

## 7. Gottes wunderbare Welt – Ein Wandertag für Groß und Klein zu Versen von Psalm 19



Fotos: Anke Thüringen

### ZEIT:

im Sommer, von 10:30 Uhr bis 13:00  
(oder zu einer anderen Zeit)

### DAUER:

ca. 2–2,5 Stunden; Weglänge: ca. 4,5 km

### ZIELGRUPPE:

alle (Texte ab dem Grundschulalter)

### ANMELDUNG:

keine Anmeldung nötig

## UM WAS GEHT ES?

„Wie schön, gemeinsam unterwegs zu sein!“, das war der einmütige Tenor der Teilnehmenden während der Veranstaltung. „Man trifft andere nette Familien“ und kann „Gottes schöne Natur erleben“, dabei ist „Picknick immer gut!“. Dieses entspannte Angebot fördert also das persönliche Wohlbefinden und zugleich das Gefühl von Gemeinschaft: „Im Freien kann man gut andere Menschen treffen und dann kann man etwas gemeinsam machen.“

Der Wandertag für Groß und Klein ist ein Angebot für Familien, also generationsübergreifend für Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die gerne etwas in einer generationengemischten Gruppe unternehmen. An insgesamt fünf Stationen werden Aussagen des Psalms nachgespürt und in und mit der Natur kreativ nach-

empfunden. So gibt es eine Sonnen-Rückengeschichte, im Sinne von Landart werden Bodenbilder gestaltet, es gibt eine aktive Waldgeschichte und eine Phantasiereise zur Schöpfung. Die Wanderung endet mit einem Picknick und die gemeinsame Zeit mit einem Segen.

## FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT GEDACHT?

- Dieses Angebot ist generationsübergreifend für „Familien“ gedacht, also für Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die gerne etwas in einer generationen gemischten Gruppe unternehmen.

## WAS BRAUCHT ES ZUR DURCHFÜHRUNG?

- In dem beschriebenen Ablauf war die Strecke ca. 4,5 km lang, kann aber dem Wunschformat angepasst werden.
- Es ist eine einfache Wegstrecke möglich, die hin- und zurückgelaufen wird, oder aber auch ein Rundweg.
- Um die Wegstrecke auch mit Kinderwagen und Bollerwagen gut bewältigen zu können, sollte auf gute Wegqualität geachtet werden (geteert oder geschottert). Weglänge und -beschaffenheit sollten bei der Einladung/ Ausschreibung klar beschrieben sein. Insgesamt sollte die Wegstrecke für jedes Alter gut zu bewältigen sein.
- Der Ausgangspunkt für die Wanderung sollte gut zu erreichen sein und Parkplätze bieten.
- Ebenfalls muss im Vorfeld überlegt und mit den potenziellen Teilnehmenden kommuniziert werden, wie man bei nassem, kaltem oder zu heißem Wetter verfährt.

### Team:

- Da die Verantwortung bei den Familien selbst liegt, sind nicht zwingend mehrere Mitarbeiter\*innen nötig. Je nach Gruppengröße ist es allerdings gut, wenn eine zweite Person, die den Weg kennt, vorne oder als Schlusslicht mitlaufen kann.

### Zeit:

#### Wochen vorher:

- Ein geeigneter Weg muss gefunden und einmal abgelaufen zu werden, um zu überlegen, welche Stellen sich für welche Station anbieten. Es ist dabei nicht zwingend, die hier beschriebene Reihenfolge der Stationen einzuhalten. Nur die Anfangs- und Endstation sind als solche zu belassen.

## WERBUNG

### Am Veranstaltungstag:

- Das Team sollte etwa 15 Minuten vor Beginn am Startpunkt sein, damit die Teilnehmenden in Empfang genommen werden können.

### Finanzen:

- Keine Kosten, da die Teilnehmenden ihr Picknick selbst mitbringen – höchstens für Werbung.

### Werbung:

- Bei der Werbung ist zu beachten, dass die Länge der Strecke, der Anfangs- und Endpunkt sowie die Beschaffenheit der Wege angekündigt werden, um abschätzen zu können, ob das Angebot für Kinder, Kinderwagen und/ oder Senior\*innen zu bewältigen ist.

## WIE GEHT'S?

- Auf dem gemeinsamen Weg gibt es verschiedene Stationen, die Gottes wunderbare Welt spüren lassen. Wichtig ist daher eine Strecke, die die Möglichkeit bietet, die Aktivitäten an den Stationen gut durchführen zu können. Es sollte daher keinen Autoverkehr geben.
- An jeder Station gibt es eine kleine Aufgabe, die teilweise schon den Weg dorthin begleitet.
- Die mittleren Stationen können auch umgestellt werden. Das Picknick sollte am Ende stattfinden und nicht im Verlauf, so dass jede Familie selbst bestimmen kann, wann sie gehen möchte.
- Die Stationen dienen zugleich als Sammelpunkt für die Gruppe, so dass jede\*r den Weg laufen kann.

**M1 | ABLAUF:****Gottes wunderbare Welt – Ein Wandertag für Groß und Klein zu Versen von Psalm 19**

ABLAUF	ZEIT	INHALT	MATERIAL
<b>Station 1: Parkplatz</b>	ca. 7–10´	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen</li> <li>• Verteilen des Textes und des Materials für unterwegs</li> <li>• Begrüßung und Vorstellungsrunde</li> <li>• Vor dem Loslaufen: Psalmverse gemeinsam lesen, mit Kehrsvers für die Kinder</li> </ul>	Psalmen-Kopien <b>M3</b> , Bilderlaubnis einholen
<b>Station 2:</b>	ca. 5´	<b>Rückengeschichte zur Sonne</b> <b>Auftrag für unterwegs:</b> Sammelt unterwegs bis zur nächsten Station Naturmaterialien für ein gemeinsames Sonnen-Legebild.	<b>M2</b>
<b>Station 3:</b>	10–15´	<b>Sonnenbild gestalten:</b> Je nach Größe der Gruppe legen mehrere Familien zusammen ein Bild oder alle legen zusammen eines. Evtl. kann es auch auf gelbe Tücher (für Farbe und Begrenzung) gelegt werden. Aus dem gesammelten Material entsteht so eine Sonne mit Sonnenstrahlen, die von der Mitte zum eigenen Platz reichen können. Anschließend legen sich die Kinder selbst wie einen Sonnenstrahl auf den Boden, Eltern stellen sich zu ihren Kindern. So wie die Strahlen mit der Mitte verbunden sind, so will auch Gott mit uns verbunden sein.	Gesammeltes Material ggf. gelbe Tücher
<b>Station 4: Waldstück</b>	5–7´	Waldgeschichte „Verhexte Waldbäume“	<b>M2</b>
<b>Station 5: Endstation/ Picknickplatz</b>	7–10´	Traumreise zur Schöpfung	<b>M3</b>
		Gemeinsames Picknick	ggf. eine Kleinigkeit zum Verteilen an alle
<b>Segen</b>		Segen, wenn die Ersten aufbrechen möchten	<b>M3</b>
<b>Verabschiedung</b>			

**LITERATUR**

- Bestle-Körper, Regina (2020): Verhexte Waldbäume, in: dies.: Waldbaden mit Kindern. Achtsamkeit in der Natur. Freiburg i. Br.: Herder Verlag, S. 64. Abdruck in M2 mit freundlicher Genehmigung des Verlags.
- Kirche mit Kindern, Kalender von 2016 vom Rheinischen Verband für Kindergottesdienst
- <https://www.kirche-mit-kindern-foerdern.de>

**Anke Thürigen**

Dipl. Soz.-Päd, Dipl. Rel.-Päd.  
Tätig als Gemeindepädagogin in einem Kooperationsraum.

**Kontakt:** anke.thuerigen@ekhn.de

Download: [ekhn.link/QdrUe](https://ekhn.link/QdrUe)



## M2 – Texte: Rückenmassage, Bewegungsgeschichte

### 1. Sonnenmassage:

Massage als Partnerübung (Mutter/Vater massiert das Kind) oder auch als Gruppe hintereinander stehend, wird jeweils der Vordermann/die Vorderfrau massiert

Am Morgen geht die Sonne auf -> *mit den flachen Händen vom unteren Rücken nach oben zum Schulterbereich streichen*

Langsam breiten sich ihre Strahlen überallhin aus -> *mit den flachen Händen in alle Richtungen streichen*

Die Sonne schenkt uns ihre Wärme und gibt uns Kraft. Das tut gut. -> *flache Hände kurz auf dem Rücken ruhen lassen*

Es weht ein zarter Wind, der für kühlende Erfrischung sorgt -> *mit den einzelnen Fingern wird leicht über den Rücken gestrichen*

So langsam neigt sich der Tag dem Ende zu und die Kraft der Sonne lässt ein wenig nach -> *nur ganz leicht wird mit den flachen Händen noch über den Rücken gestrichen*

Es wird Abend und die Sonne geht langsam wieder unter. Die Nacht bricht herein. Aber wir dürfen uns das gute Gefühl der Wärme der Sonne noch ein wenig bewahren -> *die beiden Hände ruhen flach auf den beiden Schulterblättern*

aus: *Pastoraler Weg im Bistum Mainz: Mit Psalmen unterwegs. Vier Wochen – vier Psalmen. Eine Kirche des Teilens werden. Verschiedene Bausteine für den Einsatz von Psalm 19 mit Kindern / Familien, S.2.*

Download unter: [https://bistummainz.de/export/sites/bistum/pastoraler-weg/\\_galleries/downloads/Psalm-19-Psalmgebet-mit-Familien.pdf](https://bistummainz.de/export/sites/bistum/pastoraler-weg/_galleries/downloads/Psalm-19-Psalmgebet-mit-Familien.pdf); (Zugriff: 16.05.23)

### 2. Geschichte: Verhexte Waldbäume <sup>1</sup>

Immer beim Wort Wald in die Luft springen:

Förster Grünwald liebt Bäume. Jeden Morgen geht er in den **Wald** und besucht seine **Waldbäume** und **Waldtiere**. Er begrüßt die kleine **Waldmaus** im Mauseloch, den **Waldkauz** in der alten Buche, die **Waldohreule** auf der Eiche, die blaue Glockenblume am **Waldboden**. Doch heute ist alles verhext. Die **Waldbäume** springen wild durcheinander. Mit seinem **Waldzauberstab** fängt Förster Grünwald alle **Waldbäume** ein, bis sie im **Wald** wieder angewurzelt stehen.

(Regina Bestle-Körfer (2020): Waldbaden mit Kindern. Achtsamkeit in der Natur. Freiburg i. Breisgau: Herder Verlag. S.64.)

### M3 Gebet, Fantasiegeschichte und Segen

#### 1. Gebet nach Psalm 19, Verse 1-7

Ein Lied von David. Der Himmel verkündet es: Gott ist groß!

Das Sternenzelt bezeugt seine großen Schöpfungstaten.

Die Sonne steht prächtig am Himmel.

**Gott selbst scheint mir ins Herz.**

Ein Tag erzählt dem nächsten davon  
und jede Nacht ruft es der nächsten zu.

**Die Sonne steht prächtig am Himmel.**

**Gott selbst scheint mir ins Herz.**

Kein Wort wird gesprochen und kein Laut ist zu hören  
und doch geht ihr Ruf weit über die Erde bis hin zu ihren äußersten Grenzen.

Gott hat der Sonne am Himmel ein Zelt aufgeschlagen.

**Die Sonne steht prächtig am Himmel.**

**Gott selbst scheint mir ins Herz.**

Am Morgen kommt sie strahlend heraus  
wie ein Bräutigam aus seiner Kammer.

Wie ein Sieger beginnt sie ihren Lauf.

**Die Sonne steht prächtig am Himmel.**

**Gott selbst scheint mir ins Herz.**

Am fernen Horizont geht sie auf  
und wandert von einem Ende des Himmels bis zum anderen.

Nichts bleibt vor ihrer Hitze verborgen.

**Die Sonne steht prächtig am Himmel.**

**Gott selbst scheint mir ins Herz.**

AMEN

## 7. Gottes wunderbare Welt - Ein Wandertag für Groß und Klein zu Versen von Psalm 19

### 2. Fantasiegeschichte nach 1. Mose 1, 1-2, 4a

#### Lobgebet über das, was Gott geschaffen hat.

Heute möchte ich mit euch eine Reise machen, eine Reise im Kopf. Setzt euch dazu bequem hin, so dass ihr eine Weile so sitzen könnt. Vielleicht mögt ihr euch aneinander anlehnen. Sucht euch einen bequemen Platz und eine bequeme Position.

Bitte schliesst nun die Augen.

- Spürt einmal nach wie Ihr jetzt sitzt.
- Wo berührt Euer Körper die Sitzfläche?
- Fühlt, wie Eure Füße auf dem Boden stehen und von ihm getragen werden.
- Achtet jetzt einmal auf Euren Atem.
- Er strömt in Euren Körper hinein und fließt wieder hinaus, ganz von allein.

Nun sind wir bereit für unsere Reise und die Reise beginnt jetzt. Du reist weit zurück, durch Raum und Zeit, bis ganz an den Anfang. Du bist sicher. Dir wird nichts geschehen.

- Dort, ganz am Anfang ist alles dunkel. Schwärze umgibt dich. Du kannst dazu auch einmal die Hände fest auf die Augen legen.
- Nichts ist da. Nur Dunkelheit und Stille.
- Wo du auch hinschaust: Dunkelheit.
- Wie du auch lauschst: nichts als Stille.

Aber dann spürst du etwas. Es ist wie gute Gedanken, die die Dunkelheit umgeben und durchdringen.

Viele Gedanken sind da, wirbeln durcheinander, sind vielleicht nicht zu fassen.

- Doch dann wird ein Gedanke ganz deutlich: Licht!
- Du kannst den Gedanken sehen!
- Du siehst Licht!
- Es ist da!
- Licht und Dunkelheit. Dunkelheit und Licht.
- Es ist gut! Es ist für dich!
- Sie sind gut! Sie sind für dich!

Wieder spürst du etwas. Es ist wie gute Gedanken, die all die Tiere im Wasser und in der Luft umgeben. Viele Gedanken sind da, wirbeln durcheinander, sind nicht zu fassen.

Doch dann wird ein Gedanke ganz deutlich: Landtiere.

- Du siehst den Gedanken und du hörst ihn.
- Kreischen und brüllen,
- bellen und zischen,
- grunzen und wiehern.
- Sie sind da!
- Sie sind gut! Sie sind für dich!

Wieder spürst du etwas. Es ist wie gute Gedanken, die all die Landtiere umgeben. Viele Gedanken sind da, wirbeln durcheinander, sind nicht zu fassen.

## 7. Gottes wunderbare Welt - Ein Wandertag für Groß und Klein zu Versen von Psalm 19

Doch dann wird ein Gedanke ganz deutlich: Menschen, mein Ebenbild.

- Du fühlst diesen Gedanken von deinen Haarspitzen bis zu den Zehen.
- Du bist dieser Gedanke.
- Du bist da!
- Du bist sehr gut!

Wieder spürst du etwas. Es ist wie gute Gedanken, die dich umgeben. Viele Gedanken sind da, wirbeln durcheinander, sind nicht zu fassen.

Doch dann wird ein Gedanke ganz deutlich: Ruhe, Ausruhen. Zeit für Dich.

- Es ist gut! Es ist für dich!

Langsam endet deine Reise. Du bist wieder bei dir angekommen. Hier in der Natur, an deinem Platz. Öffne langsam die Augen, in deinem Tempo. Räkele dich durch, reck dich, wenn du magst.

aus: Christiane Zimmermann-Fröb (o.J.): *Der Kirche mit Kindern – Kalender 2016. Ein Psalmen - Kalender. Das Konzept und was man mit dem Kalender im Kindergottesdienst / bei Kinderbibelwochen machen kann.* Förderverein Kirche mit Kindern in der Ev. Kirche im Rheinland e.V., 42285 Wuppertal;

Download unter: [https://www.kirche-mit-kindern-foerdern.de/wp-content/uploads/2017/07/Was\\_man\\_damit\\_machen\\_kann\\_2016.pdf](https://www.kirche-mit-kindern-foerdern.de/wp-content/uploads/2017/07/Was_man_damit_machen_kann_2016.pdf), S. 17 (Zugriff: 16.05.2023)

### 3. Segen

Frage die Tiere auf dem Feld, die werden's dich lehren und die Vögel unter dem Himmel, die werden's dir sagen. Die Bäume werden es dir kundtun und die Fische im Meer werden es dir erzählen:

Wer erkennt nicht an all dem, dass die Hand des Herrn dies gemacht hat, dass in seiner Hand die Seele ist von allem, was lebt und der Lebensatem aller Menschen?

Er segne deinen Weg und bringe dich ans Ziel, das nur er kennt und sonst niemand zu sagen weiß.

Heiner Weniger (o.J.): *Predigt über Psalm 19:*. Download unter: <https://cdn.website-editor.net/331a6cf3241d4b7daa3ec604ff3f4879/files/uploaded>, S. 5. Zugriff am: 16.05.23.