

So viel du brauchst



Glücklich. Liebevoll.

**Mit allen Sinnen wahrnehmen.
Offen, sinnlich, empfänglich.**

Hohelied
4,10-11

Mit eindrucksvollen Bildern wird die Schöpfung als Braut beschrieben. „Wie schön ist deine Liebe, meine Braut! Wie viel köstlicher ist deine Liebe als Wein und der Duft deiner Salben als alle Balsamöle! Honig träufeln deine Lippen, meine Braut. Honig und Milch ist unter deiner Zunge, und der Duft deiner Gewänder gleicht dem Duft des Libanon.“

Sinnlichkeit, Genuss und Verbundenheit sind der Bibel nicht fremd. Im Gegenteil. In Momenten sinnlicher Erfüllung werden Menschen offen und achtsam und entwickeln einen liebevollen Blick auf ihre Umwelt. Wer liebt, sieht die Welt und das eigene Umfeld mit anderen Augen, entdeckt Sinn, Möglichkeiten, Schönheit und jede Menge buntes, schützenswertes Leben.

- ➔ Was brauche ich, um im Genuss zu baden?
- ➔ Was brauche ich nicht, um genießen zu können?

In einer zunehmend digitalisierten Welt kommen uns konkrete sinnliche Erfahrungen abhanden. Die Berührung eines Touchscreens ist nicht zu vergleichen mit der Berührung von Tierfell, Baumblättern, einem Brotlaib oder menschlicher Haut. Wir Menschen brauchen sinnliche Erfahrungen wie Essen und Trinken. Sie sind lebensnotwendig und öffnen gleichzeitig ein Tor zur Spiritualität. Das Hohelied spricht von einer Sinnlichkeit, in der die Liebe zum Gegenüber in eine liebevolle Zugewandtheit zur Umwelt überfließt. Der liebevolle Blick verändert die Weltsicht nachhaltig.

IN DIESER WOCHE

- ... schwelge ich in sinnlicher Erfahrung, esse ich ein Stück Obst ganz langsam, lausche dem Wind in den Bäumen, rieche an einer Baumrinde, genieße eine liebevolle Umarmung im Einvernehmen.
- ... versuche ich, mein Umfeld liebevoll anzuschauen, von Herzen ohne Wertung.
- ... möchte ich eine Mahlzeit achtsam und genussvoll einnehmen und dazu noch jemand einladen, denn geteilter Genuss ist doppelte Freude.



erfahre mehr



Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit

von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 18.2. bis 5.4.2026 –