

# Calm down und Sonne erleben

Zeit: 20 - 30 Minuten

Alter: 14 - 21 Jahre

Material: Nichts außer Sonne und Natur

Kategorie: Wachsen und Gedeihen

## Durchführung

Die Gruppe geht bei sonnigen Wetter an eine naturnahen Ort (Wiese, Wald, See ...), wo wenig menschengemachter Lärm ist.

Alle werden ruhig und suchen sich einen schönen sonnigen Platz in der Nähe, sodass sie für sich sind und die Leitung hören können. Wenn die TN barfuß sind, wird die Wahrnehmung noch gesteigert.

- Finde einen schönen Platz.
- Setz, leg oder stell dich so hin, dass es sich für dich gut anfühlt und du einige Minuten ruhig zuhören kannst.
- Werde ruhig und atme mehrmals ruhig ein und aus.
- Wenn du magst, kannst du gerne deine Augen schließen.
- Konzentriere dich auf dich selbst und auf die Umgebung, in der du gerade bist.
- Heute scheint die Sonne. Sie ist Millionen Kilometer entfernt und doch spüren wir sie hier auf der Erde.
- Spürst du sie auf deiner Haut? Im Gesicht, auf deinen Händen und Armen, auf deinen Füßen?
- Wir brauchen die Sonne zum Leben. Sie schenkt uns Wärme und Energie. Fühlst du, wie warm sie auf deiner Haut ist?
- Nicht nur wir brauchen sie zum Leben. Sondern auch Pflanzen und Tiere.

Kurze Pause.

- Höre einmal. Was hörst du alles? Tiere? Den Wind in den Pflanzen? Den Wind in deinen Haaren? Alles, was du hörst, braucht die Sonne zum Leben!
- Riech einmal. Was riechst du alles? Verschiedene Blumen und Blätter? Alles, was du riechen kannst, braucht die Sonne zum Leben.
- Taste einmal. Was spürst du alles? Gras? Bäume? Dich selbst? Alles, was du tasten kannst, braucht die Sonne zum Leben.
- Schmeck einmal. Was schmeckt du alles? Gräser? Frische Luft? Alles, was du schmecken kannst, braucht die Sonne zum Leben.
- Atme einige Male ruhig ein und aus.
- Öffne langsam die Augen. Was siehst du? Gras? Tiere? Menschen? Alles, was du siehst, braucht die Sonne zum Leben.
- Strecke deine Nase noch einmal der Sonne entgegen und spüre ihre Wärme auf deiner Haut.
- Atme ein und aus, verlasse langsam deinen Platz und komm ohne zu sprechen zu uns zurück.

## Auswertung

Eine gemeinsame Reflexionsrunde vertieft das Erlebte und ermöglicht Anteilnahme:

- Was hast du gerochen, gehört, gesehen?
- Hast du Wärme auf der Haut gespürt?
- Sind Bilder in deinem Kopf entstanden?
- Wofür brauchen wir die Sonne?
- Was bedeutet „Schöpfung“ für dich?

## Tipps für Mitarbeiter\*innen

Achtet auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

## Hashtags

#evangelisch #draußen #erfahren