

Anregungen zum Umgang mit dem Sonnengesang

1 Formuliere den Sonnengesang **mit eigenen Worten** neu und überlege, wie Du die einzelnen Strophen, zu den Elemente und zu den Themen Vergebung, Krankheit und Tod umformulieren würdest. (Bsp.: Gib eine Umschreibung dafür,

5 Eine Art der **Vorstellung**: Welcher Baum, welche Pflanze, welches Tier möchtest du sein? Was sagt das über dich aus? Jeder zeichnet das auf ein großes Blatt Papier. Nach der Runde hat man eine wunderschöne Landschaft mit verschiedenen Geschöpfen.

6 **Erdung**: Wähle einen Baum draußen in einem Waldgebiet. Stell dich an diesen Baum, aber so, dass er guten Halt bietet. Achte auch darauf, wie die Füße auf dem Boden stehen. Nimm Dir Zeit dafür. Stell Dir vor, Du hättest wie dieser Baum ein großes Wurzelgeflecht unter Deinen Füßen. Spüre, wie die Strahlen der Sonne alles wegnehmen, was Du nicht mehr brauchst. Umgekehrt kannst Du alles, was Du brauchst, aus der Erde holen. Stell Dir vor, dass Du von der Erde alle Baumaterialien in Form von Stärke, Sicherheit, Glück usw. entnehmen kannst, um kraftvoll im Leben zu sein, wie ein Baum.

8 „Die **Umweltkrise** ist eine spirituelle Krise: Sie spiegelt unsere eigene Orientierungslosigkeit und unseren eigenen Schaden wider. Was getan werden muss, ist klar: Man zerstört nicht, was einem heilig ist. Wir brauchen eine neue und respektvolle Beziehung zu Mutter Erde. Das ist eine der wichtigsten Herausforderungen, vor denen die Menschheit heute steht. Wie bei so vielen indigenen Traditionen ist die Ehrfurcht vor der Erde Teil unserer wiedergeborenen und alten Weisheitstraditionen. An diesem gefährlichen Wendepunkt, an dem das Leben unseres Planeten bedroht ist, ist es an der Zeit, zur Ganzheit zurückzukehren, zur Erfahrung des Göttlichen, das in uns und um uns herum verkörpert ist.“ Was hältst Du von diesem Text?

2 **Schreib das Lied visuell um**. Markiere mit Buntstiften, was die Wörter für Dich bedeuten. Oder gib jeder Strophe eine andere Farbe.

3 **Such nach Schlagzeilen und Fotos aus dem Internet** für die verschiedenen Strophen des Sonnengesangs. Hängt sie auf ein großes Blatt Papier und besprecht sie dann miteinander.

4 **Schreibt gemeinsam ein neues Gedicht**, das auf dem Sonnengesang basiert. Geht wie folgt vor: Die Teilnehmer sitzen im Kreis, möglichst in Fünfergruppen. Schreib zunächst **in einem Wort** auf, welches Gefühl dieses Lied in Dir hervorruft. Falte das Blatt, ohne dass die anderen es lesen können, und gib es an Deinen rechten Nachbarn weiter. Die 2. Person schreibt nun **2 Wörter** auf. Das gilt auch für die **drei Wörter** der dritten Person. Die vierte Person stellt eine **Frage in vier Worten**. Schließlich wird der gefaltete Zettel an die fünfte Person weitergegeben, die **das Ganze mit einem Wort** beantwortet. Anschließend wird einander laut vorgelesen. Beispiel:

Lob,
Gottes Schöpfung,
springen und tanzen,
Wie machst du das?
atemberaubend

7 Besuche eine örtliche **Heimatkundegruppe** oder eine örtliche Abteilung des **Naturschutzes**.

9 **Samble Erde** von wichtigen Orten in Deinem Leben. Gib sie schichtweise in ein Glas oder eine Vase. Nimm Dir Zeit dafür. Bitte alle Teilnehmer, Erde von einem wichtigen Ort mitzubringen.

10 **Mach einen „Song of the Sun“-Spaziergang** durch Dein eigenes Viertel, Deine Stadt oder Gemeinde und verwende dabei die Strophen des Sonnengesangs. Suche vorab nach Stellen, die sich auf die Strophen des Sonnengesangs beziehen. Sprich jedes Mal den entsprechenden Vers und schweige einen Moment, hör zu, schau hin und fühle...



Der Sonnengesang – ganzheitliche Übungen

Hier einige Tipps zur Auswahl von Ruhe- und Besinnungspunkten:

Sonne: Sonnenkollektoren oder Sonnenwiese, ein Feld oder Garten mit Sonnenblumen. Bleib stehen, schließ die Augen und blick der Sonne entgegen.

Mond und Sterne: nur sichtbar, wenn der Abend/die Nacht naht. Was gibt mir Hoffnung oder Orientierung, wenn Dunkelheit um mich herum ist? Wovon fühle ich mich angezogen?

Feuer: ein inspirierender Ort oder eine inspirierende Organisation. Geh an dem Ort vorbei, der Hoffnung gibt. Das kann ein Second-Hand-Laden, ein Eine-Welt-Laden oder der Ort einer Umwelt- oder Aktionsgruppe sein. Oder ein Ort, an dem Menschen in einem Viertel zusammenkommen. Oder besuch einen Töpfer.

Wasser: Geh an einem fließenden Bach, Fluss, See, Moor oder einer Wasseraufbereitungsanlage entlang. Alternativ: Fülle eine Flasche mit Leitungswasser und gieß das Wasser unterwegs aus. Denk an Wasserpfützen oder Seen.

Luft/Wind: Nimm für unterwegs einen Ballon oder eine Windfahne mit. So weißt Du, aus welcher Richtung der Wind weht. Spüre, wie der Wind durch Deine Haare weht!

Erde: Besuche einen Kräutergarten, einen Heimatgarten oder einen schönen Garten von jemandem, den Du kennst, oder schaue Dir ein Feld, eine Weide an und nimm in Dich auf, wie sie aussehen.

Vergebung: Bitte jeden, etwas Erde aus seiner eigenen Umgebung, aus Garten, Balkon, Wohnzimmer mitzubringen. Streue sie an einem ruhigen, offenen Ort aus und denke dabei darüber nach, was in Deinem Leben noch nicht fertig ist und was wieder hergestellt werden muss. Oder denk an etwas, wobei Du Unterstützung brauchst, um es tragen zu können.

Tod: Besuch eine Gedenkstätte oder einen Friedhof. Erinnerung Dich an die Menschen, von denen du / deine Familie Abschied nehmen musstet. Besuch ein Hospiz.