

## Thema: Sommer – Reisen

*Jeder und jede von uns hat schon Reisen unternommen und jede und jeder von uns hat schon gespürt, was „Sommer“ ist. Nicht für alle ist der Sommer die liebste Jahreszeit, aber dennoch verbinden sich Erlebnisse, Erfahrungen, Gefühle und Erinnerungen mit dem Sommer. Der Gedanke an die weite Ferne kann beflügeln. Aber auch der Gedanke an kleine Ausflüge, an „kleine Fluchten“, die aus dem Alltag ausbrechen lassen, kann heilsam und wunderschön sein.*

### Geistlicher Impuls: Reisesegen

Es ist eine alte Tradition der Kirche, Menschen vor Beginn einer Reise zu segnen. Hier finden Sie einen zeitgenössischen Reisesegen:

*Lesen Sie sich den Text am besten selbst laut vor:*

Unser Gott, dem keine Wege fremd sind,  
gehe mit uns in neues Land.  
Er lasse unserer Reisewege sicher sein  
und uns wohlbehalten heimkehren an den Ort,  
von dem wir aufgebrochen sind.

Er lasse uns Freude finden  
an den Werken seiner Schöpfung  
und Freude an dem jetzt noch Fremden.

Er schenke uns ein feines Gespür  
und ein offenes Herz,  
dass wir nicht nur  
die Sprache der Menschen verstehen,  
sondern auch was deren Seele schreibt  
und ihre Träume nährt.

Unsere Zunge möge sich freuen  
an uns unbekanntem Früchten  
und unsere Augen an Bäumen,  
Pflanzen und Blumen,  
deren Form und Farbe wir noch nie gesehen  
und deren Duft die Nase bisher nicht kennt.

Er lasse sich finden auch dort,  
wo Sein Name anders  
gesprochen und die Nachricht von Ihm  
uns fremd erscheint.

So wird unser Herz sich weiten –  
und unser Glaube  
neue Bilder von Ihm entdecken.

Er lasse uns heil zurückkommen  
in unser Haus,  
erfüllt von Schönheit Seiner Welt,  
erholt und erfreut für unseren Alltag.

Das gewähre uns Gott, der ausgezogen ist  
mit Seinem Volk in ein neues Land:  
der Vater, der all das geschaffen,  
der Sohn, der diese Erde geliebt,  
und der Geist, der alles in Atem hält.  
Amen.

*Herbert Jung*

- ➔ Was spricht Sie im Text besonders an? Was verbinden Sie mit Reisesegen?
- ➔ Im Text wird der Aufbruch und die Heimkehr angesprochen – gehören diese beiden Dinge für Sie zusammen? Weshalb? Weshalb nicht?
- ➔ Welche Erfahrungen haben Sie mit Aufbrechen? Welche mit Heimkommen?
- ➔ Formulieren Sie selbst einen kurzen Reisesegen – oder einen Segen für Menschen, die daheim bleiben (müssen).

## Anregung zur körperlichen Entspannung: Sonne im Angesicht

Die Sonne scheint. Und wenn Sie scheint, dann kann es angenehm sein, die Augen zu schließen und sich von der Sonne „küssen“ zu lassen. Dabei kehrt Wärme und Ruhe ein.

*Wenn Sie es angenehm finden und die Gelegenheit dazu haben, können Sie diese Übung tatsächlich in der Sonne machen. Denken Sie daran, Ihre Haut mit Sonnenmilch zu schützen! Die Gesichts-Übung funktioniert aber auch ohne direkte Sonne auf der Haut. Falls Sie in der Sonne schnell ins Schwitzen kommen oder es sehr warm ist, suchen Sie sich lieber einen lauwarmen oder kühlen Ort.*

### **Zu Beginn:**

Waschen Sie sich vor der Übung die Hände mit warmem Wasser. Suchen Sie sich einen Sitzplatz, an dem Sie 10 Minuten bleiben können. Möglichst sollte es ruhig um Sie sein. Sie dürfen sich anlehnen – achten Sie dabei aber darauf, dass Sie ihren Kopf gut halten können. Wenn Sie die Übung zum ersten Mal machen, bleiben Ihre Augen geöffnet und die Anleitung (und Lesebrille) griffbereit. Wenn Sie die Übung dann verinnerlicht haben oder die Möglichkeit haben, dass eine andere Person Ihnen die Anleitung vorliest, können Sie die Augen schließen. Musik und/oder Gedanke an einen sonnigen Tag auf dem Balkon, im Park oder am Strand können helfen.

1. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, damit diese angenehm warm werden. Legen Sie Ihre warmen Handflächen auf die Wangen und bedecken Sie mit Ihren Fingern beide Augen. Die Fingerspitzen berühren sich in der Mitte der Stirn. Atmen Sie 10 mal in den Bauch und wieder aus. Lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen. Spüren Sie die Wärme in Ihrem Gesicht. Spüren Sie Ihr Gesicht in Ihren eigenen Händen.
2. Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln locker ab. Öffnen Sie die Augen und richten Ihren Blick ganz langsam nach oben. Schließen Sie, oben angekommen, Ihre Augen und führen Ihr Kinn ganz langsam Richtung Brust. Wiederholen Sie dies einige Male. Behalten Sie die Augen geschlossen und richten Sie Ihren Kopf wieder auf. Stellen Sie sich vor, am Scheitelpunkt Ihres Kopfes befände sich eine Schnur, die diesen leicht nach oben zieht. Wenden Sie ihr Gesicht mit geschlossenen Augen langsam nach links und nach rechts. Atmen Sie 10 mal in den Bauch und wieder aus.
3. Heben Sie Ihre Hände zum Gesicht und streicheln Sie dieses mit den Fingerspitzen sanft, von der Stirn angefangen 10 mal bis zum Hals. Reiben Sie Ihre Handflächen nochmals warm. Legen Sie Ihre ausgestreckten Hände über Ihre Ohren und wandern Sie mit leichtem Druck von beiden Seiten bis zur Mitte des Gesichts. Streichen Sie mit den Zeigefingern sanft über Ihre Nasenflügel.

*Sie können die Schritte 1 bis 3 mehrfach wiederholen.*

### **Zum Abschluss:**

Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln locker ab. Atmen Sie 10 mal in den Bauch und wieder aus. Blinzeln Sie dabei bewusst mit den Augenlidern. Kehren Sie gedanklich ins Hier und Jetzt zurück. Führen Sie Ihre Schultern langsam nach oben und nach hinten und wiederholen dies dreimal.

## Anregung zu einer Gedächtnisübung: Wörter bilden

Schreiben Sie das Wort „**URLAUBSREISE**“ in Großbuchstaben auf einen Zettel. Versuchen Sie aus den Buchstaben des Wortes so viele neue Wörter wie möglich zu bilden?

Beispiele: Urlaub, Ei, Laub ...

- Wie viele neue Wörter können Sie finden? Notieren Sie diese!
- Vielleicht können Sie aus den Worten mit ein paar Ergänzungen ein Gedicht zusammensetzen? Es darf auch witzig sein!

## Anregung zu einer Gedächtnisübung: Buchstabenquadrat Sommer

In den Buchstaben sind Begriffe rund um den Sommer versteckt. Sie sind senkrecht und waagrecht sowie vorwärts und rückwärts zu finden. Können Sie alle 27 Begriffe entdecken?

S	O	N	N	E	N	S	C	H	I	R	M	T	G
T	I	E	R	E	X	O	T	I	N	P	U	I	I
R	F	E	R	I	E	N	Z	T	S	G	E	E	E
A	R	C	E	S	A	N	D	Z	E	R	C	Z	S
N	E	B	L	U	M	E	N	E	L	I	K	I	S
D	I	A	U	G	L	Y	E	N	O	L	E	M	K
R	T	D	P	W	G	L	I	B	T	L	N	E	A
E	B	E	E	R	E	N	S	U	N	E	S	E	N
T	I	N	S	E	G	E	L	N	O	N	P	R	N
T	E	E	N	N	O	T	N	E	G	E	R	A	E
I	N	K	A	E	F	E	R	E	J	L	A	B	D
W	E	O	D	L	E	F	N	R	O	K	Y	I	R
E	N	G	S	N	N	E	Z	T	I	W	H	C	S
G	A	R	T	E	N	S	C	H	L	A	U	C	H

(Lösung am Ende des Rundbriefs)

## Anregung zu einer Gedächtnisübung: Wortschatzübung

Welche Tätigkeiten machen Sie gerne im Sommer? Notieren Sie alle Verben (Tätigkeitsworte), die Ihnen dazu einfallen.

joggen, schwimmen

## Anregung zum Austausch (per Telefon):

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

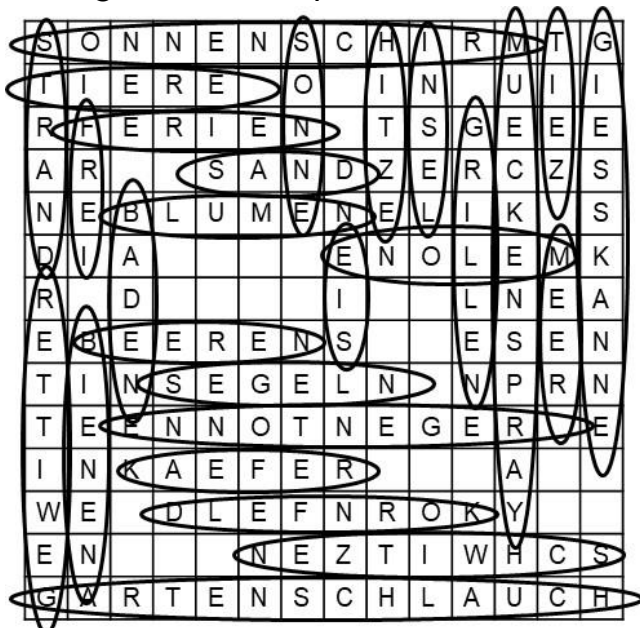
- Erzählen Sie sich gegenseitig von ihrem schönsten Sommererlebnis. Ganz egal ob dies ein Ausflug, ein Urlaub oder etwas Anderes war. Kannten Sie die Geschichte schon?
- Tauschen Sie aus, wie viele Wörter sie aus dem Wort Urlaubsreise gefunden haben. Vergleichen Sie die Wörter miteinander. Haben Sie unterschiedliche Wörter gefunden?
- Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören – und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

## Ein Gedanke „zum Mitnehmen“:

Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Lösung Buchstabenquadrat Sommer



Versteckte Wörter: Mückenspray, Melone, Sonnenschirm, Giesskanne, Gartenschlauch, Regentonne, Gewitter, Sonne, Blumen, Baden, Schwitzen, Beeren, Grillen, Eis, Ferien, Hitze, Bienen, Sand, Käfer, Strand, Meer, Kornfeld, Segeln, Insel, Frei, Tiere, Zeit