



Anleitung zum Schöpfungsspaziergang mit Psalm 104

Mit Psalm 104 die Natur zu entdecken

*Nehmt diese Anleitung mit nach draußen.
Wenn ihr habt und mögt, nehmt noch mit:*

- Seifenblasen
- eine Becherlupe
- eine Flasche Wasser
- ein kleines Picknick

Zum Start:

Wir machen uns erst einmal bewusst, in welcher Umgebung wir gerade sind.

Schau mal genau hin: Was kannst du sehen?

Hör genau hin: Welche leisen Geräusche nimmst du wahr?

Was kannst du alles gleichzeitig hören?

Was riechst du?

Wie strömt die Luft in dich ein und aus?

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

Ist er vielleicht weich von Gras und Blättern?

Oder doch eher hart von Steinen?

Wenn wir so unseren Ausgangspunkt wahrgenommen haben, machen wir uns auf den Weg. Für jede Station gibt es noch einmal ein paar Verse aus **Psalm 104** und eine Wahrnehmungsübung. Sucht euch schöne Orte in eurer Umgebung für diese Aufgaben.

1. Station: Ein sonniger Platz

Lobe den Herrn, meine Seele!

Herr, mein Gott, du bist sehr herrlich;

du bist schön und prächtig geschmückt.

Licht ist dein Kleid, das du anhast.

Wir sehen das Sonnenlicht und spüren einen Moment seine Wärme auf unserer Haut.

Macht eine Partnerübung:

Eine/r von euch beiden schließt die Augen und wird von dem / der anderen von der Sonne weg oder in den Schatten gedreht.

Der / die mit den geschlossenen Augen dreht sich dann wie eine Blüte mit ausgebreiteten Armen zur Sonne und spürt Licht und Wärme.

Dann wechselt.

Auf dem Weg zur nächsten Station könnt ihr einander führen – der / die eine schließt die Augen und lässt sich „blind“ führen, nach einer Weile die Rollen tauschen. Dabei sollte möglichst nicht gesprochen werden. Der / die „Blinde“ soll auf alles achten, was „blind“ wahrgenommen werden kann: Wechsel von Licht, Wärme und Schatten oder den wechselnden Untergrund. Wenn ihr mögt: Erzählt einander, wie es ist, wenn man nichts sieht und dafür mehr hört und spürt.

2. Station: Eine Wiese

Lobe den Herrn, meine Seele!

**Du breitest den Himmel aus wie einen Teppich;
der du das Erdreich gegründet hast auf festen Boden,
dass es bleibt immer und ewiglich.
Gott, du bist immer und überall da –
du umgibst uns wie die Luft und der Wind.**

Stellt euch vor: Täglich atmet ein Mensch ca. 22.000 Mal aus und ein.

Achte einmal ganz bewusst darauf, wie du ein- und ausatmest.

Hüpf mal schnell auf der Stelle, bis du ganz außer Atem bist.

Wie fühlt sich das jetzt an?

Können wir die Luft, den Wind sehen?

Ja, wir sehen, wie sich die Blätter der Bäume bewegen.

Wir sehen die Schirmchen der Pusteblumen oder Seifenblasen fliegen.

Wenn du Seifenblasen dabei hast, kannst du jetzt welche in den Wind schicken.

Station 3: Am Wasser

**Du lässt 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.**

Wasser ist lebensnotwendig für Menschen und Tiere.

Schau dir das Wasser an.

Lausche auf die Geräusche des Wassers: das Gluckern, Rauschen, Plätschern.

An dieser Stelle kannst du ganz bewusst einen Schluck Mineralwasser trinken.

Spürst du, wie das Wasser dich erfrischt?

Stell dir vor, dass das Wasser durch dich fließt und alles mitnimmt, was du nicht mehr brauchst ...

Im Wasser entsteht Leben. Siehst du, welches Leben im Wasser ist?

Wenn du eine Becherlupe dabei hast, kannst du ein wenig Wasser schöpfen und mal schauen, was da so alles drin herumschwimmt.

Auch Bäume und Pflanzen brauchen Wasser. Siehst du Bäume in der Nähe?

Station 4: Bei den Bäumen

Lobe den Herrn, meine Seele!

**Du lässt Gras wachsen für das Vieh
und Brot und Wein für den Menschen.**

**Die Bäume stehen voll Saft,
dort nisten die Vögel, und die Reiher wohnen in den Wipfeln.**

Pflanzen und Bäume sind so wichtig auf unserer Erde.

Nimm Kontakt mit einem Baum auf.

Schließe die Augen und taste einen Stamm ab, wenn du magst: umarme den Baum.

Lehn dich an den Stamm und schau hinauf in die Krone.

Auch hier kannst du **eine Übung zu zweit** machen:

Du schließt die Augen und lässt dich zu einem Baum führen.

Betaste den Baum mit geschlossenen Augen.

Dann lass dich über Umwege zum Ausgangspunkt zurückführen.

Öffne die Augen. Kannst du den Baum finden, den du ertastet hast?

Dann wechsele dich mit deinem Partner / deiner Partnerin ab.

Suche dir einen schönen Platz zum Ausruhen für

Station 5: Beim Rastplatz

Mensch und Tier finden Zuflucht und Nahrung.

Herr, wie zahlreich sind deine Werke!

Dafür danken wir dir und loben dich.

Halleluja. Preiset den Herrn.

*Hier kannst du Picknick halten. Und dich vielleicht noch einmal
darüber freuen, was du alles entdeckt hast.*

Vielleicht singt ihr noch einmal

Laudato si ...

*Und wenn du wieder zuhause bist, könntest du noch ein schönes Bild malen. Etwas,
was dir auf deinem Schöpfungsspaziergang besonders gut gefallen hat.*

Vielleicht schickst du uns davon ein Foto?

Bleib gesund und munter – dein Kinderkirchenteam und Oreb

Übrigens:

**Auch zu Psalm 23 und zu Psalm 121 gibt es jeweils eine
,Kinder-Kirche zum Hören` - unter:**



Hier kannst Du die
Kinder-Kirche zu
Psalm 104 auch
hören – mit den
Liedern, Gebeten
und Oreb.

