

Spieltitle: Gott mit allen Sinnen erleben

Dauer: 20-30 Minuten

Zielgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Gruppengröße: max. 20 Personen

Typ: Spiritueller Impuls



Gott mit allen Sinnen erleben

Bei diesem Morgen- oder Abendimpuls wird zunächst euer Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen angeregt. Eine Meditation verbindet diese Sinneserfahrungen mit der Frage nach Gott.

Baut im Raum verteilt Stationen zu den fünf Sinnen auf.

Riechen: Essig, Zitronensaft, Lakritze, Zimt, Duftöl ...

Schmecken: Sternfrucht, Litschi, rohe Kartoffel, Zahnpasta, Nüsse, Gewürze ...

Fühlen: Stroh, Kohle, Walnüsse, Kieselsteine, Watte, Feder, Papier ...

Sehen: optische Täuschungen, Suchbilder, Lupe ...

Hören: Murmel im Glas rollen, Wasser plätschert in Schüssel, kleine Glocke ...

Diese Vorschläge sind natürlich beliebig erweiterbar. Klärt aber vorher eventuelle Allergien ab, z.B. bei Nüssen, Zimt oder Stroh.

Die TeilnehmerInnen durchlaufen nun in aller Ruhe die verschiedenen Stationen und konzentrieren sich dabei auf den jeweils geforderten Sinn. Dann setzen sich alle hin und schließen die Augen. Die Leiter und Leiterinnen verteilen sich im Raum und auf ein Signal hin rufen alle laut und wild durcheinander. Dabei kann jeder einfach einen beliebigen Satz wiederholen und nach und nach aufhören zu rufen, bis sich schließlich eine Stimme durchsetzt. Diese Stimme kann jetzt eine Meditation leiten unter den Gesichtspunkten: Was nehme ich eigentlich noch wahr in meinem Alltag? Nutze ich alle meine Sinne, um Gott zu erfahren? Oder schränke ich mich selber ein? Bin ich bereit, Gottes Schöpfung so anzunehmen und zu genießen, wie er sie mir geschenkt hat? Formuliert in der Vorbereitung gemeinsam ein paar Gedanken.

Variante:

Statt der Stationen könnt ihr die TeilnehmerInnen auch mit Sinneserfahrungen „überraschen“. Dazu setzen sich alle in einen Kreis und schließen bei meditativer Musik die Augen. Dann haltet ihr ihnen Düfte unter die Nase, geht ihnen mit einer Feder übers Gesicht, lasst sie (mit genügend Abstand) die Wärme einer Kerze spüren oder. Zum Schluss haltet ihr ihnen einen kleinen Spiegel vors Gesicht und die TeilnehmerInnen dürfen die Augen wieder öffnen. Mit dem Spiegel in der Hand lauschen sie einem Text zu all ihren Sinnen: „Ich sehe meine Augen, die fragend und neugierig blicken können...“

Impulstext:

Ich sehe meine Augen,
Augen, die fragend und neugierig blicken können, wissend.
Augen, die funkeln und strahlen können vor Freude,
aber auch Augen, die sicher schon geweint haben...

Ich betrachte meinen Mund,
die Lippen, die entspannt und gelassen aufeinander liegen,
die sich aber auch – vor Erstaunen oder Schrecken – öffnen können.
Mein Mund, der sicher schon vor Wut oder Enttäuschung verbittert
zusammengekniffen war, vielleicht vor Wut schon laut geschrien hat
– oder vor Freude. Lippen, die sich in ein Lächeln verwandeln können – oder in ein
befreiendes lautes Lachen...

Meine Stirn betrachte ich,
die glatt und entspannt sein kann, aber auch gerunzelt,
wenn ich etwas nicht verstehe,
vielleicht etwas nicht verstehen kann oder will...

Meine Nase,
die ich stolz nach oben recken kann,
die oft glücklich Richtung Sonne zeigt,
die aber auch bedenklich oft Bekanntschaft
mit Bodennähe gemacht hat...

Meine Ohren,
die schon so viel Schönes gehört haben: das Singen von Vögeln,
schöne Musik, das Rauschen von Bäumen,
aber auch Trauriges oder Verletzendes, Missklänge...

Ich betrachte meine Wangen,
die schon so vieles gespürt haben:
ein Streicheln, einen Kuss, sanften Frühlingsregen,
aber auch Schmerzhaftes fühlen mussten:
peitschende Zweige, Hagelkörner...

Mein Gesicht,
das so viele Botschaften aussenden kann,
so viele Gefühle, die sich darin spiegeln,
so viele Gedanken, die Menschen, die uns sehr vertraut sind, daran ablesen können
– nicht umsonst nennt man es den Spiegel der Seele...

Quelle: „Dem Tag ein Gesicht geben“ (Hrsg.: Holtkotte/Mühl/Stinner), S. 134f.