

„Mit allen Sinnen“ – Aktion für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Darum geht's:

„Mit allen Sinnen“ können wir in diesen Tagen den Frühling erleben und genießen... auch wenn das Wetter manchmal noch nicht ganz so frühlingshaft ist, wie wir es uns vielleicht wünschen. Die Natur erwacht, es gibt so viel zu entdecken, zu hören, zu riechen, zu fühlen und auch zu schmecken (... die ersten Erdbeeren werden reif...).

Gleichzeitig gilt immer noch: möglichst wenig Kontakte, Homeschooling, Homeoffice, ... aber zu zweit oder als Familie dürft ihr euch ja auf den Weg machen. Vielleicht hilft euch unsere Aktion, etwas Neues oder Besonderes zu entdecken und einfach Spaß zu haben in der Natur. Wir wünschen euch eine schöne Zeit zusammen! Und wenn ihr einen Instagram-Account habt, dann könnt ihr gerne eure Fotos bei der Aktion oder auch euer Lieblingslied mit uns teilen und wir veröffentlichen es dann (anonym).

Viel Spaß! *Euer Sachausschuss Jugend der Pfarreiengemeinschaft St. Paul – St. Josef*

So geht's:

Die Videos und Fotos zur Aktion werden am 1. Mai ab 11 Uhr auf unserem Instagram-Account [st.paul_st.josef](#) online gestellt. Aber du kannst bzw. ihr könnt auch einfach mit diesem „Laufzettel“ mitmachen.

Es gibt 5 Stationen. Die ersten drei finden am besten an deinem/eurem Lieblings-Draußen-Platz statt. Die vierte und fünfte Station könnt ihr gut zu Hause machen oder aber ihr packt euch vorher alles dafür ein und nehmt es mit auf eure Draußen-Tour. Ihr braucht für die vierte und fünfte Station Gewürze o. ä. zum Riechen und euer Lieblingsessen/-getränk oder verschiedene Picknick-Zutaten.

Ablauf:

1. Station: Sehen

Gehe zu deinem draußen-Liebblingsplatz (im Garten, im Park, an der Donau, im Wald, ...) und schaue dich genau um. Was siehst du alles? Was ist dir vielleicht vorher noch nie bewusst aufgefallen? Was gefällt dir hier besonders schön? Genieße die Zeit dort, solange du möchtest. Wenn du mit jemandem dort bist, dann könnt ihr auch zusammen eine Runde „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen. Wenn du magst: Mach ein Foto von deinem Lieblingsort und „teile“ ihn (auf Instagram) mit uns. Wir veröffentlichen das Foto gerne anonym am Ende der Aktion.

2. Station: Hören

Bleibe noch ein bisschen an deinem Lieblingsort. Schließe die Augen und konzentriere dich aufs Hören: Was hörst du? ... welche Geräusche fallen dir auf, welche sind ganz leise, welche laut? Wenn du magst (und es möglich ist), dann höre dir dein momentanes Lieblingslied an (oder singe es vor dich hin 😊). Gerne kannst du uns auf Instagram auch schreiben, welches Lied du gerade gerne hörst. Wir „teilen“ es dann mit den anderen.

3. Station: Fühlen

Suche dir verschiedene Untergründe (Wiese, Steine, Sand, Wasser, ...) und gehe barfuß darüber oder lass dich darüberführen. Genieße und spüre, wie es sich anfühlt: hart, weich, kalt, warm, ...

Oder die „nicht-barfuß-Variante“: „3 Geheimnisse erfühlen“

Wenn ihr zu zweit oder als Familie unterwegs seid: Eine/r schließt die Augen, der/die andere führt die „blinde“ Person zu drei Besonderheiten in der Natur zum Erfühlen. Danach versucht die Person mit nun geöffneten Augen, die drei „Dinge“ wiederzufinden.

4. Station: Riechen

Stelle dir verschiedene Gewürze u. a. zum Riechen bereitstellen (z. B. Zimt, Curry, Paprika, Vanille, Kaffee, Zitrone, Kakao). Wenn du Lust hast und nicht allein bist, dann macht ein Rätsel daraus und lasst euch gegenseitig mit geschlossenen Augen an den Gewürzen riechen und erratet, was es ist.

5. Station: Schmecken

Mache dir dein Lieblingsessen oder Lieblingsgetränk und genieße es. Versuche die einzelnen Zutaten herauszuschmecken, iss oder trinke ganz bewusst. Wenn ihr zusammen unterwegs seid und Lust habt, könnt ihr euch auch gegenseitig Zutaten zum Schmecken geben und mit geschlossenen Augen „erschmecken“, was euch der/die andere gerade gegeben hat.

Abschluss: Segen für alle Sinne (von Heidemarie Taut)

Der Herr segne dich;
er erfülle Dein Herz mit Freude,
Deine Augen mit Lachen,
Deine Ohren mit Musik,
Deine Nase mit Wohlgeruch,
Deinen Mund mit Jubel,
Deine Hände mit Zärtlichkeit,
Deine Arme mit Kraft,
Deine Füße mit Tanz.
Er bewahre Dich vor allem Ungemach
und beschütze Dich zu allen Zeiten.

So segne Dich der gute Gott,
der Vater, Sohn und Heilige Geist.

Amen.