

**Spieltitlel: Unter Sternen meditieren**

**Dauer: mind. 1 Stunde**

**Zielgruppe: Jugendliche, Junge Erwachsene**

**Gruppengröße: 4-16 Personen**

**Typ: Spiritueller Abendimpuls**



## **Unter Sternen meditieren**

**Material:** Decken, Isomatten, Taschenlampe, evtl. Sternenkarte

Sterne beobachten in einer klaren Nacht plus Meditation bzw. Gedanken zu den Sternen in unserem Leben bilden den Abschluss eines gemeinsamen Tages.

Sucht euch in einer sternklaren Nacht mit Isomatten, Decken und Schlafsäcken auf einer Wiese einen guten Platz. Seid nicht zu weit voneinander entfernt, so dass Ihr euch noch gegenseitig hören könnt. Alle legen sich auf den Rücken und schauen in den Sternenhimmel. Werdet ganz ruhig und beobachtet zunächst die Sterne am Nachthimmel. Wenn jemand Sternenkundiges unter euch ist, kann er bzw. sie einige Sternbilder suchen lassen und erklären. Eine Sternenkarte ist alternativ dazu eine gute Hilfe.

Ein einleitender Text erzählt von der Bedeutung der Sterne für Seefahrer, für die Weisen aus dem Morgenland, für die Christen, für die Menschheit. Mit einigen Impulsfragen könnt ihr dann jede und jeden für sich zum Nachdenken anregen, z.B.: Was ist in meinem Leben ein Fixstern, an dem ich mich orientiere? Gibt es Sternschnuppen, also kurze erhellende, erfreuliche Ereignisse? Was ist mit schwarzen Löchern? Mit vorgelesenen Bibelversen und anderen Zitaten zu Sternen beschließt ihr dann eure Gedanken zu den Sternen.

Mit ein wenig Ruhe und ganz vielen Sternen wird euch die Atmosphäre „gefangen nehmen“ und leicht zu persönlichen Gedanken animieren. Diese können auch spontan im (Zweier-)Gespräch aufgegriffen und weitergeführt werden. Das ist meist wertvoller als eine nach Plan durchgezogene Meditation.

### **Impulstext**

Wir sehen in einen wunderschönen klaren Sternenhimmel. Sterne sind wichtige Orientierungszeichen, z.B. für Seefahrer. Sterne geben Orientierung – und sind somit ein Zeichen für unser Suchen nach Zielen, nach Glück, nach Erleuchtung.

Für die Christen ist der Stern ein Symbol für den richtigen Weg, weil er die Weisen aus dem Morgenland zum Jesus-Kind in den Stall von Bethlehem geführt hat; weil Jesus wie ein neuer strahlender Stern am Himmel und am Horizont aufgeleuchtet ist. Vielleicht erinnert ihr euch an die Sternsinger.

Schon zu allen Zeiten haben die Menschen auf die Sterne geschaut: In der Antike

stellen die Gestirne Götter dar – und auch heute messen manche unter uns dem Einfluss der Sternzeichen Bedeutung zu.

Für die Christen ist es Jesus Christus, der in unsere Welt kam und mit seinem Leben und seiner Botschaft Orientierung, ein strahlendes Licht, einen ewigen Stern am Menschenhimmel für jeden von uns verkörpert.

### **Sternenzitate:**

- ...Nach den Sternen kannst du greifen
- ...So klar wie ein Stern
- ...Unter einem glücklichen Stern geboren
- ...Du bist wie ein Stern in der Nacht
- ...Unter einem günstigen Stern stehen
- ...Das steht in den Sternen
- ...Auf einem anderen Stern leben
- ...Sterne lügen nicht
- ...Ein Leben mit Wind, Sand und Sternen
- ...Ein Ideal ist wie ein Stern – man kann ihn nie erreichen, aber sich an ihm orientieren
- ...Ein Stern geht auf in dunkler Nacht
- ...Jeden Tag eine Sternschnuppe
- ...Ein Stern im Aufgehen
- ...Überm Sternenzelt muss ein lieber Vater wohnen (nach Friedrich Schiller)
- ...Sieh nach den Sternen!
- ...Weißt du, wieviel Sternlein stehen (aus einem Kinderlied v. Wilhelm Hey)
- ...Hell leuchten die Sterne am Himmel
- ...Der Stern von Bethlehem
- ...Die Zukunft liegt in den Sternen
- ...So hell wie ein Stern am Himmel
- ...Die kleinen Sterne scheinen immer, während die große Sonne oft untergeht.
- ...Morgenstern der finstren Nacht (aus einem Kirchenlied)
- ...Wer zählt die Sterne und nennt sie beim Namen (nach Psalm 147, 4)
- ...Wenn die Sterne vom Himmel fallen
- ...Ein Stern übertrifft den anderen an Glanz (aus dem Neuen Testament, 1 Kor 15,41)
- ...Gott machte die beiden großen Lichter und auch die Sterne (Buch Genesis 1, 16)
- ...Des Himmels Schönheit und Pracht sind die Sterne,  
...ein strahlender Schmuck in den Höhen Gottes (aus dem Buch Jesus Sirach Kap. 43, 9)
- ...Sieh doch zum Himmel herauf und zähle die Sterne, wenn du sie zählen kannst (aus dem ...Buch Genesis Kap. 15, 5)

Natürlich könnt ihr euch bekannte Zitate ergänzen bzw. austauschen.

**Quelle:** „Funkenflug – Spirituelles auf Freizeiten“ (Hrsg.: Bair, Wirthensohn)