

Mit dem Sonnengesang des Franz von Assisi unterwegs

Methodenbeschreibung für Gruppenleiter*innen

Teilnehmer*innenzahl: Unabhängig von Größe und Anzahl der Personen

Ort: Wald

Material: Smartphone

Hinweise: Diese Aktivität soll alleine (jede:r Teilnehmende möglichst für sich und in Stille) durchgeführt werden.

Der Sonnengesang ist wohl das bekannteste Gebet des Hl. Franz von Assisi. Der Text ist ein Lobgesang auf die Schöpfung – der Heilige lobt Gott, den Schöpfer, indem er Stück für Stück die Natur um ihn herum beschreibt: die Sonne, den Mond, die Sterne, den Wind, das Wasser, das Feuer, die Erde... jedes Stück Natur sieht Franz von Assisi als von Gott geschaffen und dem Menschen gleichgestellt an. Sich selbst sieht er als Teil dieser Schöpfung. Im Originaltext kommt das durch Formulierungen wie „Bruder Sonne“ oder Schwester Mond“ zum Ausdruck. Der Mensch als Teil der Schöpfungs-Familie – ein wunderschöner Gedanke.

Obwohl der Text aus dem 13 Jhd. n. Chr. Und somit schon fast 800 Jahre alt ist, hat er bis heute nichts an Aktualität verloren. Besonders in der heutigen Zeit, welche geprägt ist von Klimakrise und Achtsamkeit im Umgang mit Mensch und Natur gibt der Text des Sonnengesangs Denkanstöße, ja fordert zu einem neuen Denken und zu einem neuen Umgang mit Welt und Natur auf.

Im Folgenden werden sechs „Strophen“ aus dem Sonnengesang in einfacher, moderner Sprache vorgestellt. Im Anschluss laden kurze Impulstexte mit Fragen zum Weiterdenken des Sonnengesangs ein.

Die sechs „Strophen“ des Sonnengesangs sind entnommen aus: Herder Themenheft „Ideenwerkstatt Gottesdienste Spezialheft. Wortgottesfeiern und Gestaltungselemente. Heiligenfeste“, Freiburg im Breisgau, 2011.

Start mit Sonnengesang:

1. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für die Sonne. Sie spendet uns das Licht und macht den Tag hell und freundlich.

Suche dir einen sonnigen Platz, an dem du ein paar Minuten ganz für dich bleiben kannst. Stell dich/ setz dich bequem hin, nimm wahr. Spürst du die Sonne auf deiner Haut? Welche Gedanken kommen dir, wenn du „Sonne“ denkst?

Was macht dein Leben etwas heller?

2. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für den Mond und die Sterne am Himmel, sie glitzern so schön in der Nacht.

Wann warst du das letzte Mal nachts draußen unterwegs? Erinnerst du dich? Hast du den Mond gesehen oder waren gerade Wolken davor? Und die Sterne? Viele Menschen verbinden ihre Wünsche und ihre Sehnsucht mit den Sternen am Himmel. Woran denkst du, wenn du in den Sternenhimmel schaust?

Wonach sehnst du dich in deinem Leben?

3. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für den Wind und die Luft und die Wolken, ja für jedes Wetter, das Tiere und Pflanzen zum Leben brauchen.

Bleib einen Moment stehen und nimm wahr. Spürst du den Wind? Wie fühlt er sich heute an?

Weht er eher kalt/ angenehm/ frisch/ ...

Mit dem Wind (oft auch mit dem Windhauch) verbinden viele Menschen Veränderung und Erneuerung. Das kommt auch in modernen Liedern zum Ausdruck. Fallen dir welche ein?

Was erneuert dich im Leben?

4. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für das Wasser, das alles am Leben erhält, und so rein und klar ist.

Wasser ist lebensnotwendig – ohne Wasser in Form von Grundwasser und/ oder Regen trocknet der Boden aus und nichts kann mehr wachsen. Pflanzen und Tiere sterben, wenn zu lange kein Regen fällt und die Flüsse und Seen austrocknen.

Gerade im Sommer ist Wasser auch eine willkommene Abkühlung. Das kühle Nass wirkt an einem heißen Tag wunderbar erfrischend.

Was erfrischt dich im Leben?

5. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für das Feuer, das warm und gemütlich ist in der kalten, dunklen Zeit.

Seit Urzeiten haben sich Menschen um Feuerstellen versammelt. Feuer spendet Wärme und Licht, vertreibt gefährliche Tiere und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit.

Stell dir vor, du sitzt an einem Lagerfeuer, vielleicht alleine, vielleicht mit Freunden. Rundum ist alles dunkel, aber im Schein der Flammen kannst du deine nahe Umgebung erkennen. Wie geht's dir mit diesen Gedanken? Was verbindest du mit „Feuer“?

Was wärmt dich in deinem Leben?

6. Gelobt bist du, Herr unser Gott, für die Erde, auf der alles wächst, was wir zum Leben brauchen.

Stell dich mit aufrecht hin, spüre wie deine Füße am Boden stehen. Wenn du dein Gleichgewicht gefunden hast, schließe für einen Moment deine Augen. Wie fühlt sich der Untergrund an? Ist es da wo du gerade stehst weich/ hart/ uneben? Hast du einen festen Stand gefunden?

Was trägt dich in deinem Leben?