

Schöpfung wahrnehmen



Übung: Eine Minute

Schließt die Augen und versucht eine Minute abzuschätzen. Wenn ihr meint, eine Minute ist um, hebt ihr die Hand. Eine Person stoppt die Zeit und gibt ein Startzeichen. Diese schaut auch, wann die Hände gehoben werden und gibt am Ende der Übung Rückmeldung, wer wie weit von den exakten 60 Sekunden entfernt war. Los geht's!

Austausch:

Wie nah sind die einzelnen Personen an die Minute heran gekommen? Was habe ich wahrgenommen? Wie war die Stille für mich?

Schöpfung wahrnehmen



Imaginationsübung: Faszination Schöpfung

Der Timer (eines Handys) wird auf eine Minute gestellt. Schließe für 60 Sekunden die Augen und stelle dir vor, du bist mitten in der Natur, an einem Ort, der dir gefällt.. Welche Bilder steigen in dir auf?

Austausch:

Was hast du gesehen/erlebt? Was fasziniert dich an der Schöpfung am meisten: Das ganz Große (Makrokosmos) oder das ganz Kleine (Mikrokosmos)?

Schöpfung wahrnehmen



Paar-Übung: Spielerisches Fokussieren

Eine Person schließt die Augen. Jemand anderes führt diese „blinde Person“ zu einem interessanten Gegenstand/Objekt/ Aussicht/... und richtet sie mit ihrer Blickrichtung darauf aus. Nun gibt sie ein Zeichen, dass die „blinde Person“ die Augen öffnen und schauen kann, was sie exakt vor sich sieht. Für ca. 10 Sekunden kann sie sich das Gesehene einprägen. Auf ein Zeichen hin schließt sie wieder die Augen und lässt das aufgenommene Bild in sich entstehen.

Austausch:

Die „blinde Person“ dreht sich nun zur führenden Person um und erzählt ihr, was sie gesehen und wahrgenommen hat. Dann wird gewechselt, erneut gespielt und anschließend ausgetauscht.

Alternative Einzelübung:

Schaue dir etwas in deiner Umgebung möglichst genau an. Was fasziniert dich daran? Hast du etwas neu entdeckt? Auch danach erfolgt ein Austausch.

Schöpfung wahrnehmen



Einzelübung: Wie duftet Glück?

Nehmt euch kurz Zeit (ca. 2 Minuten) und überlegt einmal: Wann und wo hattest du schon mal ein besonders schönes Dufterlebnis? Was hat den Duft verbreitet? Wie hat es gerochen? Was hat es in dir ausgelöst? Verbindest du diesen DUFT mit **GLÜCKLICH-SEIN** oder einen anderen? Welchen?

Austausch:

Gerne könnt ihr euch darüber austauschen.

Schöpfung wahrnehmen



Wasser – das Leben genießen

Jede:r nimmt sich ein Glas mit Wasser. Nehmt einen Schluck (oder mehrere) und schmeckt das Wasser.

Impulsfragen mit Austausch:

Was bedeutet Wasser für dich? Was verbindest du mit Wasser? Gab oder gibt es Momente, in denen du dich lebendig gefühlt hast bzw. fühlst?

Genießen:

Stoßt nun mit dem Glas Wasser oder mit einem anderen Getränk auf das Leben an!

Prost! Cheers! À votre santé! Cin cin! Bien! Jámas! Slàinte! Dziękuję! Na Sdorówje! Noroc! Skål! Saúde! ¡Salud! Shereve! Gan Bei! Leha-yim! Salute! Mazel Tov! Pröschтли!

Schöpfung wahrnehmen



Impuls aus der Bibel

Impuls aus der Bibel: Im ersten Buch der Bibel, dem Buch Genesis, steht folgender Vers (Gen 1,31): „**Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.**“

Brainstorming: Was fällt euch alles dazu ein? (einfach aussprechen)