

5 Tage – 5 Sinne - Eine kleine Auszeit im Alltag



Vorwort:

Christen sind überzeugt: **Gott ist immer da.**

In jedem Augenblick.

Wir glauben, dass Gott uns berührt.

In der Tiefe von unserem Herzen.

Christ sein bedeutet:

Jeden Tag daran zu denken:

Gott ist immer bei mir !

Man kann das auf verschiedene Arten spüren:

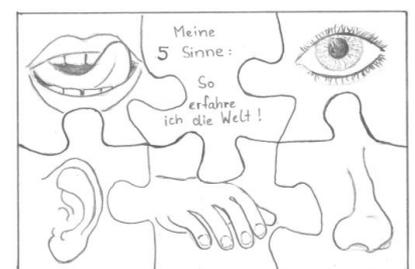
- Wenn man **betet**.
- Wenn man **die Bibel** liest.
- Wenn man **Gottesdienst** feiert.
- Wenn man **für andere Menschen** da ist.
Zum Beispiel: Wenn man ihnen hilft.



Viele erleben diese Begegnung mit Gott in ihrem Herzen.

Aber man kann Gott auch mit Hilfe von den 5 Sinnen entdecken:

- Mit den Augen – **sehen**
- Mit den Ohren – **hören**
- Mit der Nase – **riechen**
- Mit der Zunge – **schmecken**
- Mit der Haut – **berühren und berührt werden**



Mit unseren 5 Sinnen erfahren wir die Welt.

Das kann ein Weg sein: Gott zu begegnen.

Gott hat diese Welt **gut und schön** gemacht.



Wir wollen uns 5 Tage lang eine **kleine Auszeit** nehmen.

Und mit Hilfe unserer 5 Sinne zu selbst kommen und vielleicht auch zu Gott.

Meine kleine Auszeit:

Ich nehme mir ein wenig Zeit für mich.

Eine Zeit, in der mich niemand stören soll.

Vielleicht möchte ich mir einen Platz herrichten.

Vielleicht mit einem Bild, einem Kreuz oder einer Kerze.

Dann nehme ich mir Zeit: etwa 10 Minuten:

Eine kleine Auszeit aus dem Alltag.



Zur Einstimmung mache ich jedes Mal eine Übung:

Ich stelle mich hin.

Ich gehe mit meinen Gedanken zu meinen Füßen.

Ich spüre den Boden.

Er trägt mich.

So wie der Boden mich trägt,

so trägt mich Gott.

Ich achte auf meinem Atem:

Ich atme ein.

Ich atme aus.

Der Atem ist ein Geschenk.

Ich muss nichts machen.

Ich darf einfach da sein.

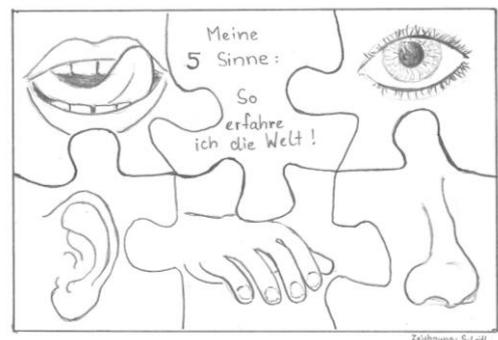


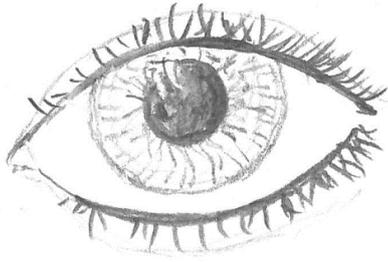
Ich mache diese Übung für etwa 3 Minuten.

Dann erlebe ich einen Sinn von mir.

Jeden Tag einen anderen.

5 Tage – 5 Sinne.





5 Tage – 5 Sinne

1. Tag: Sehen

Die Welt ist voller Bilder.

Im Fernsehen, in der Werbung, im Internet.

Viel und schnell.

Wir sollen uns schnell eine Meinung machen.



Es gibt aber auch ein anderes Sehen:

Schauen.

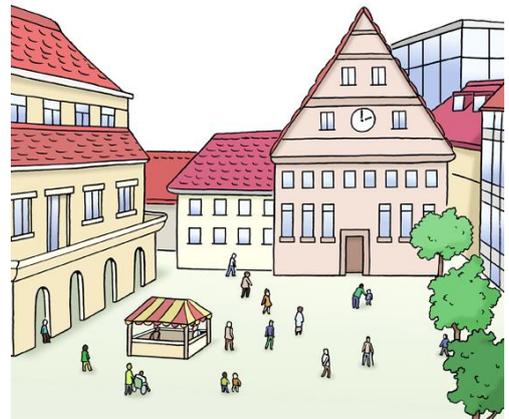
- Es ist ruhig.
- Es nimmt sich Zeit.
- Es bewertet nicht, ob etwas gut oder schlecht ist.
- Es nimmt einfach wahr, was da ist.
- **Es öffnet die Herzens-äugen.**

Ich nehme mir **Zeit zum Schauen:**

Ich schaue aus dem Fenster.

Etwa 3 Minuten in aller Ruhe.

Zum Abschluss versuche ich mich noch einmal zu erinnern: **Was habe ich alles gesehen ?**



Ich bete:

Gott, du hast mir Augen geschenkt.

Ich darf staunen über dein Werk.

Voll Weisheit hast du alles gemacht.

Alles Leben auf der Erde hast du gemacht.

Ich danke dir, dass ich sehen kann. – Amen





5 Tage – 5 Sinne

2. Tag: Hören

**Lobt Gott
mit Blas·musik,
mit der Musik von Harfen.
Mit lauter und leiser Musik.
Lobt Gott
mit Tanz und Bewegung.
Lobt ihn !**



Psalm 150,3-5

Der Psalm fordert uns auf:
Musik zu machen für Gott.
Gott soll unser Lob **hören**.

Musik kann Herzen berühren.
Ich denke über meine Lieblings·musik nach.
Was bedeutet sie für mich ?

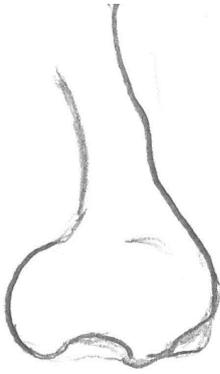


Ich mache eine **Hör·übung**:
Ich sitze mich still hin.
Ich schließe die Augen.
Ich höre.

Zum Abschluss versuche ich mich noch einmal
zu erinnern: **Was durfte ich hören ?**

Ich bete:
Gott, du hast mir Ohren geschenkt.
Ich darf staunen über Leises und Lautes.
Alles hat seinen eigenen Ton.
Ich danke dir, dass ich hören kann. – Amen





5 Tage – 5 Sinne

3. Tag: Riechen

Wir können uns sehr gut an Gerüche erinnern:

Wir wissen, wie frisches Brot duftet.

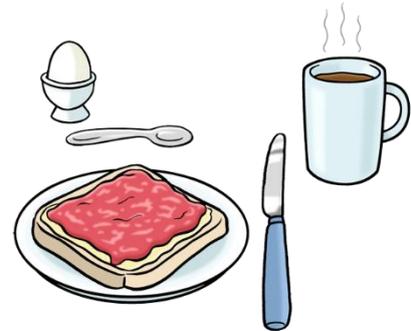
Wir kennen den Geruch von Kaffee.

Manchmal erinnert uns ein bestimmter Geruch an einen **anderen Ort**.

Zum Beispiel an den Urlaub.

Oder an **eine andere Zeit**.

Zum Beispiel an die Kind·heit.



Ich denke nach:

- Welche Gerüche finde ich gut ?
- Was mag ich **nicht** riechen ?
- Welche Gerüche erinnern mich an etwas ?



Vielleicht mag ich mir etwas zum Riechen suchen:

- Kaffee·pulver
- Seife
- Gewürze

Ich nehme mir Zeit den Geruch wahr zu nehmen.

Ich überlege, welche Gefühle ich mit diesem Geruch verbinde.

Ich bete:

Gott, die Welt ist voller Gerüche.

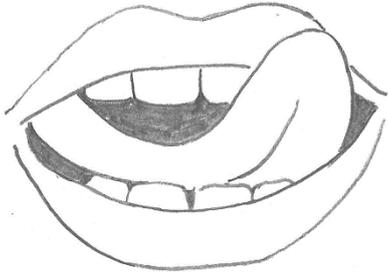
Alles hat seinen ganz eigenen Geruch.

Auch ich habe einen einmaligen Geruch.

Ich darf staunen über diese Vielfalt.

Ich danke dir, dass ich riechen kann. – Amen





5 Tage – 5 Sinne

4. Tag: Schmecken

Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen:

- süß
- salzig und bitter
- sauer und würzig

Alles lässt uns die Welt erfahren.

Gott sagt:

**Ich will euch in ein schönes, weites Land führen.
Ein Land, wo Milch und Honig fließen.**

Exodus 3,8



Satt werden und Süßes schmecken

Das soll den Menschen zeigen:

Gott meint es gut mit uns.



Ich denke nach:

Was habe ich in letzter Zeit geschmeckt ?

Was schmeckt mir gut ?

Was schmeckt mir **nicht** ?



Ich bete:

Gott, du schenkst mir zu essen und zu trinken.

Du machst mich satt.

Alles hat seinen eigenen Geschmack.

Ich darf staunen über diese Vielfalt.

Ich danke dir, dass ich schmecken kann. – Amen



5 Tage – 5 Sinne

5. Tag: Tasten



Meine Haut ist die **Grenze** zwischen mir und der Welt.
Und gleichzeitig erfahre ich **mit meiner Haut** die Welt.
Ich berühre und ich werde berührt.

Ich denke über Berührungen nach:

- Wie fühlt sich glatt, rau oder weich an ?
- Was berühre ich gerne ?
- Wie ist es, wenn ich
die Hand von einem anderen Menschen halte ?



Welche Berührungen sind mir wichtig ?

Wer hat mich heute schon berührt ?

Mit welchen

- Gegenständen
- Tieren
- Menschen

komme ich in Berührung ?

Was fühle ich dabei ?



Ich bete:

Gott, du bist Mensch geworden,
damit dich die Menschen berühren konnten.

Du hast die Menschen berührt und geheilt.

Mit meiner Haut kann ich die Welt erfahren.

Ich staune wie viel ich mit meinen Finger-spitzen spüren kann.

Ich danke für alle Berührungen, die ich erfahren darf.



Gebet:

- Ich **sehe**:
auf alles, was lebt: Menschen, Tiere, Pflanzen.
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**
- Ich schließe meine Augen und **höre**:
Stimmen, Geräusche, Vogel-zwitschern.
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**
- Ich atme durch die Nase und **rieche**:
Welcher Duft liegt in der Luft?
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**
- Ich **schmecke**:
Süßes und Saures,
Salziges und Bitteres.
Würziges und Scharfes
die Vielfalt der Welt darf ich schmecken.
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**
- Ich **taste und spüre** mit meinen Finger-spitzen:
Die zarten Triebe von Pflanzen,
die starke Baum-rinde
oder auch
den Wind in meinem Gesicht.
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**
- Ich spüre in meinem **Herzen**:
Ich bin Leben in-mitten von Leben.
Ich bin mit allem verbunden.
Und spreche leise: **Du, unser Vater!**



Impressum:

Es wurden Texte übernommen und teilweise überarbeitet:

- **Exerzitien im Alltag 2022 - Du bist uns nahe**

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat Augsburg
Hauptabteilung III – Evangelisierung-Jugend-Berufung;
Abteilung Spirituelle Dienste

Übertragung in Leichte Sprache: Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising,
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abt.: Pastoral Menschen mit Behinderung

Das Abschluss-Gebet wurde übernommen und teilweise überarbeitet:

- **Ökumenische Exerzitien im Alltag 2017 – VATER UNSER LEBEN**

Herausgeber:

Erzbischöflichen Ordinariat München, Abteilung Spiritualität
und dem Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis München und Oberbayern.

Übertragung in Leichte Sprache: Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising,
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abt.: Pastoral Menschen mit Behinderung

Bilder:

- Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe
- Bilder farbig: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Zeichner Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
- Zeichnungen und Aquarelle: Sabine Leitl
- Fotos: © Pixabay

Autorin: Sabine Leitl , Seelsorgerin für Menschen mit Behinderung im Landkreis Dachau

Herausgeber:

Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising

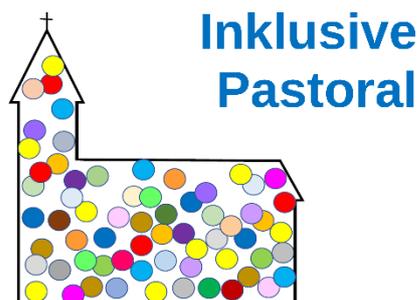
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben

Abteilung: Pastoral Menschen mit Behinderung



Anlass:

Aktionswoche



25. Februar – 3. März 2024