



Minibörse -

Ideen für die Ministrantinnen- und Ministrantenpastoral

Weiterführendes Material zu **Heft 3/2019**

**Minitag zu Gruppenstunde III**

## **Station 1 - Schmecken**

Diese Station findet noch am Ausgangspunkt statt. Die weiteren Stationen können in der Reihenfolge bzw. eurem gewählten Weg entsprechend variieren. Stellt euch nach Möglichkeit zu jeder Station im Kreis auf.

"Auf diesem Spaziergang wollen wir mit allen Sinnen Gottes Schöpfung, seine Erde, die er uns geschenkt und in unsere Verantwortung gegeben hat, wahrnehmen und genießen. Schließt nun die Augen und bildet mit euren Händen eine Schale."

Lege jedem Teilnehmer ein Stück Traubenzucker in die Hand. Fahre dann fort: "Beginnen wollen wir mit unserem Geschmackssinn. Steckt nun das, was ich euch verteilt habe in den Mund und lutscht es. Fühlt genau in eure Zunge rein - was schmeckt ihr? Nach was schmeckt es?"

(Pause)

Mehrmals täglich schieben wir Lebensmittel zur Nahrungsaufnahme in den Mund. Manche Dinge mögen wir lieber als andere, aber selten denken wir beim Frühstück, Mittag- oder Abendessen daran, zu genießen. Denn dazu muss man sich schon einmal Zeit nehmen und bewusst schmecken: Süß oder sauer? Salzig oder bitter? Oder umami - also würzig? Jeder von uns hat sicherlich eigene Vorlieben, was Speisen und Getränke angeht, die er oder sie als 'Genuss' bezeichnet. Vielleicht nehmen wir uns in Zukunft mal öfter die Zeit, Nahrungsmittel als von Gott geschenkte Köstlichkeiten dankbar und bewusst zu genießen.

(Pause)

Wir wollen uns nun aufmachen und unterwegs unsere anderen Sinne entdecken."

## Station 2 - Fühlen

Diese Station findet am besten auf einem natürlichen Untergrund (Wiese, Waldboden, Steine,...) statt.

"An dieser Station ziehen wir Schuhe und Strümpfe aus, stellen uns wieder im Kreis auf und schließen die Augen."

Wenn jemand das nicht möchte, kann er auch die Hände auf den Boden legen. Wenn alle so weit sind, sprichst du langsam weiter: "Unser Tastsinn ist rund um die Uhr aktiv. Unsere komplette Haut fühlt: Ist etwas warm oder kalt, hart oder weich, nass oder trocken, glatt oder uneben, angenehm oder unangenehm... Fühlt einmal den Boden unter euren Füßen. Wie fühlt sich Gottes Schöpfung an?"

(Pause)

Berührungen, die wir über die Haut wahrnehmen, sind wichtig für unser Wohlbefinden, ja, sie sind sogar überlebenswichtig! Bei Neugeborene führen liebevolle Berührungen zur Ausschüttung von Wachstumshormonen - während das Fehlen jeglichen Hautkontakts sogar zum Tod führen kann.

(Pause)

Durch das Tasten und Fühlen erkunden wir unsere Umwelt und erhalten Informationen über unsere Umgebung - vor allem blinde Menschen! Aber Fühlen kann auch ein Genuss sein. Auf einem weichen Kissen zu liegen, eine liebevolle Berührung zu spüren, eine wohltuende Massage zu erfahren - auch dieser Sinn kann genießen.

(Pause)

Öffnet nun langsam wieder die Augen. Wenn alle ihre Strümpfe und Schuhe angezogen haben, geht es weiter."

### **Station 3 - Riechen**

Für diese Station eignen sich eine vielbefahrene Straße, ein Park oder Wald.

"Schließt auch jetzt wieder die Augen und konzentriert euch auf eure Nase und die Gerüche, die sie wahrnimmt.

(Pause)

Viele Gerüche in unserem Alltag sind uns vertraut und erhalten keine besondere Beachtung. Einige Gerüche empfinden wir als unangenehm, andere als wohltuend.

(Pause)

Unsere Nase vermittelt uns einen ersten Eindruck. Kommen wir in einen Raum oder treffen wir auf eine unbekannte Person, nehmen wir mit unsere Nase sofort einen Geruch wahr, den wir als angenehm oder unangenehm einsortieren.

(Pause)

Doch können wir auch mit unsere Nase genießen? Mit Gerüchen verbinden wir bestimmte Orte, Situationen oder Dinge: Bestimmte Düfte, die wir wahrnehmen, rufen in uns Erinnerungen und Gefühle hervor. Ist es eine besonders schöne Erinnerung, dann saugen wir den Duft regelrecht auf und möchten, dass er nicht vorbei geht. Wir genießen diesen Geruch! Diese Dufterlebnisse sind für jeden von uns individuell. Und beschreiben lassen sie sich schon gar nicht - oder?

(Pause)

Verabschiedet euch nun mit eurer Nase von diesem Ort, öffnet die Augen und folgt mir zur nächsten Station."

#### **Station 4 - Hören**

Diese Station findet am besten auch in einem Park oder Wald statt, eine Straße sollte jedoch nicht allzuweit entfernt (in hörbarer Reichweite) liegen.

"Schließt auch jetzt wieder die Augen und versucht euch ganz auf euren Hörsinn zu konzentrieren. Welche Geräusche nehmen eure Ohren wahr?"

(Pause)

Unser Ohr hilft uns dabei - wie die anderen Sinnesorgane auch - dass wir uns orientieren können. Sie verraten uns, ob das Feuerwehrauto noch weiter weg oder schon sehr nah ist, ob das Auto von rechts oder von links kommt.

(Pause)

Geräusche können unser Verhalten und unsere Gefühle beeinflussen: Chips werden extra knusprig gemacht, damit wir Lust auf mehr bekommen. Autos werden besonders leise gemacht, damit wir sie als angenehm zu fahren empfinden. Filmmusik rührt uns zu Tränen, damit wir den Film als besonders bewegend in Erinnerung halten. In diesem Zusammenhang können wir auch Geräusche genießen, etwa ein besonderes Musikstück, eine sanfte Stimme, Wellenrauschen - oder auch mal die absolute Stille.

(Pause)

Wenn alle wieder die Augen geöffnet haben, gehen wir weiter."

## Station 5 - Sehen

Diese Station findet ebenfalls in einer Grünanlage oder im Wald statt.

"An dieser Station schließen wir ausnahmsweise nicht die Augen. Stattdessen wollen wir uns ganz auf die Augen konzentrieren und die anderen Sinne in den Hintergrund rücken lassen. Schaut euch um! Was können eure Augen sehen?"

(Pause)

Welche Details fallen euch auf, wenn ihr eine Stelle genauer betrachtet?

(Pause)

Mit den Augen nehmen wir 80% der Informationen aus unserer Umwelt auf, die im Gehirn verarbeitet werden. Bei dieser hohen Prozentzahl wird deutlich, welche Leistungen die anderen Sinnesorgane erbringen müssen, wenn Menschen blind sind! Sehen ist also im Alltag von höchster Wichtigkeit - doch können wir visuelle Eindrücke auch genießen? Gibt es Dinge, die unser Wohlbefinden steigern, nur weil wir sie sehen? Vielleicht ist es der Anblick der Berge, des weißen Sandstrands oder eines neugeborenen Babys? Jeder empfindet anders, jeder genießt anders.

(Pause)

Blickt euch noch einmal um und betrachtet Gottes atemberaubende Schöpfung, bevor es weiter geht."

(Anregungen zu den Stationen aus: [planet-wissen.de](http://planet-wissen.de))