

Die Schöpfung mit allen Sinnen wahrnehmen

Vogesen 27.06.-03.07.2010

Einführung

Ihr wisst ja, dass ich unsere wöchentlichen Heusenstämmer Gebets-Frühschichten mit vorbereite.

Während der Fastenzeit haben wir das Thema „Die Schöpfung mit allen Sinnen wahrnehmen und bewahren“ behandelt. Und ich finde das so passend zu unserer Wanderfreizeit, dass ich Euch gerne jeden Morgen ein Stückchen mit auf den Weg geben möchte. Ich denke es wird Euch auch gefallen.

Das Thema lädt uns dazu ein, sich der Schöpfung zu öffnen - sie mit all unseren Sinnen wahrzunehmen.

Parallel zu unseren Sinnen werden Farben gesetzt, die den Regenbogen - den Inbegriff der Schöpfung - symbolisieren.

Und dazu möchte ich Euch ein Lied beibringen, von dem wir dann jeden Tag ein Stück singen.

***Regenbogen, buntes Licht, deine Farben sind das Leben,
Gott verlässt die Erde nicht, hat sein Zeichen uns gegeben.***

- 1. Rot das Feuer, Glut und Flamme, Wärme und Stärke fühle ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Liebe trägt auch mich.***
- 2. Orange die Sonne, Licht des Tages, wach sein und sehen möchte ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Licht erleuchtet mich***
- 3. Gelb die Ähren auf dem Felde - Reichtum und Fülle träume ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Hände segnen mich.***
- 7. Violett, die große Ruhe - still sein und schweigen möchte ich
und ich ahne das Geheimnis: Guter Gott Du findest mich.***
- 5. Blau das Wasser, blau der Himmel, Tiefe und Weite suche ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Treue leitet mich.***
- 4. Grün die Pflanzen, grün die Bäume, Wachsen und Werden spüre ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Kräfte stärken mich.***
- 6. Indigo, ein dunkler Schatten - fremde Gewalten fürchte ich
und ich ahne das Geheimnis: Gottes Schatten schützen mich.***

Zum Schluss lese ich Euch heute Abend noch ein Gedicht dazu vor.

„Erde, du, gut will ich Dir sein!“ (Seite 15)

1. Sehen - rot - Staunen

Als erstes sind es heute unsere Augen - das **Sehen** - auf die / das wir uns konzentrieren. Eine Vielzahl von Eindrücken strömt täglich auf uns ein. Um sensibel zu bleiben, brauchen wir das bewusste Sehen, das bewusste Schauen.

Schließen wir jetzt kurz die Augen - es tut gut einen Moment ganz bei sich zu sein - - - und dann die Augen zu reiben, bevor wir sie wieder öffnen und uns jetzt ganz bewusst anschauen - - -

Schließen wir nochmal die Augen und konzentrieren uns jetzt auf die Schöpfung - - - wann haben wir sie besonders intensiv wahrgenommen? - - - deren Schönheit - - - deren Zerstörung - - -

Jetzt kann jeder aussprechen, was er „gesehen“ hat:

*Die Schönheit der Schöpfung sehe ich (in jedem Kind, im Sonnenaufgang, in der Rose)
Die Zerstörung der Schöpfung sehe ich ... (wenn Beete zertrampelt werden, wenn Müll im Wald steht)*

Zum heutigen Tag gehört die Farbe **rot** - sie steht für die Liebe - für die Liebe Gottes zu seiner Schöpfung zu der auch wir Menschen gehören. Der rote Faden soll uns daran erinnern, die Schöpfung bewusst wahr zu nehmen und achtsam zu sein - zu uns selbst und zu unserer Mitwelt.

In der Philosophie gilt das Staunen als Anfang allen Nachdenkens. Versuchen wir heute unser **Staunen** zu aktivieren - es gibt so viel Bestaunenswertes in unserer Welt!

Lasst uns heute die Schöpfung im Blick behalten!

Wir singen die erste Strophe des Regenbogenlieds zwischen dem Refrain.

2. Hören - orange - Danken

Heute wenden wir uns unseren Ohren - dem **Hören** - zu.

Eine Vielzahl von Eindrücken erreicht uns täglich über unsere Ohren: Geräusche, und Töne, Laute und Worte. Wenn es uns zu viel wird schalten wir ab - stellen wir uns taub.

Halten wir uns jetzt einen Moment die Ohren zu, um zunächst ganz bei uns zu sein und in uns hinein zu hören. Was bewegt, beschäftigt mich gerade? - - - Spitzen wir jetzt die Ohren für das, was andere uns zu sagen haben und was die Schöpfung erklingen lässt: ihr Loblied, aber auch ihr Klagelied.

Die Schönheit der Schöpfung höre ich (wenn Vögel singen, im leise Rauschen der Bäume im Wind)

Die Zerstörung der Schöpfung höre ich ... (beim Fällen des Regenwaldes, beim Brechen der Gletscher)

Das heutige Erinnerungszeichen ist **orange** - die Farbe der Sonne - das Licht, das wir brauchen um all unsere Kräfte - all unsere Sinne zu erhalten und zu stabilisieren - wir wollen **dankbar** sein für alles was uns begegnet.

Lasst uns heute auf die Schöpfung hören - was sie uns zu sagen hat.

Wir singen die zweite Strophe des Regenbogenlieds, vorher und hinterher den Refrain.

3. Essen - gelb - Demut

Heute gilt unsere Aufmerksamkeit dem **Schmecken**.

Vieles stopfen wir in uns hinein! Vieles schmeckt uns nicht, im buchstäblichen Sinn des Wortes. Denken wir kurz darüber nach, was uns im Leben oder beim Blick auf die Welt derzeit „schmeckt“ - also gut gefällt - - - oder was uns „nicht schmeckt“, wo es uns hochkommt, wenn wir z.B. an uns heran lassen, wie weltweit mit den Gaben der Schöpfung umgegangen wird - - -

Die Schönheit der Schöpfung schmecke ich (beim Essen eines Apfels - Brotes, im Salz der Meerluft)

Die Zerstörung der Schöpfung schmecke ich ... ()

Die heutige Erinnerungsfarbe ist **gelb** - ich denke da an die ersten Frühlingsblumen - oder die zarten ersten Sonnenstrahlen nach dem Winter. Gelb ist ein Zeichen der Demut, die wir wieder einüben müssen. Der Begriff sollte keine Abwehr auslösen. Es ist damit nicht das „Klein machen“ oder das „Buckeln“ gemeint. Einen besseren Bezug bekommt man über das lateinische Wort dafür: „humilitas“ darin findet sich „humus“ = Erde und „humanitas“ = Menschlichkeit. Demut lässt sich also als Erdverbundenheit begreifen, als Geerdet-sein, als gute Bodenhaftung und beinhaltet auch die Menschenfreundlichkeit.

Lassen wir uns heute bewusst werden, nur ein (kleiner) Teil der Schöpfung zu sein, in der wir nicht über andere herrschen, sondern uns verbunden fühlen mit allem Geschaffenen.

Wir singen die dritte Strophe des Regenbogenlieds, vorher und hinterher den Refrain.

4. Riechen - violett - Umkehr

Heute befassen wir uns mit dem Geruchssinn - dem **Riechen**.

Die meiste Zeit ist uns unser Geruchssinn nicht bewusst - wir erleben ihn ambivalent - obwohl wir lebensnotwendig darauf angewiesen sind. Ohne den Austausch von Sauerstoff und Stickstoff könnten wir nicht überleben. Trotzdem kennen wir die Redewendung „Ich habe die Nase voll!“ - dann geht nichts mehr - dann spüren wir nichts mehr von dem lebendigen Lebensatem- dann „stinkt`s“ uns nur noch.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit bewusst auf unser Ein- und Ausatmen zu achten, durch die Nase zu atmen - den Odem des Lebens zu spüren - - - erinnern wir uns auch an die Lebensmomente, wo wir die Nase voll hatten, wo die gute Atmosphäre des Lebens verpestet war - - -

Die Schönheit der Schöpfung rieche ich (in der Frühlingsluft, im Blumenduft)

Die Zerstörung der Schöpfung rieche ich ... (im Benzingeruch, in der Nähe von Fabrikanlagen)

Heute bekommt ihr einen **violetten** Faden - diese Farbe soll uns daran erinnern, die Gebrochenheit der Schöpfung nicht aus dem Blick zu verlieren und Schritte der Heilung zu tun. Es bedeutet **Umkehr**. Umkehr bedeutet zumindest einen Perspektivenwechsel, welcher u. U. einen Richtungswechsel zu Folge haben kann.

Wir wollen uns be sinn en - wollen bedenken, welcher Sinn in den Dingen liegt und wie wir mit ihnen umgehen können - welche nächsten Schritte wir für einen Neubeginn tun könnten. Wir singen die 7. Strophe des Regenbogenlieds, vorher und hinterher den Refrain.

5. Fühlen - blau - Maßhalten

Heute gilt unsere Aufmerksamkeit dem **Fühlen**.

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, Was uns unter die Haut geht, zeigt sich auf der Haut. Sie reagiert auf Umweltreize und Umweltschäden. Zugleich ist unsere Haut Kontaktfläche für Zärtlichkeit und Liebe. Nehmen wir uns auch heute wieder ein wenig Zeit unserer Haut nachzuspüren. Wir können dazu vorsichtig über unsere Haut pusten oder streicheln. Was hat mich in der letzten Zeit berührt - positiv / negativ? Was hat mich gereizt - im guten / im schlechten Sinn? Was ist mir unter die Haut gegangen? - - -

Die Schönheit der Schöpfung fühle ich ... (wenn ich auf einer Wiese liege, wenn ich einen Baum umfasse)

Die Zerstörung der Schöpfung fühle ich ... (beim Anblick von Slums, bei Bildern von hungernden Kindern)

Heute gibt es einen **blauen** Faden - er steht für die Bescheidenheit und das Maßhalten. Wenn die Welt auch für die nachkommenden Generationen bestehen soll, werden wir uns bescheiden müssen. Ob ein einfacherer Lebensstil nur eine Beschneidung der Lebensqualität bedeutet, muss jeder selbst entscheiden.

Ich denke, gerade in unserem Kreis und in diesem Haus haben wir alle eine gewisse Bescheidenheit auf uns genommen und es geht uns nicht schlecht dabei!

Wieder wird die lateinische Übersetzung zur Hilfestellung angeboten: „temperantia“ heißt Maßhalten. Es geht um die rechte Temperatur, um die Balance zwischen Lebensgenuss und Lebensdisziplin, zwischen gesundem Egoismus und Verantwortungsbewusstsein für gerechte Lebensverhältnisse für alle.

Wir singen die 5. Strophe des Regenbogenlieds, vorher und hinterher den Refrain..

6. Gehen - grün - Wahrhaftigkeit

Heute sind unsere Hände und Füße gefragt. Unsere Aufmerksamkeit gilt dem **Tun** - mit den Händen in Angriff nehmen und mit Füßen neue Wege gehen. Was habe ich angepackt / kann ich anpacken? - Welche Wege gehe ich / kann ich gehen? - - -

Die Schönheit der Schöpfung begreife ich (wenn ich versuche weniger Wasser zu verschwenden)

Die Zerstörung der Schöpfung betrete ich ... (wenn ich auch kurze Strecken mit dem Auto fahre)

Jetzt fehlt nur noch eine Farbe - **grün** - grün steht für das Leben und für die Hoffnung, das Leben zu bewahren, zu schützen und zu gestalten. Wir sollen uns erinnern, die konkreten Handlungsschritte, die wir uns vornehmen, auch tatsächlich zu gehen. Oft ist der zweite Schritt genauso schwer oder sogar noch schwerer als der sprichwörtlich erste. Und um etwas zu verändern, braucht es Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Mut. Darum lasst uns eine Haltung der Beharrlichkeit und der Tatkraft einüben.

Auf etwas zu beharren, das man als richtig erkannt hat, meint keine Sturheit, sondern ein aufmerksames Warten und Durchhalten. Lasst uns tatkräftig mit unseren Möglichkeiten an der Bewahrung der Schöpfung arbeiten und teilhaben.

Wir singen die 4. Strophe unseres Lieds, den Refrain aber nur eingangs und am Ende.