



...für Kinder und Familien
Glücklich. Liebevoll.

Woche 6: Glücklich. Liebevoll.

Wenn wir die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen, werden wir fast automatisch offen und achtsam und entwickeln einen liebevollen Blick auf das, was uns umgibt.

Wir Menschen brauchen sinnliche Erfahrungen wie Essen und Trinken. Sie sind lebensnotwendig und öffnen uns für unser Gegenüber und für die Umwelt. Liebevoll angeschaut zu werden und ein liebevoller Blick auf alles, was uns umgibt, verändert unsere Sicht auf die Welt nachhaltig.

Nehmt euch in dieser Woche immer wieder Zeit, die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ihr könnt euch dafür z.B. für jeden Wochentag einen Sinn aussuchen.

Hören: Nehmt euch Zeit für eure Lieblingsmusik. Hört euch ein Lied oder ein anderes Musikstück ganz bewusst an. Oder geht nach draußen und malt eine Geräuschemap. Nehmt dazu ein Blatt Papier und einen Stift mit. Sucht euch einen schönen Ort, an dem ihr euch hinsetzen könnt. Nehmt das Blatt und den Stift zur Hand und horcht, was ihr hört. Malt oder schreibt alles auf eure Geräuschemap. Stellt euch vor, ihr sitzt auf der Mitte des Blattes. Alles, was ihr vor euch hört, malt oder schreibt ihr nach oben. Das, was hinter euch ist, nach unten usw.

Sehen: Geht nach draußen und schaut, welche Frühlingsboten ihr findet. Ihr könnt daraus ein kleines Wettspiel machen: Wer findet in welcher Zeit wie viele (bitte nur schauen und merken oder malen/aufschreiben, in den kommenden Tagen und Wochen könnt ihr beobachten, wie sich die Pflanzen verändern).

So viel, du
brauchst...

...für Kinder und Familien Glücklich. Liebevoll.

Schmecken: Esst ein Stück Schokolade oder ein Stück Obst oder was ihr sonst gerne mögt, als würdet ihr es zum ersten Mal essen. Lasst euch dabei Zeit und genießt ganz bewusst!

Riechen: Sucht im Haus verschiedene Düfte zusammen (z.B. Gewürze, Tee, Duftöle, Duschgel, Spülmittel usw.). Jetzt darf jede:r mit verbundenen Augen an einer bestimmten Anzahl von Düften schnuppern. Wer rät die meisten richtig?

Fühlen: Dafür gibt es ganz viele Möglichkeiten und Ideen: Ihr könntet z.B. einen Baum umarmen und seine Rinde erfühlen. Oder ihr nehmt euch Zeit zum Kuscheln. Vielleicht mögt ihr ganz bewusst euer Haustier streicheln und das Fell erfühlen? Wenn schon Blumen blühen, könnt ihr ganz vorsichtig die verschiedenen Teile ertasten: Den Stängel, die Blätter, die Blüte. Wenn es schon warm ist, könnt ihr auf verschiedenen Böden barfuß laufen oder einen Barfußpfad in der Nähe besuchen. Oder ihr massiert euch gegenseitig die Hände oder gönnt euch eine Pizza-Massage auf dem Rücken. (Die genaue Anleitung für Pizza-Massage findet ihr hier: [Onlineprogramm - Partnermassage.pdf](#))

Von Martina Fuchs, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

