

„Laudato si“

die Schöpfung erhalten und schöpferisch gestalten

Franziskanische Bewegung in Deutschland

Sonnen GESANG

Zukunft der Schöpfung



Eine Pfingstnovene 2025
mit Impulsen zum Lob des Schöpfers,
zum Staunen über die Schöpfung
zum Beten und kreativen Handeln

Sonnengesang I

Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre
und jeglicher Segen.

Dir allein, Höchster, gebühren sie
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr,
mit allen deinen Geschöpfen,
besonders dem Herrn Bruder Sonne,
der uns den Tag schenkt und
durch den du uns leuchtest.

Und schön ist er und strahlend in großem Glanz:
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie geformt,
klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Bruder Wind, für Luft, Wolken
und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Schwester Wasser.

Sehr nützlich ist sie und
demütig und kostbar und keusch.

Ideen für den Ablauf einer Betrachtung

Stille

An einem ruhigen, ungestörten Ort
in der Körperhaltung, in der man
still und konzentriert verweilen kann.

Durch eine Atemmeditation ruhig werden

Meditation

„Eine Schale ...“ oder „Öffne unsere Augen“*

Impulse

Überschrift, Text und Bild

Fragen zum Nachdenken

Stille

eigene Fürbitten mit Bittruf

„Sende aus deinen Geist ...“

Gebet / Vaterunser

Hymnus oder Sonnengesang*

Segensgebet und Segensgeste*

Tägliche praktische Übung

Öffne meine Augen, Gott,

deine Herrlichkeit in der Vielfalt
von Pflanzen und Blumen zu sehen.

Öffne meine Ohren, Gott,
deine Stimme im Vogelgesang
und im Rauschen der Blätter zu hören.

Öffne mein Herz, Gott,
deine Liebe in der Fülle
von Früchten und Samen zu erahnen.

Öffne meine Hände, Gott,
deine Schöpfung zu pflegen und zu bewahren.
und mach mich fähig, dich in allem zu erkennen

Schale will ich sein

empfänglich für Gedanken des Friedens
eine Schale für dich, Heiliger Geist.

Meine leeren Hände will ich hinhalten
offen für die Fülle des Lebens
leere Hände für dich, Heiliger Geist.

Mein Herz will ich öffnen
bereit für die Kraft der Liebe
ein Herz für dich, Heiliger Geist.

Gute Erde will ich sein
gelockert für Samen der Gerechtigkeit
gute Erde für dich, Heiliger Geist.

Ein Flussbett will ich sein
empfänglich für das Wasser der Güte
ein Flussbett für dich, Heiliger Geist

Segen

Der Herr, der unsere Erde und uns Menschen
als seine Ebenbilder erschuf,
segne dich für die vielfältigen Aufgaben,
die auf dich warten in der Herausforderung
unsere Welt gerechter zu gestalten,
und er **behüte** dich
vor der leichtfertigen Ausrede,
allein könne man doch nichts bewirken.
Der Herr **lasse** sein Angesicht über dir
und über all denen **leuchten**,
die hungern nach Gerechtigkeit,
und er sei dir gnädig,
da er in jeder deiner Handlungen
den guten Willen erkennt.
Er **wende** sein Angesicht dir **zu**,
und gebe dir, was du fürs Leben brauchst
und **gebe** dir Seinen Frieden
als Maß des Handelns und als Gabe
für dich und für alle Menschen dieser Erde,
so dass du Hüter der Schöpfung Gottes seist
mit Seiner und mit der Mitmenschen Hilfe,
damit alle gut leben können!

Segensgesten

Mit allen Sinnen
die Hände falten
die Hände und Arme über den Kopf strecken
die Hände sanft über das Gesicht streichen
das Kreuzzeichen machen (klassisch)
oder Stirn, Mund und Herz bekreuzigen
die Hände zu einer offenen Schale formen
sich die Hände salben oder streicheln
den Kopf leicht geneigt zum Himmel strecken
Weihrauch oder Räucherkerze anzünden
und den Geruch intensiv einatmen
einen Gegenstand (Bibel, Naturobjekt, Kreuz, ...)
zärtlich festhalten oder streicheln
ein Mantra oder einen Segensspruch still
mehrfach im Atemrhythmus sprechen
ein Segenslied summen
sich nach allen Himmelsrichtungen verbeugen
und der Mitwelt danken



Sende aus deinen Geist, und das Antlitz der Erde wird neu

Der schöpferische Geist, der aus unendlich
vielen Möglichkeiten Leben entstehen lässt
und aus dem bedrohlichen Nichts und Chaos
einen Kosmos (Ordnung, Schönheit) schafft,
wirkte nicht nur im Anfang, sondern ist auch heute
die Energie, das Antlitz der Erde zu erneuern.
Dieser Geist ist heute überlebens-not-wendig,
da der Kosmos in ein Chaos umzukippen droht
und da der Mensch oft nicht als Bewahrer,
sondern als Zerstörer der Schöpfung handelt.
Für ChristInnen bleibt die Hoffnung:
Wenn der Schöpfergott seinen Geist sendet,
wird alles neu geboren und
das Antlitz der Erde wird neu (Ps 104,30).
Der Sonnengesang lädt dazu ein,
die Schöpfung Gottes in ihrer Schönheit
wie in ihrer Bedrohung zu betrachten und
sich auf die Aufgabe des Menschen zu konzentrieren,
Gottes Schöpfung, das eine gemeinsame Haus,
behutsam zu hegen und zu pflegen,
nachhaltig zu schützen und zu benützen,
als Lebens(t)raum zu erhalten und zu gestalten.
Dazu helfe uns die Phantasie und Energie,
die Lebendigkeit und Weisheit des Geistes.

Sonnengesang II

Gelobt seist du, mein Herr,
für Bruder Feuer,
durch den du die Nacht erhellst.
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr,
für unsere Schwester Mutter Erde,
die uns erhält und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt,
mit bunten Blumen und Kräutern.

Gelobt seist du, mein Herr, für jene,
die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Not.

Selig, die ausharren in Frieden,
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr,
für unsere Schwester, den leiblichen Tod;
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.

Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobet und preiset meinen Herrn
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

Christi Himmelfahrt

Wahr-nehmen

**Laudato si
den ganzen Tag**



1.Tag der Novene

Schützen

Sensitiv und sensibel



u

2. Tag der Novene

Erneuern

**Photogen
genau hinschauen**



3. Tag der Novene

Nachhaltig wirken

**Wilde Kirche
Zu Besuch beim Schöpfer**



1. Tag der Novene

Impuls

Ich nehme (wetterunabhängig)
die Naturelemente wahr:
ich spüre das Wetter auf der Haut,
nehme Natur in die Hand,
rieche und schmecke sie,
gehe barfuß
über verschiedene Böden,
stehe still,
lausche still den Geräuschen
um mich herum
und atme im Rhythmus der Natur.

3. Tag der Novene

Impuls

Ich suche mir eine „Waldkathedrale“,
atme den Geist der Schöpfung
und fühle mich ein
in die lebendige Stille und
heilende Kraft der Natur.
Ich spreche dem Schöpfer
mit den Geschöpfen
– mit dem Sonnengesang
von Franz von Assisi –
mein Lob und meinen Dank zu.

Christi Himmelfahrt

Impuls

Ich lese den Sonnengesang
von Franz von Assisi
und betrachte (und spüre)
- über den ganzen Tag verteilt –
die verschiedenen Elemente
(Sonne, Erde, Sterne, Wetter,
Wind, Wasser, Feuer)
und den Menschen und
seinen Umgang
mit den Mitgeschöpfen
sowie den Wandel und den Tod.

2. Tag der Novene

Impuls

Ich lasse die Blicke schweifen,
schule das Hinschauen
und genaue Beobachten.
Ich halte mit einem Fotoapparat
die Bilder der Natur und
die Lebenskraft des Geistes fest,
die mich beeindruckt haben.
Ich erstelle ein Fotobuch:
„Lobet und preiset
ihr Kreaturen
den Herrn!“

4. Tag der Novene

Ermutigen

**Unverpackt
und Natur pur**



5. Tag der Novene

Bewegen

**Musik und Tanz
erfüllen mich ganz**



6. Tag der Novene

Bewahren

**slow motion
deep emotion**



7. Tag der Novene

Gesandt sein

Kreativ kreatürlich



5. Tag der Novene

Impuls

Ich spüre in mir die Lebendigkeit
der Natur, die Energie der Elemente,
die Dynamik des steten Wandels.
Ich preise den Rhythmus gebogener
Räume, Gestirne entwandernd ins All.
Ich nehme wahr mit allen Sinnen
der Sonne Auf- und Untergang,
der Winde treibende Kraft,
der Bäume stillen oder lauten Gesang,
des Wassers plätschernder
Klangteppich.
Mich bewegt das Rauschen der Blätter,
und ich tanze einen Tango
mit expressiver Kraft
und inniger Umarmung

7 Tag der Novene

Impuls

Ich betätige mich
handwerklich kreativ und
arbeite mit Naturelementen:
ich arbeite im Garten
oder pflanze/ pflege Blumen,
ich gestalte künstlerisch
mit Holz, Papier oder Ton.

Aus (fast) nichts was machen,
ist Merkmal schöpferischer Kraft.

4. Tag der Novene

Impuls

Ich achte darauf,
dass ich heute nur das
kaufe, esse, konsumiere, ...
was unverpackt ist,
was ganz natürlich
(ohne chemische Zusätze)
hergestellt ist
und was ich wirklich brauche.
Statt mich medial ‚berieseln‘
zu lassen,
werde ich selbst kre-aktiv.

6. Tag der Novene

Impuls

Ich bemühe mich, alles, was ich tue
(Arbeit, Begegnungen, Essen),
langsam und bewusst zu tun.

Ich achte dabei
auf meine Gefühle und Erkenntnisse
und auf meine Mitmenschen.

Ich nehme mich zurück und
versuche ganz im Augenblick,
ganz präsent zu sein

8. Tag der Novene

Geliebt sein

**Weniger Energieverbrauch
das kann ich auch!"**



9. Tag der Novene

Verantworten

**Veggy day
it's my way**



Pfingstsamstag

Kompetent leben

Rest(e)los glücklich



Pfingstsonntag

Füreinander da sein

**Vom Schöpfer
begeistert erzählen**



9. Tag der Novene

Impulse

Ich belebe die alte Tradition
vom Freitag als Fastentag
und praktiziere wöchentlich
einen Veggy Day.
Und ich nehme mir grundsätzlich
beim Kochen und Essen
- zusammen mit anderen –
viel Zeit (slow food)
zum Genuss und zum Gespräch.

P.S.

Vor oder nach dem Essen
den Dank an den Schöpfer
nicht vergessen

Pfingstsonntag

Impuls

Ich teile mit meinen Mitmenschen
meine Naturerfahrungen
und Gedanken.

Ich erzähle sie weiter
oder informiere andere medial
oder schreibe einen Artikel
oder verfasse ein Gedicht
oder ein Lied

und ich gehe nochmals hinaus
zum Schöpfer und in seine Schöpfung
und ‚lese‘ in Seinem großen Buch.

8. Tag der Novene

Impuls

Von morgens bis abends
reduziere ich den Energieverbrauch
oder verzichte ganz darauf:
keine elektrischen Geräte,
keine motorgetriebenen
Fortbewegungsmittel,
kein Handy, ...

Auch Langeweile kann kreativ sein
und noch viel mehr:
Leben aus erster Hand.

Pfingstsamstag

Impuls

Ich lasse von den Resten,
die beim Kochen und Essen,
aber auch beim kreativen Tun
übrig geblieben sind,
nichts als Müll liegen,
sondern verwerte sie
im Sinne der 7 ‚re-‘.

Ich sammle alle Gedanken
und Erinnerungen der letzten Tage
evtl. in einem Ordner.

Erinnerungen können beleben.