in die Nase

→ Gott segne Deine Nase, damit du spürst, wie sein Atem dich umweht, damit du das Unheil der Welt wittern und vermeiden kannst.

Sehen → Jesusbild oder Kreuz...

Schaue auf das Jesusbild (oder auf das Kreuz)

→ *Jugendlicher*: „Ich glaube was ich sehe – was sehe ich?“

Psalm 25, 15

Meine Augen sehen stets auf den Herrn

→ Gott segne deine Augen, damit du siehst, was er Gutes an dir tut, was an Gutem in deinem Leben ist und du die Schönheit der Welt erkennen und dafür danken kannst.

Hören → **Evangelium oder beim Tagesgebet**

→ *Jugendlicher*: Höre in dich hinein und nimm Gott wahr

Matthäus 13,9

Wer Ohren hat zu hören, der höre

→ Gott segne deine Ohren, damit du das Gute hörst und in dich hörst, damit du gestärkt wirst.

Schmecken → **Hostie**

Nimm die Hostie in den Mund und schmecke sie bewusst

→ *Jugendlicher*: „Das schmeckt nach mehr – was schmecke ich?“

Psalm 34, 9

Schmecket, wie freundlich der Herr ist

→ Gott segne deinen Mund, damit du schmeckst, wie freundlich der Herr ist, damit du in das Lob der Welt einstimmen und jubeln kannst.

Oder → kommt und seht wie gütig der Herr ist.

Begrüßung und Einführung

Einzugsbeschreibung und Impuls zur Gestaltung:

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter!

Ihr bereitet gerade mit eurer Gruppe einen Jugendgottesdienst zum Jugendbekenntnissonntag am Christkönigssonntag 2016 in eurer Pfarrei vor?

Dann möchten wir euch einladen, ein paar Elemente des Gottesdienstes mit eurer Gruppe und mit eurer Gemeinde mal ein bisschen intensiver und ausführlicher durchzuführen.

Wie wäre es denn z. B. mit dem Einzug? Habt Ihr euch schon mal Gedanken gemacht, warum der Einzug stattfindet und wie man so einen Einzug noch inszenieren könnte?

Mit dem Einzug wird die Gemeinde nämlich mit hineingenommen in das Gottesdienstgeschehen.

Er ist wie eine Initialzündung, die darauf abzielt, unseren Alltag hinter uns zu lassen und einen besonderen „heiligen“ Moment einzuläuten, in dem Gott einen besonderen Dienst an uns verrichten möchte. Der Priester schlüpft dazu symbolisch in ein Messgewand. Er stülpt sozusagen Jesus Christus über, der dadurch für die Gemeinde präsent wird.

Mögliche Überlegungen und Ideen, den Einzug zu gestalten:

- Einzug eines Königs (Wie zieht er ein? Dekoration des Weges und eines Thrones?)
- Einzug eines Popstars mit Musik
- Einzug wie ein Boxer bzw. ein Sportler mit Einmarschmusik
- Einzug wie Nationalmannschaften mit Hymnen
- Einzug ohne Schuhe über einen „Fühlweg“, um den Unterschied zwischen „normalem“ Boden und dem Gottesdienstraum herauszustellen

Überlegt aber ruhig selbst mit der Gruppe, welcher Einzug für den Gottesdienst am besten passt!

Einführung

Liebe Kinder, liebe Jugendliche!

Liebe Gottesdienstgemeinde!

Ich darf euch ganz herzlich zum Jugendgottesdienst am Jugendbekenntnis- und Christkönigssonntag begrüßen. Gemeinsam wollen wir den in unsere Mitte rufen, der alles erschaffen hat – Gott Vater. Außerdem wollen wir den begrüßen, durch den die göttliche Botschaft unter die Menschen kommt – Jesus Christus. Und wir wollen daran denken, dass wir in unserem Tun von einem guten Geist gelenkt und gestärkt werden – dem Heiligen Geist. In diesem Gedenken wollen wir den Gottesdienst starten im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Anschl. Einspielen des Liedes „Du kannst nicht alles haben“ (Wise Guys):

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0ikZwbQuQE> (ganz oder teilweise)

Dazu mit ein paar Impulsfragen starten:

- Wie oft sind wir am Nörgeln, Schimpfen oder Kritisieren über Personen, Entscheidungen, Gegebenheiten ohne dass wir konkrete Lösungen parat haben oder wir uns selbst einbringen wollen?
- Wie oft sind wir mit unserer momentanen Situation unzufrieden und jammern nur so rum?
- Wie oft sind wir „Hobbypolitiker“, die alles besser wissen?
- Wie oft wünschen wir uns einfach noch Besseres, Größeres, Schöneres – auch an uns selbst?

Die Gruppe „Wise Guys“ aus Köln trifft mit Ihrem Lied „Du kannst nicht alles haben“ einen empfindlichen Nerv bei uns und unserer Gesellschaft. Durch unser Streben nach mehr, vergessen wir ganz oft, was wir sind und haben.

Im heutigen Evangelium erfahren wir von Jesus, wie er als König bezeichnet wird und wie sein Königreich, in das auch wir als getaufte Christinnen und Christen kommen, aussieht.

Um all die kostbaren Schätze dieses Königreiches wahrnehmen zu können, braucht es einen klaren Blick. Und genau dieser ist in unserem Leben oftmals versperrt durch Dinge, die menschliche Zusammenleben erschweren - Neid, Hass, Habgier, Wut, Gewalt, Eifersucht, usw. Ich lade euch nun ein, dass ihr auf kleine Papierzettel alles schreibt, was euch belastet und eure Beziehung zu Gott stört. Anschl. dürft ihr nach vorne kommen, um diese Zettel symbolisch zu schreddern, um wieder empfängsbereit zu werden für die frohe Botschaft des Evangeliums.

Gebet zum Tag

Gott, du Schöpfer von Welt und Menschen,
deine Güte und Menschenfreundlichkeit
ist in deinem Sohn
auf Erden erschienen.

Wir bitten dich:

Öffne alle unsere Sinne für seine Zeichen
und stärke unseren Glauben an die Kraft deiner Liebe
durch ihn, Jesus Christus,
deinen Sohn und unseren Bruder,
der mit dir lebt und wirkt
jetzt und in Ewigkeit.

Lesung (mit verteilten Rollen ggf. von verschiedenen Plätzen aus)

Er: In jenen Tagen schlief der junge Samuel im Tempel des Herrn, wo die Lade Gottes stand. Da rief der Herr Samuel, und Samuel antwortete:

Sa: Hier bin ich.

Er: Dann lief er zu Eli und sagte:

Sa: Hier bin ich, du hast mich gerufen.

Er: Eli erwiderte:

Eli: Ich habe dich nicht gerufen. Geh wieder schlafen!

Er: Da ging er und legte sich wieder schlafen. Der Herr rief noch einmal:

G: Samuel!

Er: Samuel stand auf und ging zu Eli und sagte:

Sa: Hier bin ich, du hast mich gerufen.

Er: Eli erwiderte:

Eli: Ich habe dich nicht gerufen, mein Sohn. Geh wieder schlafen!

- Er: Samuel kannte den Herrn noch nicht, und das Wort des Herrn war ihm noch nicht offenbart worden. Da rief der Herr den Samuel wieder, zum dritten Mal. Er stand auf und ging zu Eli und sagte:
- Sa: Hier bin ich, du hast mich gerufen.
- Er: Da merkte Eli, dass der Herr den Knaben gerufen hatte. Eli sagte zu Samuel:
- Eli: Geh, leg dich schlafen! Wenn er dich wieder ruft, dann antworte: Rede, Herr; denn dein Diener hört.
- Er: Samuel ging und legte sich an seinem Platz nieder. Da kam der Herr, trat zu ihm heran und rief wie die vorigen Male:
- G: Samuel, Samuel!
- Er: Und Samuel antwortete:
- Sa: Rede, denn dein Diener hört

Lesung und Aktionspredigt

HÖREN – Lesung und Aktionspredigt

Konzept:

In der Lesung hören wir den Text von Elija, der sich auf der Flucht befindet und Gott nicht in den Gewalten erkennt, sondern in der Stille.

Zur Predigt wird der Text nochmals aufgegriffen und als Hörspiel mit anschließenden Impulsen präsentiert.

Das Hörspiel muss vorher aufgenommen werden oder man liest den Text während der Predigt vor und spielt die Geräusche dann ein.

Damit die Geräusche gut wirken, sollte diese auch lange genug eingespielt werden (10-30 Sekunden!)

Lesung: Lesejahr A, 19.So, 1. Lesung 1 Kön 19,9a.11-13a

Hörspielpredigt

Hinführend kann von Elija erzählt werden:

Im Alten Testament können wir von Elija lesen:

Elija war ein Prophet Gottes und erzählte den Menschen von Jahwe und pries ihn als den einzigen Gott an. Damals gab es viele Götter, die angebetet wurden. Einer davon war Baal, von dem auch viele Propheten erzählten.

Mit diesen ließ sich Elija auf einen Vergleich ein, wessen Gott nun die größere Macht hätte und er gewann diesen Vergleich, wobei er dabei das Volk hinter sich brachte und die Menschen dem Baal abschworen. Die Königin Isebell jedoch hielt nichts von dem Glauben an Jahwe und ließ Elija verfolgen. Dieser haderte dann mit seinem Schicksal, weil er um sein Leben fürchtete und vor seiner Aufgabe als Prophet davonlaufen wollte.

Es schließt sich dann die Hörspielpredigt an, die wie oben angegeben, eingespielt oder vorgelesen und mit Geräuschen aufbereitet, vorgetragen werden kann.

Elia am Horeb

In jenen Tagen kam Elija zum Gottesberg Horeb. (Schritte)

Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des Herrn erging an ihn:

Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den Herrn! (Schritte)

Da zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. (Windgeräusche)

Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der Herr war nicht im Erdbeben. (Erdbeben)

Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. (Feuer)

Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. (leiser Wind)

Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.

Überleitung

Elija fürchtete um sein Leben, bevor sich Gott ihm zeigte und ihn in seiner Aufgabe bestärkte.

Auch wir haben manchmal Zeiten der Prüfungen vor uns...

Impulse zur Predigt:

Langsam vorlesen, evtl. Musik zwischen den Impulsen.

Anmerkung: Die Impulse verstärken sich durch das „Verweilen“:

Genügend Pausen machen, alles wirken lassen, die Geräusche ausgiebig einspielen.

Schritte nochmals hören – anschließend wird der Satz vorgelesen:

Ich bin auch unterwegs – das erwartet mich“ (*oder: Hier habe ich Gott gesucht*)

Sturm-Erdbeben-Feuer hören:

„Das bringt mich von meinem Ziel ab“ (*oder: In diesen Situationen hätte ich Gott gebraucht*)

Leiser Wind:

„Hier bin ich Gott nahe“

Fürbitten „Geben und Nehmen“

Im Vertrauen darauf, dass Gott immer bei uns ist und uns in den verschiedensten Situationen unseres Lebens begleitet, dürfen wir alle unsere Anliegen, Sorgen und Nöte, aber auch unseren Dank vor ihn bringen. Wir dürfen uns sozusagen davon befreien und uns erleichtern.

Im gleichen Zug werden wir reichlich von Gott beschenkt durch seine Gnade und sein Erbarmen. Wir werden gestärkt durch sein Wort und seine Taten, sodass wir selbst wieder ein Werkzeug des Friedens und der Versöhnung für andere werden können.

Ich lade euch ein, dass ihr eure Anliegen auf kleine Zettel schreibt und diese in Körbchen legt. Anschl. bringen die Teilnehmer die gesammelten Bitten als Opfergabe vor den Altar.

Ein weiteres Körbchen geht anschließend durch die Reihen, darin liegen kleine Zettel mit frohen Botschaften. Jeder darf sich davon einen Zettel ziehen und sich persönlich bestärken lassen.

Frohe Botschaften können in den Segen mit einbezogen werden.

Alternativ mit kleineren Gruppen:

(Zu Beginn des Gottesdienstes bekommt jede Person ein Teelicht mit in die Kirchenbank und ein Krug mit Wasser, samt Gläser, wird vor den Altar gestellt)

Gott ist die Quelle des Lebens. Zu ihm können wir alles bringen, was uns belastet oder worauf wir oft keine Antwort parat haben. Bei ihm ist es gut aufgehoben. Und gleichzeitig werde ich von Gott beschenkt – einfach so!

Ich lade euch ein, dass auch ihr eure Lasten bei Gott ablegt, in dem ihr stellvertretend euer Teelicht nach vorne bringt, anzündet und euch gleichzeitig einen Schluck aus der Quelle zum Trinken holt, um euch zu stärken. Wer möchte, darf seine Anliegen auch in die Stille hinein laut aussprechen. (Mikrofon vorne postieren oder ein Funkmikrofon durch die Reihen geben)

Frohe Botschaften für Fürbittaktion

nach Ps

- 84,12: Du bist Sonne und wärmst mich.
- ↓ 18,3: Du bist mein Fels, meine Burg, mein Retter. Du bist mein Hort, auf den ich vertraue.
- 104,28: Du sättigst mein Leben mit Gutem.
- 62,2: Meine Seele ist stille zur dir, denn du bist meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht fallen werde.
- 146,7. Du gibst den Hungrigen Brot.
- 3,4: Du richtest mich auf.
- 40,3: Du zogst mich heraus aus dem Dreck und Schlamm. Du stellst meine Füße auf sicheren Boden und machst meine Schritte sicher.
- 147,14: Du bist es, der Frieden schafft.
- 23,4: Auch wenn ich wandere im finsternen Tal, fürchte kein Unglück, denn du bist bei mir.
- 23,2: Du sorgst für mich wie ein Hirte, an nichts wird es mir fehlen. Du führst mich auf saftige Weiden, du bringst mich zum frischen Wasser.
- 32,7: Du wachst, damit mir nicht Angst wird.
- 7,11: Du bist mein Schild, der mich schützt.
- 27,1: Du bist mein Licht und mein Heil, meine Lebenskraft.
- 34,19: Du bist nah denen, deren Herz zerbrochen und deren Mut zerschlagen ist.
- 73,23: Du hältst mich liebevoll an der Hand.
- 146,9: Du behütetest die, die fremd sind.
- 4,2: Du tröstest mich in Angst.
- 116,8: Du bewahrst meine Augen vor Tränen, meine Füße vor dem Stolpern.
- 143,8: Zeige mir den Weg, den ich gehen soll. Ich lege mein Leben in deine Hand.
- 65,6: Du bist der, der uns hilft und überreich beschenkt.
- 126,5: Wer mit Tränen sät, kann mit Freuden ernten.
- 18,30: Mit dir kann ich Hindernisse überwinden. Mit dir springe ich über Mauern.
- 119,73: Deine Hände formten mich und gaben mir Gestalt.
- 16,8: Bist du bei mir, kann ich nicht fallen. Darum freut sich mein Herz und meine Seele ist fröhlich.
- 36,10: Von dir kommt alles Leben.
- 9,3: Ich freue mich über dich, ich bin überglücklich und will dir singen.
- 37,4: An dir kann ich mich freuen. Was mein Herz wünscht, wirst du mir geben.
- 40,6: Wie wunderbar hast du alles gemacht, wie sorgsam geplant!
- 104,31: Freue dich deiner Werke, ich freue mich über dich!
- 103,11: So hoch sich der Himmel über der Erde wölbt, so weit umfängt deine Liebe uns.

Text bei einer Gabenprozession

Symbol-Meditation

Vorschlag: Rosa Rosenfellner, Bahnhofstr. 183, A-3352 St. Peter/Au

Tisch

1. Spr.: Dein Freund ist die Antwort auf deine Not;
Er ist dein Tisch und dein Herd, denn du suchst bei ihm seinen Frieden.
2. Spr.: Sich um einen Tisch setzen: Daheim sein; wissen, wohin mit den Sorgen;
Vertrauen; wie Mutter und Kind; Gutes erwarten.

Tischtuch

3. Spr.: Wir decken den Tisch füreinander. Wir werden erwartet. Wir wollen uns nicht nur an den gedeckten Tisch setzen.

Kerze

4. Spr.: Vertrauen bringt Licht in unser Leben. Angst macht verschlossen.
Vertrauen – ein Risiko, aber die einzige Möglichkeit, Freude zu finden.
Zugluft löscht die Kerzen.

Blumen

5. Spr.: Blumen sind schön. Auch Vertrauen ist schön. Blumen schmücken den Tisch.
Vertrauen verschönert das Verhältnis zwischen den Menschen. Beides soll die Menschen erfreuen.
6. Spr.: So wie wir uns Blumen schenken, sollten wir uns Vertrauen schenken.
Blumen schenken – etwas ausdrücken, ohne es direkt zu sagen.
Blumen verwelken – Vertrauen kann auch verwelken.

Brot und Wein

7. Spr.: Brot sättigt die Hungernden; Wein trinken verbindet.
Brot als Symbol für Christus und Gemeinschaft. Ich will das Brot mit dir teilen, den Wein mit dir trinken – ich will alles mit dir teilen.
8. Spr.: Brot ist für den Menschen alltäglich und lebensnotwendig.
Wein stimmt festlich und schafft Atmosphäre.
Wein macht fröhlich und verbindet miteinander.

Wir wollen alles miteinander teilen. - Wir essen zusammen;
wir trinken zusammen;
wir vertrauen einander.

Kreuz

9. Spr.: Kreuz – Zeichen der Enttäuschung. Zeichen für alle, die wir hängen lassen, die wir abschieben.
10. Spr.: Kreuz – Zeichen der Erlösung. Er hat uns nicht hängen lassen. Er hat es gewagt, den Weg für uns bis zum Ende zu gehen. Er ist nicht im entscheidenden Augenblick ausgestiegen, sondern hat alles riskiert.
11. Spr.: Kreuz – Zeichen der Hoffnung.
Er ist der Weinstock, wir sind die Reben.
Er ist die Grundlage für unser Vertrauen.

Gebet über die Gaben

Gott, Schöpfer der Welt,
in den Gaben von Brot und Wein schenkst du uns Anteil
an deinem göttlichen Leben.
Gib, dass wir die Spuren deiner Liebe in dieser Welt erkennen
und unser Leben auf dich hin ausrichten.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herren

Er wurde zum Brot

Text: Hermann Eimüller

Musik: Robert Haas

The musical score is written for a single melodic line in G major (one sharp) and 6/8 time. It consists of two staves. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 6/8 time signature. The melody starts with a quarter note G4, followed by eighth notes A4-B4-C5, a quarter rest, a quarter note D5, eighth notes C5-B4, and a quarter rest. The second staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 6/8 time signature. It starts with a quarter note G4, followed by eighth notes A4-B4-C5, a quarter note D5, eighth notes C5-B4, and a quarter rest. The lyrics are written below the notes.

Chords indicated above the first staff: D, A/C#, Bm, F#m, G, A, D.

Chords indicated below the second staff: D, A/C#, Bm, F#m, Em⁶, A(add⁴), A, D.

Lyrics:
 er wur - de zum brot er wur - de zum wein
 er woll - te uns ar - men ein mit - tel zum le - ben sein

in jesus christus
 deinem geliebten sohn
 hast du
 gütiger vater
 deinen weiten himmel
 mit der kleinen erde
 untrennbar verbunden
 so bringen wir heute
 unsere gaben zu dir
 und bitten:
 nimm an
 was auf dem tisch bereitet ist
 nimm uns an
 wandle uns
 handle durch uns

er wurde zum brot ... (vorsänger, chor & gemeinde)

lass uns an jene denken
 die heute
 zu dieser stunde
 auf der gesamten welt
 dich laut und leise feiern
 lass uns an die seelenhirten
 auf unserer erde denken
 hilf
 dass sie sorgsam
 von deiner demut
 deiner freundlichkeit
 deiner zärtlichkeit erfüllt
 die ihnen anvertrauten herden behüten

er wurde zum brot ... (vorsänger, chor & gemeinde)

lass uns an jene denken
 die dich bezeugen
 in leidenschaftlicher tat
 glühender hingabe
 inniger liebe
 lass uns an jene lebenden
 jene toten denken
 die uns besonders nahe sind
 als angehörige
 freunde
 heilige

er wurde zum brot ... (vorsänger, chor & gemeinde)

lass uns an jene denken
 deren geist uns
 in dunklen stunden aufrichtete
 und zu neuem beflügelte
 hilf
 dass wir die gemeinschaft
 zwischen einem himmel
 und unserer erde
 zwischen den heiligen
 und uns heilungsbedürftigen
 als quell der hoffnung
 zu erkennen vermögen

er wurde zum brot ... (vorsänger, chor & gemeinde)

9 D A/C# Bm F#m G A D G G/A D G D/F#

V:du gü-ti-ger gott bist es der uns nährt der uns tränkt dir ge-büh-re

16 Em D/F# G A D A/C# Bm F#m Em D Em D/F# G

al - le herr-lich - keit durch chri-stus und mit ihm und in ihm jetzt und in e-wig-

22 A(add4) A D A/C# Bm F#m Em⁶ A

keit chor:a-men a - men a - men a - men a - men

26 D D A/C# Bm F#m G A(add4) A D

a - men a - men

31 D A/C# Bm F#m G A D

A:a - men a - men

35 D A/C# Bm F#m G A⁹ A D

a - men a - men.

Gebet zum Schluss

Gott, unser Vater,
du willst, dass wir Leben in Fülle haben.
du stärkst uns durch dein Wort
und durch das Mahl deines Sohnes.
Wir bitten dich:
Dein Geist befreie uns von ängstlicher Sorge.
Christus, den wir empfangen haben,
durchdringe unser Denken, Fühlen und Handeln,
damit wir allezeit deine Zeugen sind
durch ihn, Christus, unseren Herrn.

C) Gruppenstundenvorschläge, Geschichten, Spirituelles Element

Sinne

Mit allen Sinnen das Leben neu entdecken

Geschichte: Der junge Drache

In einem weit abgelegenen, unwegsamem Tal lebte eine Familie von Drachen, die letzten Drachen, die es überhaupt auf der Welt gab. Sie waren die Nachkommen jener prächtigen feuerspeienden und fliegenden Geschöpfe, die einst überall auf der Welt zu finden waren. Aber mit ihren Vorfahren hatten die letzten Drachen nicht mehr viel gemeinsam, von deren Kraft und Schönheit war so gut wie nichts geblieben. Keiner wusste, dass es sie überhaupt noch gab. Sie hatten sich in Erdhöhlen verkrochen, aus denen sie fast nie ans Tageslicht hervorkamen. Von Fliegen und Feuerspeien ganz zu schweigen. So führten sie ein eintöniges, trübes, furchtsames Leben.

Aber da war ein ganz junger Drache, dem wollte es ganz und gar nicht in den Kopf, dass er sich immer nur in einer muffigen und dunklen Höhle verkriechen sollte, der war neugierig und wollte die Welt draußen kennenlernen. Neugierig, aufgeregt und auch ein wenig ängstlich steckte er eines Tages zuerst den Kopf aus seiner Höhle, dann kroch er ganz daraus hervor. Es war ein wunderschöner warmer Sommertag. Die Sonnenstrahlen blendeten den kleinen Drachen, er musste sich erst an die ungewohnte Helligkeit gewöhnen. Er freute sich an den vielen Farben, die das Licht erstrahlen ließ, und er genoss die Wärme. Er ging vorsichtig über die Wiese und staunte über all die verschiedenen Lebewesen und über die Vielfalt der Blumen und Gräser. Und dann all die Gerüche, die um ihn herum waren. Er schnupperte an einer Blume und musste niesen. Und die Grashalme kitzelten ihn an seinem weichen Bauch. Aber das allerschönste war der Gesang der Vögel.

Der kleine Drache lauschte wie verzaubert, etwas Schöneres hatte er noch nie zuvor erlebt. Über all das freute er sich so sehr, dass er begann, mit seinen Flügeln, die er noch nie zuvor benutzt hatte und die nur schlaff und kraftlos herabhingen, zu flattern. Und was dann geschah, erschien dem kleinen Drachen wie ein Wunder. Langsam, anfangs noch ein wenig schwerfällig, erhob er

sich vom Boden. Er konnte fliegen, schwebte schwerelos in der Luft. Er war so glücklich, dass er einen lauten Jubelruf ausstieß. Und da geschah das zweite Wunder. Während er jubelte, brach aus seinem Rachen eine tiefrote Flamme hervor. Jubelnd und feuerspeierend flog der Drache über die Berge. Endlich würde er die Welt sehen können. Nach einiger Zeit aber fielen ihm die anderen Drachen in ihren Höhlen ein, und er wurde traurig.

„Wie glücklich sie sein könnten“, dachte er sich, „wenn sie nicht immer nur in ihren Höhlen hockten.“ Und dann fasste er einen Entschluss. Er würde zurückfliegen und ihnen von seinen Erlebnissen erzählen. Als er in das Tal zurückgekommen war, ging er von Höhle zu Höhle und erzählte von seinen Erfahrungen, von der Welt und wie schön es sei zu fliegen und Feuer zu speien. Die alten Drachen waren misstrauisch und wollten seine Geschichte nicht hören. Aus ihren Höhlen herauskommen wollten sie schon gar nicht. Aber einige junge Drachen wurden neugierig. Die Erzählungen des kleinen Drachen berührten etwas tief in ihnen. Einer nach dem anderen kamen sie vorsichtig aus ihren Höhlen hervor. Und alle lernten sie zu sehen, zu hören, zu riechen und zu spüren. Und sie lernten ihre Kraft und Schönheit kennen. Die Freude, das neue Leben der jungen Drachen ließ auch die Alten auf Dauer nicht unberührt. Misstrauisch und langsam krochen sie aus ihren Höhlen. Und auch sie lernten wieder, was es heißt, ein Drache zu sein. Bald waren die Höhlen, die Kälte und die Dunkelheit, die Angst und das Misstrauen vergessen, und die Drachen waren wieder jene schönen und kraftvollen Geschöpfe, die sie vor langer Zeit schon einmal waren.

- *Seine eigenen Kräfte entdecken und entfalten.*
- *Mut zum Abenteuer.*
- *Wenn einer anfängt, kann er viele mitreißen*
- *Vergleiche den „Schwung“ der ersten Christen mit uns heute...*

Schmecken

Sinnesorgan: Zunge

Geschichte: Das Süßeste und das Bitterste

Ein König befahl seinem Wesir: „Geh und bring mir eine Speise, die auf Erden an Süße nicht ihresgleichen hat und auch in den Ozeanen nicht zu finden ist.“

Der Wesir ging, kaufte eine Zunge, brachte sie ihm, briet sie und trug sie ihm auf. Sie schmeckte dem König. Wieder befahl er dem Wesir: „Geh und bring mir etwas, was so bitter ist, dass es auf der Welt nichts Bittereres gibt!“ Der Wesir ging, kaufte ihm wieder eine Zunge und brachte sie ihm.

Da sagte der König: „Ich habe etwas Bitteres von dir verlangt, und du hast mir eine Zunge gebracht. Als ich etwas Süßes verlangte, hast du mir auch eine Zunge gebracht!“

Der Wesir antwortete: „Bei deinem Haupte, es gibt nichts Süßeres auf der Welt als eine Zunge, und nichts kann bitterer sein als eine Zunge.“

Geschmacksübungen auf Tablett

Partnerübung, einer hat die Augen verbunden, der andere lässt sein Gegenüber von den Lebensmitteln kosten – Aufgabe durchwechseln

Tablett mit 10 Lebensmitteln oder mehr steht bereit,

- Banane
- Zitrone
- Nuss
- Zucker
- Salz
- Honig
- Apfel
- Sauerkraut
- Brot
- Schokolade
- Senf
- Saft

Riechen

Sinnesorgan: **Nase**

Partnerübungen Partnerübung, einer hat die Augen verbunden, der andere lässt sein Gegenüber von den Lebensmitteln riechen – Aufgabe durchwechseln

Tablett mit 10 Lebensmitteln oder mehr steht bereit,

- Pfeffer
- Zwiebel
- Blume
- Rasierwasser
- Bienenwachs
- Gewürze
- Kümmel
- Paprika
- Kaffee
- Knoblauch
- Weihrauch
- Zwiebel

„Sich nicht riechen können“ – Warum sprechen wir auf Düfte an? Welcher Duft sagt was aus?

Sehen

Sinnesorgan: **Auge**

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Exupéry

*Spruch auf Karton schreiben – Puzzleteile gestalten – dann in Paarübung zusammensetzen lassen

In diesem Antlitz erkannte ich Gott

Solange ich noch ein Engel gewesen war, blieb alle Not des Menschen mir fremd, ich kannte weder Hunger noch Kälte. Jetzt aber war ich auch nur ein Mensch, mich fror, ich hatte Hunger und wusste nicht, was ich tun sollte. Da erblickte ich unweit der Stelle, wo ich niedergefallen war, eine Kapelle. Ich ging hin, trat an das Haus Gottes heran, um dort Schutz zu suchen: Doch war

die Kapelle verschlossen, und ich konnte nicht eintreten. So setzte ich mich hinter der Kapelle hin, um wenigstens etwas Schutz vor dem Wind zu haben. Der Abend kam heran, immer mehr peinigten mich Hunger und Kälte, und ich verging beinahe vor Schmerz. Da hörte ich plötzlich einen Menschen; er kam die Straße entlang, an der die Kapelle steht, trug Stiefel in der Hand und redete mit sich selber. Zum ersten Mal, nachdem ich selber ein Mensch geworden war, erblickte ich ein menschliches Antlitz, mir grauste davor, und ich wendete mich um. Da dieser Mensch aber mit sich selber redete, vernahm ich, dass ihn die Sorge darum quäle, wie er sich vor Hunger und Kälte, des Winters schützen solle und wie er Frau und Kinder vor dem Hunger bewahren könne. Da dachte ich: Ich vergehe hier vor Hunger und Kälte, dieser Mensch aber ist von Sorgen um sich und die Seinigen erfüllt. Einen warmen Pelz braucht er auch und denkt nur daran wie er das alles beschaffen könnte. Er wird mir nicht helfen! Da erblickte mich der Mann, runzelte die Stirn – das machte ihn noch schrecklicher – und ging weiter. Ich war schon nahe am Verzweifeln, da hörte ich den Mann zurückkommen. Ich blickte auf und erkannte ihn nicht wieder: Standen vorher Tod und Verwesung in seinem Gesicht, so war es jetzt von Leben erfüllt. Und in diesem Antlitz erkannte ich Gott. Der Mann trat auf mich zu, gab mir etwas anzuziehen, nahm mich an der Hand und brachte mich in sein Haus. Dort trat uns ein Weib entgegen und begann auf uns einzureden. Die Frau aber war noch schrecklicher anzusehen, als es ihr Mann gewesen war. Leichengeruch ging von ihrem Munde aus, so dass ich vor diesem Pesthauch kaum atmen konnte. Am liebsten hätte sie mich aus ihrem Hause gejagt, und ich wusste, dass sie sterben müsste, wenn sie es tun würde. Der Mann aber redete ihr ins Gewissen und fragte sie, ob sie denn Gott vergessen habe. Da verwandelte sich die Frau, und als sie uns zu essen gab und mich dabei ansah, da wurde ich dessen gewahr, dass der Tod von ihr gewichen war, und erkannte auch in ihr Gott.

Übungen:

Seh´ ich recht?

Bilder erkennen – ungewöhnliche Aufnahmen

Visuelle Täuschungen – Bilder, wo jeder verschiedene

Gegenstände erkennen kann

<http://www.topster.de/sinnestaeuschungen/>

<http://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen/>

Lied: „Wir haben einen Traum“

<https://www.youtube.com/watch?v=JqW13sYSqJk>

Strophe: ...der macht nicht blind, wir sehen

Hören

Sinnesorgan: **Ohr**

Geräusch der Grille – Geräusch des Geldes

Eines Tages verließ ein Indianer das Reservat (das Reservat ist ein Schutzgebiet für Indianer, in dem sie wie ihre Vorfahren frei leben können) und besuchte einen weißen Mann, mit dem er befreundet war. In einer Stadt zu sein, mit all dem Lärm, den Autos und den vielen Menschen um sich – all dies war ganz neuartig und auch ein wenig verwirrend für den Indianer. Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Bleib einmal stehen. Hörst du auch, was ich höre?“

Der weiße Freund des roten Mannes horchte, lächelte und sagte dann: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Omnibusse. Und dann freilich auch die Stimmen und die Schritte der vielen Menschen. Was hörst du denn?“ „Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen“, antwortete der Indianer. Wieder horchte der weiße Mann. Er schüttelte den Kopf. „Du musst dich täuschen“, meinte er dann, „hier gibt es keine Grillen. Und selbst wenn es hier irgendwo eine Grille gäbe, würde man doch ihr Zirpen bei dem Lärm, den die Autos machen, nicht hören.“

Der Indianer ging ein paar Schritte. Vor einer Hauswand blieb er stehen. Wilder Wein rankte an der Mauer. Er schob die Blätter auseinander, und da – sehr zum Erstaunen des weißen Mannes – saß tatsächlich eine Grille, die laut zirpte.

Nun, da der weiße Mann die Grille sehen konnte, fiel auch ihm das Geräusch auf, das sie von sich gab. Als sie weitergegangen waren, sagte der Weiße nach einer Weile zu seinem Freund, dem Indianer: „Natürlich hast du die Grille hören können. Dein Gehör ist eben besser geschult als meines. Indianer können besser hören als Weiße.“ Der Indianer lächelte, schüttelte den Kopf und erwiderte; „Da täuschst du dich, mein Freund. Das Gehör eines Indianers ist nicht besser und nicht schlechter als das eines weißen Mannes. Pass auf, ich will es dir beweisen.“

Er griff in die Tasche, holte ein 50-Cent-Stück hervor und warf es auf das Pflaster. Es klimperte auf dem Asphalt, und Leute, die mehrere Meter von dem weißen und dem roten Mann entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und sahen sich um. Endlich hob einer das Geldstück auf, steckte es ein und ging seines Weges. „Siehst du“, sagte der Indianer zu seinem Freund, „das Geräusch, das das 50-Cent-Stück gemacht hat, war nicht lauter als das der Grille, und doch hörten es viele der weißen Männer und drehten sich danach um, während das Geräusch der Grille niemand hörte außer mir. Der Grund liegt darin, dass wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“

Übungen:

CD mit Klangbeispielen anhören und aufschreiben, was man hört – dann überprüfen

Alle haben die Augen verbunden, Gruppenleiter/-in macht mit Gegenstände verschiedene Geräusche – wer es weiß, kann es laut sagen

Lied: „Wir haben einen Traum“ – der macht nicht taub, wir hören.

<https://www.youtube.com/watch?v=JqW13sYSgJk>

Tasten (Fühlen)

Sinnesorgan: Haut

Geschichte:

Es war einmal, sagte er, ein kleines Dorf in der Wüste. Alle Einwohner dieses Dorfes waren blind. Eines Tages kam dort ein großer König mit seinem Heer vorbei. Er ritt auf einem gewaltigen Elefanten. Die Blinden hatten viel von Elefanten erzählen hören und wurden von einer heftigen Lust befallen, heranzutreten und den Elefanten des Königs berühren zu dürfen und ihn zu untersuchen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was das für ein Ding sei. Einige von ihnen – vielleicht waren es die Gemeindeältesten – traten vor und verneigten sich vor dem König und baten um die Erlaubnis, seinen Elefanten berühren zu dürfen. Der eine packte ihn beim Rüssel, der andere am Fuß, ein dritter an der Seite, einer reckte sich hoch und packte das Ohr, und ein anderer wieder durfte einen Ritt auf dem Rücken des Elefanten tun. Entzückt kehrten alle ins Dorf zurück, und die Blinden umringten sie und fragten eifrig, was denn das ungeheuerliche Tier Elefant für ein Wesen sei. Der erste sagte: „Er ist ein großer Schlauch, der sich hebt und senkt, und es ist ein Jammer um den, den er zu packen kriegt“ Der zweite sagte: „Es ist eine mit Haut und Haaren bekleidete Säule.“ Der Dritte sagte; „Es ist wie eine Festungsmauer und hat auch Haut und Haare.“ Der, der ihn am Ohr gepackt hatte, sagte: „Es ist keineswegs eine Mauer, es ist ein dicker, dicker Teppich, der sich bewegt, wenn man ihn anfasst.“ Und der letzte sagte: „Was redet ihr für Unsinn? Es ist ein Berg, der sich bewegt!“

Sinne können uns täuschen, wo – suche Beispiele!

Spiel: Tastbahn

Material: Tücher + Schachteln

Legeform: Kreis

• Federn	• Steine	• Stroh
• Sand	• Wasser	• Knöpfe
• Muscheln	• Papier	• Felle
• Samt	• Styropor	• Rostpapier
• Wolle	• Zapfen	• Seil
• Decke	• Gras	• Wäscheklammern
• Büromaterial	• Uhu	

Bei einem bestimmten Ton (z.B. Flöte) wird gewechselt.

Tücher und Schachteln sind im Kreis angeordnet. Darauf barfuß gehen mit verbundenen Augen. Was hast Du erkannt?

führen + folgen

Übungen im Freien mit ertasten

- **Spiel: Unterwasserzoo**

Alle sitzen um einen Tisch, Hände unter der Platte.

Geschichte vom Zoo und seinen Tieren wird erzählt.

Bestimmte Gegenstände werden weitergereicht, z.B. Haarbürste, nasses

Fensterputztuch, Luftballon gefüllt mit Wasser

Lied: „Wir haben einen Traum ... der lähmt uns nicht, wir handeln.“

<https://www.youtube.com/watch?v=JqW13sYSqJk>

Ideen zu den Stationen:

Jeweils für die einzelnen Stationen werden verschiedene Materialien und Lebensmittel gebraucht:

Sehen: - Raum als Material: Im Raum werden 3 Dinge verändert; die erraten werden müssen. 2 Durchgänge

- Hören:* - Gegenstände werden zum Erklingen gebracht: (Gläser gegeneinander stoßen; Gummi zupfen; Nuss knacken; Papier zusammenknüllen; Sand von einer Hand zur anderen rieseln lassen) Beiden werden die Augen verbunden.
- Riechen:* - 10 Filmdöschen mit 5 verschiedenen Gerüchen (Essig; Orangenduft;...) Riech-Memory
- Schmecken:* - verschiedene Lebensmittel
Aufgeteilt in 2 Gruppen: Es wird nur in sehr kleinen Mengen gegeben
- Zucker
 - Marzipan
 - Salzstangen
 - Orange
 - Senf
 - Salz
 - Zimt u. Zucker
 - Kabapulver
 - Schokolade
 - Essiggurke
- Tasten:* - verschiedene Gegenstände zum Ertasten
(Mehl; Gel; Kieselsteine; Reiskörner; Teelicht; Schneebeesen)
- Allgemein:* Augenbinden, Preise für erreichte Punktezahl (Kinderüberraschung), Papier und Stift, Papiertücher zum abtrocknen

Möglichkeit zur Durchführung eines „Sinnesparcours“

<p><i>Hauptteil</i></p>	<p>1. Station: Schmecken: <i>Es gibt bei dieser Station 2 Durchgänge. Jeweils einem Kind werden die Augen verbunden.</i></p> <p>2. Station: Riechen: <i>Hier ist ein Riech-Memory aufgebaut. Verschiedene Düfte müssen zusammengefunden werden.</i></p> <p>3. Station: Sehen: <i>Dazu wird der ganze Raum</i></p>	<p><i>Einem Kind werden die Augen verbunden. Das andere Kind muss in ganz kleiner Menge seinem Partner Lebensmittel in den Mund geben, was wiederum erraten werden muss. Beim nächsten Durchgang wird gewechselt. Pro erratenes Lebensmittel gibt es einen Punkt. Diese Punkte werden nach allen Stationen zusammengezählt und je nach Punktzahl bekommen sie ein Geschenk.</i></p> <p><i>In Filmdöschen werden verschiedene Düfte vorbereitet (Duftöle, Essig, ... auf Watte geträufelt). Ziel: durch das riechen sollen die Beiden die Döschen richtig sortieren. Pro richtiges Paar gibt es einen Punkt. Die Kinder können sich Zusatzpunkte verdienen, wenn sie erraten, welche Düfte in den Döschen sind und sie nennen können.</i></p> <p><i>Es wird den Kindern angekündigt, dass im 1.</i></p>
-------------------------	---	---

	<p><i>benötigt. Sie müssen veränderte Gegenstände erraten. Hier gibt es wiederum 2 Durchgänge.</i></p> <p>4. Station: Hören: <i>Erraten von Gegenständen, die zum Erklingen gebracht werden.</i></p>	<p><i>Durchgang ein Kind den Raum verlassen muss und das andere Kind bleibt im Raum und muss 3 Dinge verändern, bei denen es denkt, dass es der andere errät (Zeit zum Erraten: 2.5 Minuten). Im 2. Durchgang müssen beide Kinder den Raum verlassen und 3 Dinge werden verändert. Zuvor haben sie jeweils 30 Sekunden Zeit, um sich umzusehen. Pro richtig erratenen Gegenstand erhalten sie einen Punkt.</i></p> <p><i>Beiden Kindern werden bei dieser Station die Augen verbunden. Verschiedene Gegenstände (Gläser, Gummiband zupfen, Papier zerknüllen, Sand rieseln lassen, Nuss knacken) werden zum erklingen gebracht. Sie müssen sich miteinander beraten, denn das erste laute Wort, das gehört wird, zählt. So wird gewährleistet, dass sie zusammenarbeiten und dass sie sich absprechen... Pro erratenen Gegenstand erhalten sie einen Punkt.</i></p>
--	---	---

	<p>5. Station: Tasten: Verschiedene Gegenstände müssen durch fühlen erraten werden.</p>	<p>Unter Tüchern sind in Behältern Dinge (Mehl, Gel, Kieselsteine, Reiskörner, Teelicht, Schneebeesen) bereitgehalten. Nur durch Tasten sollen sie die Gegenstände erraten. Pro erratenen Gegenstand erhalten sie einen Punkt.</p>
<p><i>Zusammenfassung</i></p>	<p><i>Zusammenzählen der Punkte und Preise überreichen.</i></p>	<p><i>Nachdem alle Stationen absolviert wurden, werden die Punkte zusammengezählt und den Kindern mitgeteilt. Wer die meisten Punkte hat bekommt ein kleines Geschenk, alle anderen einen Trostpreis.</i></p>

Für die Sinne



Mit den Sinnen in den Tag

Thema

Bewusst mit allen Sinnen leben

Kategorie

Morgenbesinnung

Ziele

Sensibilisierung für die eigenen Sinne; Erfahrung der Ganzheitlichkeit;
aufmerksam in der Gegenwart sein; Gegenwärtig sein als eine Antwort auf das
Geschenk des Lebens erkennen;

Dauer

ca. 20 Minuten

Teilnehmerzahl

Ab einer Person – ganze Klasse

Material

eine Kerze, eine Klangschale (oder Gong, Triangel o. ä. Instrument mit länger
ausklingendem Ton), eine oder ggf. nach Teilnehmerzahl mehrere Schalen mit
Wasser, eine Duftlampe mit einem naturreinen ätherischen Öl oder frischen bzw.
getrockneten Lavendel o. ä.

Voraussetzungen

Diese Besinnung bietet sich am Morgen vor dem Frühstück an, wenn die
Teilnehmer/-innen noch nicht von neuen (Sinnes-)Eindrücken des Tages besetzt,
sondern besonders empfänglich für Klänge, Gerüche und Hautempfindungen
sind.

Raumgestaltung

In der Mitte des Raumes brennt eine einfache Kerze.

Verlauf

Begrüßung

Hinführung

Heute ist uns wieder ein neuer Tag geschenkt: ein Tag, der uns gegeben und auch aufgegeben ist.

Mir geht es oft so, dass ich morgens knapp aufstehe, auf den letzten Drücker zur Arbeit fahre und dann nimmt der Tag auch schon seinen schnellen Lauf – von einer Aktivität zur nächsten. Am Abend falle ich müde ins Bett, denke gerade noch, wie schnell der Tag doch wieder an mir vorbei gerauscht ist und schon schlafe ich ein. Und am nächsten Tag erwache ich wieder, um in den nächsten Tag zu taumeln ...

Der heutige Tag wird sicher ziemlich spannend und voll von Eindrücken werden. Ich glaube, es lohnt sich, diesen Tag bewusst zu leben. Deswegen möchte ich mit euch diesen heutigen Tag ganz bewusst beginnen, und zwar mit allen Sinnen. Setzt euch dazu am besten ganz bequem hin.

Hauptteil

Als ersten Sinn möchte ich unseren **Sehsinn** ansprechen.

Wahrscheinlich ist dein Auge vom Flackern der Kerze schon unwillkürlich angezogen worden. Ich bitte dich, nun ganz bewusst mit deinen Augen zu schauen ... in die Kerze: Du kannst das Flackern der Flamme beobachten ..., du kannst auch mit den Augenlidern blinzeln, sie ein wenig öffnen oder schließen und mit dem Strahl der Kerze spielen ..., du kannst dir den Raum anschauen – achte dabei weniger auf deine Mitschüler und Mitschülerinnen, sondern nur auf den Raum an sich ... Wenn du bemerkst, dass du in Gedanken fort driftest, dann lass die Gedanken los und schau dich wieder bewusst um, du brauchst jetzt nicht zu denken, zu schauen ...



Als zweiten Sinn möchte ich unser **Gehör** ansprechen.

Du kannst die Augen zu machen und ganz aufmerksam lauschen, welche Geräusche du hier im Raum wahrnehmen kannst ... - das Rauschen der Heizung ..., ein Magenknurren ..., den Wind ...



Die Klangschale klingen lassen

Versuch den Ton der Klangschale zu hören und zu verfolgen, solange es dir möglich ist ...

Wenn du in Gedanken und Erinnerungen bist, dann versuche, diese los zu lassen; es geht jetzt nicht um die Vergangenheit oder um die Zukunft. Versuche jetzt ganz aufmerksam hier zu sein und einfach nur zu lauschen ...

Die Klangschale noch 2 - 4 mal klingen lassen

Der nächste Sinn, den ich ansprechen möchte, ist der **Tastsinn** bzw. das **Hautempfinden**.

Ich werde jetzt die Fenster öffnen. (*Fenster öffnen*)

Vielleicht kannst du spüren, wie die frische, kalte Luft langsam hereinströmt und sich kühl um dein Gesicht, deine Hände legt ... Lass am besten weiter die Augen geschlossen ...

Jetzt gebe ich eine Schale mit Wasser herum. (*Schale/n mit Wasser herumgeben*)

Du kannst deine Finger eintauchen und bewusst das kalte Wasser spüren. Du kannst dir ein paar Tropfen von dem Wasser ins Gesicht, auf Stirn und Wangen streichen. Dann mache die Augen wieder zu und beobachte aufmerksam, wie sich das Wasser anfühlt, wie es kühl wird, wenn ein Luftzug kommt ...

Als letzten Sinn möchte ich unseren **Geruchssinn** ansprechen.

(*ätherisches Öl in Duftlampe füllen, ggf. mit der Hand zu den Teilnehmer/-innen hinwedeln oder eine zugedeckte Schüssel mit Lavendel herumgeben*)

Lass am besten weiterhin die Augen zu, damit du dich ganz auf deinen Geruchssinn konzentrieren kannst. Warte, bis der Duft der Lampe langsam zu dir herüber strömt ... Vielleicht kennst du den Duft ...

Der fünfte Sinn, den wir haben, ist der **Geschmackssinn**. Dieser wird gleich beim Frühstück zum Tragen kommen. Vielleicht kannst du heute einmal ganz bewusst essen, kauen, schmecken, was du isst. Oft schmecken wir vor lauter Reden und Denken kaum, was wir eigentlich essen.



Schluss

Ich wünsche dir, dass du den heutigen Tag, der uns geschenkt ist, mit allem was da kommt, bewusst und aufmerksam erleben kannst.

Dass du aufmerksam sein kannst für die Menschen, mit denen du zusammenkommst – einen zweiten Blick wagst hinter die oberflächliche Fassade. Dass du genau hinhören kannst: Was will dieser Mensch mir eigentlich sagen, was meint er eigentlich?!

Vielleicht gehst du heute auch hinaus ins Freie und kannst zwischendurch die Augen schließen und bewusst den Wind, den Regen oder die Sonne auf der Haut spüren. Oder an einer Blume riechen und ihre Schönheit betrachten. Den Duft des Mittagessens im Haus riechen. Beim Essen einmal weniger sprechen und dafür mehr schmecken.

Ich wünsche euch allen einen bewussten und schönen Tag und jetzt einen guten Appetit beim Frühstück!

Erfahrungen

Im kleinen, freiwilligen Kreis ist die Besinnung sehr schön. In größeren Gruppen besteht die Gefahr, dass Schüler/-innen, denen es schwerfällt, bei sich zu bleiben, andere mit ihrer Unruhe anstecken. Es kann helfen darauf hinzuweisen, dass man Geräusche und Bewegungen der Mitschüler/-innen einfach wahrnehmen und hören kann, ohne sich weiter damit beschäftigen zu müssen, wer jetzt warum was macht.

Bei größeren Gruppen ist es gut, mehrere Schalen mit Wasser durchzugeben, etwa pro fünf Schüler/-innen eine Schale.

(Idee: Susanne Kienast, aus: Den Grund berühren – Spirituelle Elemente für Tage der Orientierung, für Schule und Gemeinde; Hrg.: Dorothea Gnau, Christina Hoesch; dkv)

Segen der Sinne

Zum Segen möge dir reichen
all das Schöne, das dein Auge
wahrnehmen und im Laufe eines
einzigsten Tages erblicken kann.

Zum Segen mögen dir reichen
jeder Klang der Musik und jedes
gute Wort, das du mit deinen
Ohren aufnehmen kannst.

Zum Segen mögen dir reichen
die frische Luft, die du einatmest,
und der je eigene Duft,
der durch deine Nase dringt.

Zum Segen mögen dir reichen
all die verschiedenen Situationen,
die dich berühren, die du vorsichtig
mit deinen Fingerspitzen ertastest.

Zum Segen mögen dir reichen
die vielen guten Gaben der Schöpfung,
die du verkosten kannst mit deinem Mund
und dem zarten Geschmack deiner Seele.

Zum Segen mögen dir reichen
all die Wunder deines Schöpfers,
die er zur Freude aller deiner Sinne
erfunden und dir geschenkt hat.

(Paul Weismantel, aus: Den Grund berühren – Spirituelle Elemente für Tage der
Orientierung, für Schule und Gemeinde; Hrg.: Dorothea Gnau, Christina Hoesch; dkv)

Impressum

Herausgeber:

Bischöfliches Jugendamt Passau
Innbrückgasse 9
94032 Passau
0851 / 393 5300

**Erarbeitung +
Zusammenstellung:**

Arbeitskreis „Liturgie“ des BJA Passau
Klaus Berger
Wolfgang de Jong
Edith Drexler
Johannes Geier
Florian Kandler
Wolfgang Schurr
Hubertus Sterflinger
Florian Weber

Titelblatt:

Julia Grömer

Layout:

Maria Jungwirth

Diözese Passau



Bischöfliches Jugendamt