

## Draußen-Aktivität für mich allein oder in Gesellschaft

### Impressionen des Sommers

**Stichworte:** Entspannung, Sinneserfahrung, Lebenssituation, Alltag, Jahreszeiten  
**Ziel:** Auseinandersetzung und Klärung der jeweiligen Lebenssituation und den Erwartungen für die kommende Sommerzeit  
**Hinweise zum Ablauf:** Für die Gedankenreise sollten Sie einen möglichst großflächigen Platz, Wiese mit Bänken, Klappstühlen, etc. zur Verfügung haben. Wenn Sie den Vorschlag allein durchgehen, können Sie die Lieder singen oder auch summen und mitlesen.  
**Benötigtes Material:** Gesangbuch, Arbeitsblatt „Sonne“, Stifte  
**Zeitdauer:** 30 Minuten

### Ablauf

*Wenn möglich ein kurzer Spaziergang vorneweg.*

#### Begrüßung

*Treffpunkt im Freien, Sitzgelegenheit in ausreichend weiter Entfernung.*

**Lied:** „Geh aus mein Herz und suche Freud“, EG 503 oder „Himmel, Erde“, EG 504

**Einführung:** Worte nach eigener Wahl zum Thema Sommerzeit, Zeit der Ferien und dem Loslassen von Erwartungen, die an uns gestellt werden.

#### **Gedankenreise: Meine freie Zeit im Sommer, wie/wofür will ich sie nutzen?**

Gehen Sie mit Ihren Augen durch die Umgebung und bleiben Sie bei einem Ihnen schönen Anblick hängen und genießen Sie diesen. Kommen Sie zur Ruhe.

Richten Sie sich auf Ihrem Sitzplatz ein und kommen Sie zur Ruhe. Spüren Sie Ihrem Atem nach, achten Sie darauf, wie der Atem kommt und geht.

Spüren Sie das Einatmen und das Ausatmen. Folgen Sie dem Atem im Körper nach, wie er sich ausbreitet und dann auch, wie er wieder den Körper verlässt.

Wenn Sie möchten schließen Sie die Augen.

Es ist Sommer.

Die Vögel zwitschern, der Himmel ist blau, ein laues Lüftchen geht.

Sie haben sich einen schönen Platz ausgesucht.

Hier lässt es sich leben.

Strahlen der Sonne scheinen sanft auf ihr Gesicht.

Sie haben frei und genießen die Zeit.

Heute müssen Sie sich nicht um den Alltag kümmern,

heute dürfen Sie Ihre Seele baumeln lassen.

Sie werden immer ruhiger und freuen sich über das Geschenk des freien Tages.

Das (hier) ist wie Urlaub.

Zeit haben, seinen Gedanken nachhängen können, nichts hetzt Sie!

Ihre Gedanken schweifen weiter, Sie machen sich auf zu einem Ort,  
an dem Sie gerne wären, heute, für diesen Tag.

Wohin geht es?

Sind sie auf dem Weg zu einem Ort, den sie mögen?

Oder wollen sie in Gedanken an eine Stelle, wo Sie schon immer mal sein wollten?  
(Ist Ihr Weg lang und beschwerlich oder haben Sie es schon fast geschafft?)

Langsam erkennen Sie Ihr Ziel, es kommt näher und näher.

Wie geht es Ihnen jetzt, wo Sie bald das Ziel erreicht haben?

Noch wenige Schritte und die Stelle, zu der Sie sich aufgemacht haben, Ihr Ort,  
ist erreicht.

Sie schauen sich um.

Langsam tasten Ihre Augen die Umgebung ab.

Endlich da! Endlich angekommen.

Sie suchen einen Platz, der gut ist, um sich nach dem langen Weg zum Ausruhen niederzulassen.

Sie richten sich ein.

Noch einmal wandern Ihre Augen in alle Richtungen.

Was entdecken Sie?

Gibt es an ihrem Ort noch andere Menschen, die mit Ihnen dort sind?

Sind es fremde Gesichter, sind es vertraute Gesichter, mit denen Sie gerne unterwegs sind?

Oder wollten Sie allein losziehen?

Die Sonne zieht am Himmel ihren Kreis.

Sie genießen das Leben und beginnen zu überlegen, was Sie gerne tun würden in dieser geschenkten  
freien Zeit.

Was könnte Sie reizen, es jetzt, hier, in dieser Atmosphäre auszuüben? In Ihrer freien Zeit?

Ist es etwas, was Sie schon lange tun wollten?

Ist es etwas, was jahrelang nicht getan wurde, weil keine Zeit war, etwas, was liegengeblieben ist?

Ist es ein Traum, der schon lange geträumt wird, aber noch nicht realisiert werden konnte?

Was möchten Sie angehen, an Ihrem Ort mit der freien Zeit? Sind es vielleicht gleich mehrere Dinge  
und tun Sie Ihnen gut?

Vor lauter Freude und dem Vertieft-sein in das, was Sie jetzt gedanklich getan haben, haben Sie nicht  
gemerkt, dass die Sonne langsam am Untergehen ist.

Die Strahlen wärmen nicht mehr so intensiv, es wird kühler.

Sie räumen all die Dinge zusammen, die Sie wieder mit nach Hause nehmen wollen und machen sich  
auf den Weg zurück.

Sehen Sie schon den Ort, von dem Sie losgegangen sind?

Langsam kommen Sie wieder an,

... hier, in unserer Runde.

Öffnen Sie die Augen, vorsichtig, nehmen Sie sich Zeit sich zu reckeln, wieder tief durchzuatmen und  
hier anzukommen.

**Einzelarbeit:** Geschenkte Zeit im Sommer - wie will ich sie auskosten, mit wem will ich sie verbringen,  
wofür will ich sie nutzen? Schreiben Sie auf ein vorgefertigtes Blatt in Form einer Sonne mit  
Sonnenstrahlen Gedanken und Stichworte in das Bild der Sonne.

**Falls Sie sich in einer Gruppe getroffen haben:**

**Austausch:**

Falls es möglich ist gehen Sie in 2er Murmelgruppen bei ausreichendem Abstand und tauschen sich aus. Tauschen Sie sich anhand Ihres Sonnenbildes aus

**Runde im Plenum:**

Erzählen Sie in kurzen Beiträgen von dem, was Sie Ihnen wichtig und wertvoll ist.

**Abschluss:** Fassen Sie die Aussagen kurz zusammen.

**Zuspruch:**

Gott, Freundin der Menschen, Freund der Erde bist an meiner Seite,  
du schenkst mir ein Leben im Rhythmus der Jahreszeiten und der Natur.  
Du schenkst mir ein Leben in Fülle.  
Ich kann im Gebet zur Ruhe kommen,  
ich kann Luft holen und mit anderen zusammen sein.  
Ich lebe aus deiner Fülle, ich lebe im Segen.  
Bleibe bei mir Gott.

**Lied:** „Wir strecken uns nach dir“, EG 625

**Gebet: Altes irisches Gebet** – zwei Frauen sprechen abwechselnd.

Nimm Dir Zeit zum Arbeiten –  
es ist der Preis des Erfolges.  
Nimm Dir Zeit zum Denken –  
es ist die Quelle der Kraft.  
Nimm Dir Zeit zum Spielen –  
es ist das Geheimnis ewiger Jugend.  
Nimm Dir Zeit zum Lesen –  
es ist der Brunnen der Weisheit.  
Nimm Dir Zeit, freundlich zu sein –  
es ist der Weg zum Glück.  
Nimm Dir Zeit zum Träumen –  
es bringt Dich den Sternen näher.  
Nimm Dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden -  
es ist das Privileg der Götter.  
Nimm Dir Zeit, Dich umzuschauen –  
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.  
Nimm Dir Zeit zum Lachen –  
es ist die Musik der Seele.

**Segen:**

Sei gesegnet, du,  
und gesegnet seien all die Menschen, die mit dir in Verbundenheit sind.  
Sei, du ein Segen für dich und für deine Mitmenschen,  
auf, dass ihr inmitten dieser Welt, Lebensfreude und Fülle erfahrt,  
auf, dass euch euer Glaube trägt und stärkt.  
Amen.

Autorin: Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.