



KATHOLISCHE
KIRCHENGEMEINDE
ST. MARIA SUSO

02.05 - 06.06



BEWUNDERN

Inhaltsverzeichnis

Vor dem Start	4
Kommt her und seht!	6
Die Hummel	7
Nachgedacht	8
Offen sein	9
Geh aus, mein Herz!	10
Deinen Baum	11
Gebet	13
Für junge Familien	14

Vor dem Start

Beginne Deinen nächsten Spaziergang mit einem bewussten Impuls.

Laufe nicht Hals über Kopf los.
Atme bewusst ein. Atme bewusst aus.
Konzentriere Dich auf Deinen Atem.

Probiere eine einfache Übung, um Deinen Körper und den Kontakt zum Boden zu spüren.

Stampfe abwechselnd mit jedem Fuß mehrmals kräftig auf den Boden.
Spüre das Kribbeln in den Füßen nach und nimm die Dynamik wahr, die sich von den Füßen in den Körper ausbreitet.

Stell Dir bildlich vor, wie negative Energie in den Boden abfließt und positive Spannkraft zu Dir zurückströmt.

Belebe mit diesem Bild die Beziehung zu Deinem Körper.

Nimm eine aufrechte, entspannte Körperhaltung ein und richte Deinen Blick weit nach vorne. Spüre die von Kopf bis Fuß aufgerichtete Wirbelsäule.

Beginne mit dieser Haltung Deinen Spaziergang, ehe Du losgehst.

Bewahre während des Gehens die Verbindung Deiner Füße zum Boden im Bewusstsein und wähle ein Dir angenehmes, ruhiges Tempo.

Kommt her und seht!

Kommt her und sehet an die Werke Gottes, der so wunderbar ist in seinem Tun an den Menschenkindern.

(Psalm 66,5)

Mehr oder weniger haben wir verlernt uns zu wundern oder zu „bewundern“, was in uns oder um uns ist. Zu sehr sind wir in unserem Alltags-trott gebunden. Was nicht als Stress oder Herausforderung empfunden wird, wird als Selbstverständlichkeit gesehen!

Wo soll da Zeit für „BEWUNDERN“ sein? KEINE! Es sei denn, wir nehmen uns diese und zwar ganz bewusst!

Der Psalmist sagt in Psalm 66,5: „Kommt her und sehet an die Werke Gottes, der so wunderbar ist in seinem Tun an den Menschenkindern.“ Wenn ich seiner Aufforderung folgen will, muss ich mir Zeit nehmen. Es braucht Zeit, „herzukommen“ und „etwas anzusehen“, etwas auf mich wirken zu lassen. Und genau dazu bist Du jetzt eingeladen! Falls Du schon auf die Uhr schaust und denkst: „Wunder gibt es heute sowieso nicht mehr!“, dann sei versichert, es gibt sie doch! Und ein Wunder der Schöpfung Gottes kennst Du und hast es bestimmt schon oft gesehen: die Hummel!

Die Hummel



Oberflächlich betrachtet ist eine Hummel eigentlich eine unmögliche Kreatur. Die Hummel hat 0,7 Quadratmeter Flügelfläche bei 1,2 Gramm Gewicht. Lange Zeit hielt man es nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik und der Flugtechnik für unmöglich, dass die Hummel bei diesem Verhältnis von Größe, Gewicht und Körperform zur Flügelspannweite fliegen kann! Trotzdem fliegen Hummeln! Warum? Zufall? Einfach so geworden?

Das Wunder steckt im Detail: Die Hummelflügel sind so beschaffen, dass sie spezielle Wirbel erzeugen, die für zusätzlichen Auftrieb sorgen, der letztlich die Flugfähigkeit ermöglicht. Ein Blick auf die Hummel zeigt mir: Das meist so Selbstverständliche ist letztlich ein einziges WUNDER!

Nachgedacht

"Gott tut Großes und Unerforschliches, Wunder ohne Zahl"

(Hiob 5,9).

Kann es sein, dass die Glaubensleute im Alten Testament diese Wunder mehr gezählt haben als Du und ich?

Was kann ich bewundern:

- An mir selbst?
- An meiner Partnerin / an meinem Partner?
- An meiner Familie?
- An meinen Freundinnen und Freunden ?
- An meinen Kolleginnen und Kollegen?

- Wie dankbar bin ich für diese „WUNDER“ des Alltags?



Tagebuch der Wunder

Gestalte Dir ein Tagebuch, das Dich über die kommenden Wochen und Monate begleitet. Dort kannst Du Eindrücke, Gedanken, Impressionen aber auch Gebete oder Bitten erfassen. Du kannst auch ein digitales Notizbuch (z.B. auch mit Diktierfunktion) auf Deinem Smartphone anlegen.

Halte die für Dich wichtigsten Gedanken fest! Es ist nur für Dich und Dein Erleben der Spuren Gottes in der Natur, in Deiner Umgebung, in Deinem Innersten. Nur für Dich!

Offen sein

Mit folgender Übung bist Du eingeladen, offen für die Wunder der Natur zu werden.

1. Mach Dich auf den Weg, auf eine bewusst ausgewählte Route oder eine zufällige Route von Zuhause aus.
2. Nimm Dir vor ganz langsam zu gehen. Schritt für Schritt wahrzunehmen, einfach da zu sein in der Natur, an der frischen Luft, unter freiem Himmel.
3. Schau Dich um und stelle Dir folgende Fragen:

Was kannst du jetzt in Deiner Umgebung, in der Natur bewundern?

Was kannst Du sehen, neu für Dich entdecken?

Welche Farben fallen Dir auf?

Was kannst Du riechen?

Was kannst Du berühren und fühlen?

Mache Fotos! Nimm dir etwas aus der Natur mit!
Mache dir Notizen über deine Eindrücke und Gefühle!

<https://padlet.com/hubertliebhardt/xqm2gcrhmoecifup>



Geh aus, mein Herz!

Geh aus, mein Herz, und suche Freud
In dieser lieben Sommerzeit
An deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärten Zier
Und siehe, wie sie mir und dir
Sich ausgeschmücket haben.

Die Bäume stehen voller Laub,
Das Erdreich decket seinen Staub
Mit einem grünen Kleide;
Narzissus und die Tulipan,
Die ziehen sich viel schöner an
Als Salomonis Seide.

Die Lerche schwingt sich in die Luft,
Das Täublein fliegt aus seiner Kluft
Und macht sich in die Wälder;
Die hochbegabte Nachtigall
Ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg, Hügel, Tal und Felder.

Die unverdroßne Bienenschar
Fleucht hin und her, sucht hie und dar
Ihr edle Honigspeise.
Des süßen Weinstocks starker Saft
Bringt täglich neue Stärk und Kraft
In seinem schwachen Reise.

Ich selbst kann und mag nicht ruhn;
Des großen Gottes großes Tun
Erweckt mir alle Sinnen;
Ich singe mit, wenn alles singt,
Und lasse, was dem Höchsten klingt,
Aus meinem Herzen rinnen.

Lass diese ausgewählten Strophen des Liedes auf dich wirken!
Zu hören auch unter:

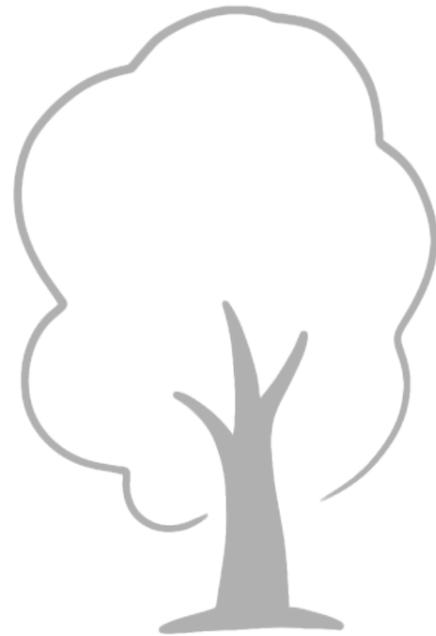
<https://www.youtube.com/watch?v=kpgw1b4Md54>



Deinen Baum

Folgende Übung möchte Dich einladen in Berührung mit der Natur zu kommen:

1. Suche einen Baum aus, der Dir besonders gut gefällt, dessen Erscheinung in Dir Bewunderung auslöst!
2. Wenn Du ihn gefunden hast, gehe langsam auf ihn zu, schaue ihn Dir genau an, was bewunderst Du besonders an ihm?
3. Berühre den Baum mit Deinen Händen. Wie fühlt er sich an?
4. Wie riecht er?
5. Wenn Du magst, umarme den Baum und spüre in Dir nach, wie es Dir damit geht.
6. Weshalb habe ich gerade diesen Baum ausgewählt?
7. Was sagt die Wahl meines Baumes über mich aus?
8. Verabschiede Dich von deinem Baum. Was nimmst Du Dir als Andenken mit?



Gebet

Guter Gott,
der du immer und überall zugegen
bist und die Welt,
mit den Gebirgen, Steinen, Pflanzen,
Tieren, Menschen
so wunderbar und staunenswert
erschaffen hast.
Segne mich,
lege deine schützende Hand auf mich,
leite mich auf Wegen des Friedens
und bleibe bei mir alle Tage meines Lebens.
Amen.



Wunder
von Senore Matze Rossi
<https://www.youtube.com/watch?v=fVIX3T3SmV8>



Für junge Familien



Lupe selbst basteln

Was benötigst Du:

- 1 Toilettenpapierrolle oder 1 Küchentuchrolle
- Frischhaltefolie
- Gummiband
- Wasser
- Schere

Anleitung:

Nimm die Pappe von einer Toilettenpapierrolle oder einer Küchentuchrolle. Schneide vorsichtig einen zwei Zentimeter breiten Ring ab und spanne ein Stück Frischhaltefolie darüber. Befestige die Folie mit einem Gummiband. Gib einige Tropfen Wasser auf die Folie und schon ist die Lupe fertig.

Ergebnis:

Der Wassertropfen verhält sich ein bisschen wie ein gewölbtes Brillenglas und vergrößert die betrachteten Gegenstände oder Schriften.

Anleitung auch online:

<https://www.youtube.com/watch?v=mBKM5Firh7g>



Schöpfungs- spaziergang

Am _____ habe ich einen Spaziergang durch Gottes wunderbare Schöpfung gemacht und diese dabei mit all meinen Sinnen wahrgenommen.

Das habe ich gehört:

Das habe ich gesehen:

Das habe ich gerochen:

Das habe ich gefühlt:

So habe ich mich dabei gefühlt:

Sammele bei deinem Spaziergang **fünf** Gegenstände (z.B. ein Blatt), die du besonders bewundernswert findest.

1. Gegenstand: _____
2. Gegenstand: _____
3. Gegenstand: _____
4. Gegenstand: _____
5. Gegenstand: _____

Nimm nun deine Lupe zur Hand und untersuche einen Gegenstand genauer.

- Welche Struktur hat er?
- Welche Farben hat er?
- Welche Größe hat er?
- Was ist ganz besonders wunderbar an ihm?

Macht ein Bild von eurem „wunderbaren“ Gegenstand der Natur und ladet ihn auf dem Padlet hoch.

<https://padlet.com/hubertliebhardt/xqm2gcrhmoec1fup>



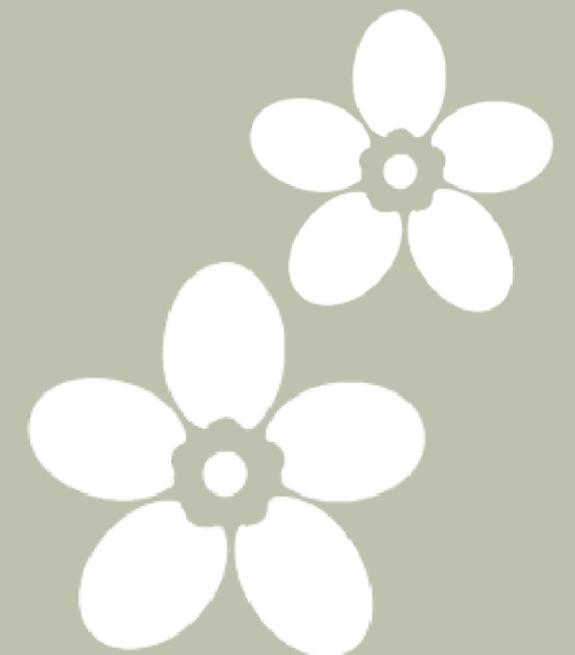
Vergiss es nie!

„Vergiss es nie“ ist nicht selten ein Lied zur Taufe. Es bringt zu Ausdruck, dass jede und jeder von uns einzigartig ist, gewollt ist, geliebt. Gott hat die Natur so wunderbar gemacht. Gott hat Dich wunderbar gemacht.

Was ist denn an Dir der Clou? Nimm die Lupe nochmals in die Hand. Wenn ich mich selbst mit der Lupe betrachten könnte: Was hat Gott an Dir wunderbar und bewundernswert gemacht?

Schreibe Deinen eigenen Schöpfungspsalm oder ein Dankgebet für Dein Leben!

<https://www.youtube.com/watch?v=mOhBuLIaC4>



Für die Kinder, die noch nicht schreiben können:
Nimm dir ein Blatt und male das auf, was Du am Schönsten an Dir findest.

Impressum

Katholische Kirchengemeinde St. Maria Suso
Pfarrer Philipp Kästle
KGR-Vorsitzender Rainer Stuber

Arbeitsgruppe FREI.RAUM
Ulrike Beilenhoff
Pfarrer Philipp Kästle
Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Rainer Stuber
Prof. Dr. Rudi Zagst

Arbeitsgruppe FREI.RAUM Junge Familien
Andrea Löbich
Prof. Dr. Michael Danzer
Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Barbara Schatz

Kontakt
Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Email: hubert.liebhardt@drs.de
Telefon: 0731 53145
www.suso-ulm.de/frei.raum

Ausgabe: 2. Mai 2021

Bild und Textnachweise:

Seite 4: Kriener, U.: Kraftort Wald. Patmos 2021

Seite 6: Meyr, D.: Hummel. iStock 2021
Gramlich, M.: Hummel. SWR Wissen
2019

Seite 9: Gerhardt, P.: Geh aus mein Herz, und
suche Freud

Seite 13: <http://www.bmu-kids.de/>

Sie sind noch nicht
angemeldet?
Einfach diesen QR-Code
einscannen und teilnehmen!



Wie geht es weiter?



02.05 - 06.06
bewundern



07.06 - 11.07
achtgeben



12.07 - 15.08
genießen



16.08 - 19.09
staunen



20.09 - 24.10
sammeln



25.10 - 28.11
danken