

# 7 WOCHEN LEICHT- SINNIG



BRIEF 4

## LIEBE FAMILIE,

ich lade euch ein, diese Woche mit leichtem Sinn anzugehen. Nicht leichtsinnig, sondern unbeschwert und „leicht-sinnig“. Oder sinnlich, denn unsere fünf Sinne helfen uns dabei!

Heute ist genau der richtige Tag, um zu überlegen: Was fühlt sich eigentlich alles leicht an in unserem Leben? Welche Sinne lassen uns Leichtigkeit spüren?

Ist es ein Musikstück zum HÖREN, zu dem man tanzen oder mitsingen kann?

Ein ausgelassenes Spiel oder ein guter Witz?

In die Wolken SCHAUEN?

Die Sahne für den Kuchen ganz locker-fluffig schlagen: SCHMECKT himmlisch leicht?

Einen DUFTENDEN Blumenstrauß oder etwas Schönes verschenken?

Eine zärtliche BERÜHRUNG wie ein kurzer Segen auf die Stirn?

Vermutlich das alles – und noch viel mehr!

Macht doch mal eine Liste mit den Dingen, bei denen sich das Leben leicht anfühlt, und vergleicht Eure Listen miteinander.

Ich habe ein paar Vorschläge für euch gesammelt: zum Hören, Fühlen und Riechen, zum Basteln und Ausprobieren. Viel Leichtigkeit und Spaß damit!

euer Edwin

## SCHWERELOS SPIELEN!

Die Düse, die Schwalbe, der Doppeldecker, der Spitzensegler, der Wellengleiter ... sind das nicht tolle Spitznamen für Raumschiffe oder Flugzeuge? Wenn ihr den Link oder QR-Code öffnet, findet ihr die Anleitungen zum Basteln von den fünf gleichnamigen Papierfliegern der Zeitschrift GeoLino.

Viel Spaß und guten Flug!



[www.ogy.de/geolino](http://www.ogy.de/geolino)



Illustration: ©Patrick Schöden

Guter Gott,

Du bist immer bei uns.

Beim Lachen und Toben,  
beim Singen und Spielen.

Du willst bei uns sein.

Du willst, dass wir beisammen sind.

Segne unsere Familie und unsere Freundschaften,  
und lass uns alles Leichte im Leben genießen.

Mit dir wird das Leben leicht,  
wir danken dir dafür.

Amen

❖ Und dann ab damit auf den Balkon, in den Garten oder Park: welcher Flieger fliegt am höchsten, am weitesten, am längsten? Probiert auch andere Modelle aus und gebt Euren Lieblingsfliegern eigene Namen. Wie es in einem Lied von Reinhard Mey heißt: „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein!“

| Ein Kind legt sich auf eine am Boden ausgebreitete Decke, die Erwachsenen heben die Decke an den Enden hoch und schaukeln das Kind sanft hin und her. Mit geschlossenen Augen ist dieses Spiel

besonders schön. Ältere Geschwister können vielleicht helfen, aber Achtung beim Absetzen! Eltern können sich hinlegen, und ein Kind nimmt den Hinterkopf vorsichtig in beide Hände und wiegt den Kopf ganz vorsichtig und sanft hin und her. Wie hat sich das für euch angefühlt?

| Ein 2 Meter-Zollstock wird aufgefaltet und auf den Boden gelegt. Jede:r von euch hält zwei Finger unter den Zollstock. Versucht nun langsam und gleichmäßig, den Zollstock hochzuheben und wieder

abzusenken, ohne dass dabei auch nur ein Finger die Berührung mit dem Zollstock verliert! Klingt leicht, ist es aber nicht! Welche Erfahrungen macht ihr dabei?



## IMPULSE

### | Leichte Musik hören

In Liedern teilen Musiker:innen ihre Gefühle und Gedanken mit uns. Oft hellt ihre Musik unsere Stimmung auf. Lieder ANZUHÖREN kann Mut oder bessere Laune machen. Erzählt ihr euch in eurer Familie, was Euer Leben schwerer macht? Darüber reden tut allen gut. Es macht das Leben leichter, auch wenn man zu viel um die Ohren oder einfach mal schlechte Laune hat. So kommt ihr bestimmt auf Ideen, wie ihr einander unterstützen könnt.

Ich habe einige Lieder ausgesucht, die von Schwerem und Leichtem singen. Manche sind mehr für Erwachsene, manche mehr für Kinder. Welche davon sind für euch neu, welche gefallen Euch allen gut? Fügt Eure Lieblingslieder hinzu! Vorschlag: HÖRT Eure Lieblingslieder gemeinsam und sprecht darüber, warum ihr sie so schön findet, welche Gefühle und Gedanken ihr dazu habt, oder tanzt einfach zusammen dazu! Inspiriert euch ein Lied dazu, selber einen kleinen Text zu verfassen oder ein Bild zu zeichnen? Schenkt es einem lieben Menschen!

Link zur Spotify-Playlist:  
[www.ogy.de/leichtsinnig](http://www.ogy.de/leichtsinnig)



Link zur YouTube-Playlist:  
[www.ogy.de/leichtsinnigYT](http://www.ogy.de/leichtsinnigYT)



Damit ihr ganz leicht durch diese Woche kommt, haben wir hier noch ein paar „leicht-sinnige“ Vorschläge zum Basteln und Fühlen ...

### | Ich fühl' mich heut' so leicht!

Es gibt so viel Schönes auf der Welt – und das muss gar nichts Großartiges oder Teures sein: Ein Haustier streicheln, einen Teddy knuddeln, mit Knete oder Matschepampe werkeln, eine Baumrinde mit verbundenen Augen abtasten ... Einander liebe Worte ins Ohr flüstern (Achtung, das kann kitzeln!), einander zärtlich berühren ... Das gibt es alles gratis – und es ist kinderleicht!

### | Zum Fühlen und Riechen:

- Schätzt nur durch Hochheben, welcher Gegenstand schwerer ist.
- Bastelt aus verschiedenen Dingen ein Fühlbuch. Dazu Stoffreste, Schleifpapier, Luftpolster- und Knisterfolie etc. aufkleben, Blätter lochen und mit einer Kordel zusammenbinden.
- Macht Knete aus Mehl selber und formt lustige Tiere!



[www.ogy.de/knete](http://www.ogy.de/knete)

- Legt ganz verschiedene Dinge (Tannenzapfen, Murmeln, Büroklammern, Keksform, Nüsse, Radiergummi etc.) in einen Beutel und lasst sie erfühlen.
- Legt Gewürze, frische Kräuter, Seifestückchen und alles, was gut riecht, in kleine Döschen oder Becher. Dann versucht, sie mit verbundenen Augen zu er-riechen!
- Führt euch mit verbundenen Augen abwechselnd zu verschiedenen Bäumen und ertastet die Rinden. Könnt ihr danach erraten, welcher Baum welcher war?

### | Zum Genießen:

- Streichelt einander mit einer Feder über den Arm.
- Gebt einander eine Nacken- oder Rückenmassage. Ihr könnt es auch als Spiel gestalten, indem ihr Worte oder Bilder mit dem Finger „malt“ – die/der andere muss sie erraten. Oder ihr erzählt sogar eine ganze Geschichte mit den Händen auf dem Rücken! Das macht viel Spaß, wenn dabei alle im Kreis sitzen und gleichzeitig „malen“.