



ERSTER TAG

Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde; die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut, und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.

Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Gott schied das Licht von der Finsternis, und Gott nannte das Licht Tag, und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: erster Tag. (Gen 1,1-1,5)

In dieser Station widmen wir uns dem **Licht**. Gerne darfst Du eine Kerze anzünden. Spüre die Wärme deines Lichts, blicke in die Flamme und komme zu Ruhe. Vielleicht möchtest Du Dir Gedanken über die folgenden Fragen machen:

- 🔥 Was bedeutet das Licht für Dich?
- 🔥 Wo verwendest du in Deinem Alltag Licht?
- 🔥 In welchen Situationen ist für Dich das Licht am wertvollsten?
- 🔥 Warum hat Gott das Licht erschaffen?
- 🔥 Für uns ist das Licht bzw. die Elektrizität selbstverständlich – Glaubst Du, dass das überall so ist?
- 🔥 Wem möchtest du ein Licht schenken?



ZWEITER TAG

Dann sprach Gott: Ein Gewölbe entstehe mitten im Wasser und scheidet Wasser von Wasser. Gott machte also das Gewölbe und schied das Wasser unterhalb des Gewölbes vom Wasser oberhalb des Gewölbes. So geschah es, und Gott nannte das Gewölbe Himmel. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: Zweiter Tag. (Gen 1,6-1,8)

Wirf einen Blick in den **Himmel** über dem Dorf und komm mit auf eine Reise zu den Wolken...

Stell dir einmal vor, du liegst auf einer wunderschönen, wunderbar weißen Wolke. Sie bietet dir soviel Platz, dass du es dir darauf nach Herzenslust gemütlich machen kannst. Du legst dich der Länge nach auf die Wolke. Weich und kuschelig ist es hier. Du fühlst dich rundum geborgen...

Während du in aller Ruhe auf deiner Wolke durch den strahlend blauen Himmel schwebst, spürst du wie ruhig und entspannt du bist... Vollkommen ruhig und entspannt liegst du da und genießt das Leben... Du fliegst auf der Wolke weiter in den strahlend blauen Himmel hinauf und genießt den Blick auf das herrliche Blau um dich herum...

Deine Arme und Beine sind schwer, angenehm schwer... Dein ganzer Körper liegt schwer und entspannt auf der Wolke...

Dabei kitzeln dich ganz vorsichtig und sanft ein paar Sonnenstrahlen. Wohlig warm fühlen sie sich auf deinen Armen und Beinen an... Die wohlige Wärme hüllt dich ein und lässt dich ganz tief entspannen...

Während deiner Wolkenreise entdeckst du ein paar kleine Windgeister. Die kleinen Windgeister lächeln dir fröhlich zu und lassen deine Wolke auf ihrem Atem ganz sacht schaukeln... Ruhig und regelmäßig wiegt sich deine Wolke hin und her... Genau so ruhig und gleichmäßig fließt dein Atmen nun... Das ist Entspannung pur!

Die kleine Wolkenreise tut dir gut. Nicht nur dass man sich hier oben so wunderbar die Sonne auf den Bauch scheinen lassen kann. Sondern der himmlische Ausflug scheint dich den Alltag für eine Weile vergessen zu lassen. So bist du dankbar, dass hier oben ein ganz zarter Wind weht... Ein ganz kleiner Windhauch streichelt dir zart, fast unbemerkt über deine Stirn und kühlt sie angenehm... Spüre die angenehme Kühle auf deiner Stirn... Der Windhauch auf deiner Stirn macht deinen Kopf wieder frisch und klar... Du fühlst dich dabei völlig ruhig und entspannt... So lässt du all deine Gedanken für eine Weile fortziehen, wie die Wolken am Himmel...

Schließlich hast du genug neue Kraft gesammelt und machst dich auf den Heimweg. Deine Wolke setzt dich wohlbehalten zu Hause ab und schwebt dann lautlos in Richtung Himmel davon. Du fühlst dich rundum gut erholt und glücklich...

© Sabine Seyffert



DRITTER TAG

Dann sprach Gott: Das Wasser unterhalb des Himmels sammle sich an einem Ort, damit das Trockene sichtbar werde. So geschah es. Das Trockene nannte Gott Land, und das angesammelte Wasser nannte er Meer. Gott sah, dass es gut war. Dann sprach Gott: Das Land lasse junges Grün wachsen, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, und von Bäumen, die auf der Erde Früchte bringen mit ihrem Samen darin. So geschah es. Das Land brachte junges Grün hervor, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, alle Arten von Bäumen, die Früchte bringen mit ihrem Samen darin. Gott sah, dass es gut war. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: dritter Tag. (Gen 1,9-1,13)

*Kleines Senfkorn Hoffnung, mir umsonst geschenkt,
werde ich dich pflanzen, dass du weiter wächst,
dass du wirst zum Baume, der uns Schatten wirft,
Früchte trägt für alle, alle, die in Ängsten sind?*

*Kleines Pflänzchen Hoffnung, mir umsonst geschenkt,
werde ich dich pflegen, dass du größer wirst,
dass du wirst zur Staude, die uns Früchte bringt,
Früchte trägt für alle, alle, die im Abseits sind.*

(Strophe 1 und 6 aus dem Lied „Ein kleines Senfkorn
Hoffnung)

<https://www.youtube.com/watch?v=HZwjtIxBuyg>

*Ist uns bewusst,
welch großes Geschenk die Erde für
uns Menschen ist?*

*Denke ich daran, dass jede Nahrung ein
Geschenk ist, wenn ich esse?*

*Wo zerstören und missachten wir die
Erde und Natur als Grundlage unseres
Lebens?*

*Abholzung der Wälder, Raubbau,
Verseuchung unserer Böden mit
Pestiziden, ...*

"Was wir säen, das ernten wir auch."

Dieses Prinzip können wir auch auf unser
Umweltverhalten übertragen: So wie wir mit der
Schöpfung Gottes umgehen, so wird die Erde es uns
auch widerspiegeln.

„Wer Wind sät, wird Sturm ernten.“

*Nimm Dir gerne eine Blumenzwiebel und Pflanze sie in
die Erde. Sie soll ein Zeichen der Hoffnung sein und
Dich an die Kostbarkeit der Schöpfung erinnern.*

DAS SAMENKORN ALS SYMBOL FÜR...

... Energie.

...Fruchtbarkeit und Ursprung
des Lebens.

...die Entstehung und Entfaltung
des Lebendigen - den Keim des
Lebens.

...das Wort Gottes, das gesät
wird und Frucht tragen soll.

 VIERTER TAG

Dann sprach Gott: Lichter sollen am Himmelsgewölbe sein, um Tag und Nacht zu scheiden. Sie sollen Zeichen sein und zur Bestimmung von Festzeiten, von Tagen und Jahren dienen; sie sollen Lichter am Himmelsgewölbe sein, die über die Erde hin leuchten. So geschah es. Gott machte die beiden großen Lichter, das größere, das über den Tag herrscht, das kleinere, das über die Nacht herrscht, auch die Sterne. Gott setzte die Lichter an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde hin leuchten, über Tag und Nacht herrschen und das Licht von der Finsternis scheiden. Gott sah, dass es gut war. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: vierter Tag. (Gen 1,14-1,19)

Beobachtest Du manchmal die **Sterne**?

Manchmal, wenn man in den Himmel schaut, spürt man die gewaltige Größe der Schöpfung und fühlt sich auf einmal ganz klein. Und dennoch ist man selbst ein unentbehrlicher Teil dieser Welt. Als Zeichen dafür darfst du das Kreidebild auf dem Boden ergänzen.

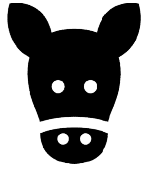


FÜNFTER TAG

Dann sprach Gott: Das Wasser wimmele von lebendigen Wesen, und Vögel sollen über dem Land am Himmelsgewölbe dahinfliegen. Gott schuf alle Arten von großen Seetieren und anderen Lebewesen, von denen das Wasser wimmelt, und alle Arten von gefiederten Vögeln. Gott sah, dass es gut war. Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar, und vermehrt euch, und bevölkert das Wasser im Meer, und die Vögel sollen sich auf dem Land vermehren. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: fünfter Tag. (Gen 1,20-1,23)

“Bei einem Fluss ist das **Wasser**, das man berührt, das Letzte, von dem, was vorübergeströmt ist und das Erste von dem, was kommt. So ist es auch mit der Gegenwart.”

Nimm dir einen Moment und denke darüber nach. Schließe deine Augen doch mal, lausche dem Strom des Wassers und lasse deinen Gedanken freien Lauf.



SECHSTER TAG

Dann sprach Gott: Das Land bringe alle Arten von lebendigen Wesen hervor, von Vieh, von Kriechtieren und von Tieren des Feldes. So geschah es. Gott machte alle Arten von Tieren des Feldes, alle Arten von Vieh und alle Arten von Kriechtieren auf dem Erdboden. Gott sah, dass es gut war. Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich. Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere auf dem Land. Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar, und vermehrt euch, bevölkert die Erde, unterwerft sie euch, und herrscht über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen. Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen. Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebensatem in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung. So geschah es. Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend, und es wurde Morgen: der sechste Tag. (Gen 1,24-1,31)

Gebet einer Schnecke

Ach Herr!

Wie sehr beneide ich die Ameisen, die geschäftig hin und her eilen.
Immer haben sie etwas Wichtiges vor, keine Zeit für ein Schwätzchen mit mir.

„Bis demnächst mal!“, rufen sie und sind schon wieder auf und davon,
bevor ich antworten kann.

Ich schaue ihnen nach. Keine Chance sie einzuholen.
Warum nur bin ich so langsam?!

Eine kleine Raupe fällt vor mir zu Boden und jammert entsetzlich.
Ich tröste sie und erzähle ihr, dass sie bald ein Schmetterling sein wird.

Dann besuche ich den alten Herrn Regenwurm.
Er erzählt mir die immer gleichen Geschichten.
Ich habe Zeit und höre ihm zu.

Vielleicht wolltest du mich so, Herr:
langsam im Denken, bedächtig im reden,
aber geduldig im Zuhören und Trösten.

Gemächlich krieche ich weiter, freue mich über die Sonnenkringel
auf dem Boden und genieße ein Blättchen Salat.

Danke, Herr, dass du mich so wunderbar erschaffen hast.



Von dieser kleinen Schnecke können wir Menschen sehr viel lernen. Sie hat erkannt, dass alle Lebewesen auf dieser Erde ein Teil des gesamten Ökosystems sind und Gott jedem Lebewesen seine Aufgaben und Fähigkeiten geschenkt hat. Die Talente der kleinen Schnecke liegen im Zuhören und Trösten, die Gabe der Ameisen ist das sie flink und fleißig sind. So trägt jedes Lebewesen zu einem funktionierenden und einzigartigen Ökosystem bei.

Wir Menschen vergessen dies nur all zu gerne und stellen uns über die anderen Bewohner des Planeten und beuten sie aus oder zerstören ihren Lebensraum. Durch diesen Übermäßigen Eingriff des Menschen in die Lebenswelt der Tiere bringen wir das Ökosystem aus dem Gleichgewicht.

In unserem alltäglichen Handeln, denken wir nur selten an die Konsequenzen, die unsere Lebensweise für die Tiere hat oder hast du dir schon einmal die folgenden Fragen gestellt:

- 🐜 Wie viele Tierarten leiden unter dem massiven Einsatz von Pestiziden?
- 🐜 Wie viele Tierarten sind durch die Erschließung neuer Plantagenflächen oder Wohngebiete bedroht?
- 🐜 Wie viele Lebewesen sterben, durch verschmutzte Gewässer, Gift, Abfall oder Plastik in Flüssen und Meeren.
- 🐜 Wie vielen Tieren nehme ich den Lebensraum, indem ich meinen Vorgarten in einen Steingarten umwandle?

Gott hat uns einen Lebens- und Liebenswerten Planeten geschenkt, daher ist es unsere Aufgabe ihn und seine Bewohner zu schützen und zu bewahren, damit die kleine Schnecke auch weiterhin die Sonnenkringel auf dem Boden bestaunen kann.








SIEBTER TAG

So wurden Himmel und Erde vollendet und ihr ganzes Gefüge.

Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.

Das ist die Entstehungsgeschichte von Himmel und Erde, als sie erschaffen wurden. (Gen 2,1-2,3)

Abschließend möchten wir Dich nochmals einladen, Dir über einige Fragen Gedanken zu machen:

-  Wann nimmst Du Dir Zeit, die Spuren Gottes in der Schöpfung zu entdecken?
-  Welchem Teil der Schöpfung möchtest Du mehr Aufmerksamkeit schenken?
-  Möchtest Du manchmal zufrieden sein, statt immer nach mehr zu verlangen?
-  Wann nimmst Du Dir Zeit um zur Ruhe zu kommen?
-  Wofür möchtest du dir mehr Zeit nehmen?

Im Herbst, wenn die Bäume Früchte tragen, sind viele kleine Wunder der Schöpfung in der Natur zu finden. Such Dir etwas aus und ergänze unser Naturmandala als Zeichen der Achtsamkeit und des Dankes.