

Der Boden , auf dem Du stehst,  
ist heilig. 2. Mose 3,5



## Aufmerksamkeitsspaziergänge durch Stadt und Gemeinde

*Zur Nachahmung empfohlen*



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost

## Der Boden, auf dem ich stehe ...



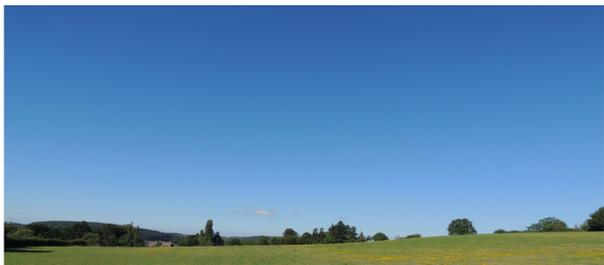
Der Boden, auf dem ich stehe  
ist sandig wüst und leer  
Geröll und Dornen  
Hitze und Stille  
Ausgetretene Pfade  
die Menschen vor mir gingen  
und nach mir gehen



Der Boden auf dem ich stehe  
ist unermesslich groß hart  
und schwankt doch manchmal bebt  
bringt Wege durcheinander  
Höhlen zum Einsturz und Häuser  
die Menschen vor mir bauten  
und nach mir bauen



Der Boden auf dem ich stehe  
gibt mir Halt und Grund  
lässt mich immer wieder aufstehen  
tanzen und Kopfstand üben  
barfuß gehen auf sanftem Moos  
das schon vor mir war  
und nach mir ist



Der Boden auf dem ich stehe  
spiegelt den Himmel wider  
Im Flüstern des Feuers höre ich  
die Stimme Hier bin ich!  
Ich ziehe meine Schuhe aus  
und spüre das heilige Geheimnis  
von dem der war und ist  
und bleibt in Ewigkeit

*Oliver Spies*

...Da aber der HERR sah, dass er hinging, zu sehen, rief ihn Gott aus dem Busch und sprach: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist ein heilig Land!

*2. Mose, 3 (Ex.)*

# „Der Boden auf dem du stehst, ist ...“\*

---

## **Aufmerksamkeitsspaziergänge – eine Idee für Gemeinden, Regionen, Gruppen**

### **Die Vorgeschichte**

Der Boden auf dem Du stehst, ist ...\*

Mit diesem Motto haben das Seniorenwerk Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle Leben im Alter des Kirchenkreises Hamburg-Ost mit dem Gemeindedienst der Nordkirche ein neues Format auf den Weg gebracht.

### **Entdeckungsreisen für Männer und Frauen in Hamburg – Aufmerksamkeitsspaziergänge**

Wir haben Menschen an dynamische Orte führen, die entweder schnell als „heilig“ identifiziert werden wie etwa die Hauptkirche, St. Katharinen oder an andere, die man im zumindest im christlichen Kontext erst einmal nicht mit diesem Attribut in Verbindung bringt wie das Naturschutzgebiet der Boberger Dünen oder den profanen, merkantilen Hamburger Rathausmarkt.

Wir ermutigen, mit Zeit, geschärften Sinnen und Aufmerksamkeit solche Orte unter die Füße zu nehmen und zu erkunden.

Wer sich Zeit nimmt, um bestimmte Orte in der Stadt oder ihrem Umland zu entdecken, spürt, dass die Orte etwas mit uns machen: Sie strahlen Ruhe aus oder auch Hektik, nehmen uns in ihre Geschichte hinein, lassen etwas Größeres, manchmal etwas Heiliges aufblitzen.

### **Unser Anliegen**

Wir wollten mit dem „Bodengedanken“ etwas Konkretes, Stabiles, Tragendes einführen und damit besonders Männer ansprechen, die mit „sphärischen“ Themen oft wenig anzufangen wissen.

Wir haben nach dem Heiligen in uns gefragt und nach dem, was uns heilig ist. Wir wollten Menschen an besonderen Orten über das Heilige ins Gespräch bringen, vielleicht auch herausfinden, ob Männer und Frauen dies unterschiedlich wahrnehmen und empfinden.

Wir wollten Menschen - Männer und Frauen - erreichen, die kirchlichen Angeboten eher distanziert gegenüber stehen, wohl aber auf der Suche nach Spirituellem sind, nach dem, was trägt.

Viele Menschen sind auf der Suche nach dem Anderen, dem Größeren, auch dem Heiligen. Dies greift auch die Kirchenpädagogik auf, wo Menschen angeleitet werden, mit allen Sinnen und ihren Erfahrungen Kirchen zu erkunden, Entdeckungen zu machen und auch Fragen zu stellen. Der eine oder die andere bekommt in Kirchen eine Ahnung vom Heiligen. Zeitgenossen suchen Spuren des Heiligen auch beim Pilgern. Entschleunigt, dem eigenen Schrittempo

\* Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! 2. Mose 3,5 Lutherbibel 1984

# „Der Boden auf dem du stehst, ist ...“\*

---

folgend machen Sie Entdeckungen in der Natur, begegnen sich selbst und stoßen manchmal auf Spuren Gottes.

## **Fazit unserer Beobachtungen**

Wir haben hauptsächlich Frauen erreicht, die sich gerne bewegen auch unter freiem Himmel, die Meditationserfahrungen besitzen und die Stille und Erfahrungen mit allen Sinnen suchen.

Viele suchten das „Für sich sein“, aber auch die Gemeinschaft und den Austausch. Sie waren interessiert an den historischen Hintergründen der ausgesuchten Orte.

Männer sind nur sehr wenige gekommen und diese hauptsächlich als Partner. Will man sie als Zielgruppe, ist vielleicht ein reines Männerangebot besser geeignet. Und auch die Orte sollten spezieller auf sie zugeschnitten sein (wie z.B. der Airport oder das St. Pauli-Stadion)

Am Ende haben wir um Feedbacks gebeten. Die schriftlich eingereichten Anregungen und die durchweg positiven Reaktionen haben uns veranlasst, das Modell zu verschriftlichen und für die Gemeindegarbeit zur Verfügung zu stellen:

## Aspekte zum Konzept der Aufmerksamkeitsspaziergänge

Die Aufmerksamkeitsspaziergänge laden ein, sich mit allen Sinnen auf den ausgewählten Ort einzulassen. Konzentriert und wach bewegen sich Männer und Frauen und lassen sich in der Stille auf den besonderen Ort ein. Nach dem Für-sich-sein sind alle oder zunächst auch kleine Gruppen eingeladen, die Erfahrungen auszutauschen und miteinander zu teilen.

### **1. Orte**

Geeignet sind Orte, die naturgeschichtlich, zeitgeschichtlich oder auch sozial eine hervorgehobene Bedeutung haben.

In jeder Gemeinde gibt es interessante Orte – auch solche die einem erst auf den zweiten Blick auffallen: der Friedhof, die Kirche, das Rathaus, ein Denkmal, die Geburtsstation eines Krankenhauses, besondere Gärten, der Marktplatz, die alte Schule, historische Orte, Fabriken, Sportplätze, eine Friedenseiche, eine Nachkriegssiedlung.

Falls Sie in Ihrer eigenen Gemeinde keine attraktiven, markanten Orte ausfindig machen, suchen Sie sie woanders, in der Nachbargemeinde, im Kirchenkreis, in der Heide, an der Elbe. Oder erwandern Sie die Orte, die wir Ihnen vorgestellt haben.

\* Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! 2. Mose 3,5 Lutherbibel 1984

# „Der Boden auf dem du stehst, ist ...“\*

---

## 2. Teilnahme

Mitmachen können alle, die neugierig sind und Lust haben, einen besonderen Ort mit allen Sinnen kennenzulernen und sich zu ihm in Beziehung zu setzen.

Weder geschichtliche, noch kirchliche, noch sonstige Vorinformationen sind erforderlich. (Eine kurze Information zum jeweiligen Ort geben die Reiseleiter\*innen.) Je nach Beschaffenheit des Geländes oder Gebäudes ist eine gewisse Mobilität erforderlich.

## 3. Das Besondere

Das Angebot bewegt sich zwischen normalem Spaziergang und kulturellen/historischen Führungen.

- Wahrnehmen und Erleben mit allen Sinnen

Die Teilnehmenden werden angeleitet, den besonderen Ort mit allen Wahrnehmungsorganen zu erkunden: Augen, Ohren, Haut, Nase, Geschmack. Was sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken sie? Welche Gefühle und Gedanken, welche Erinnerungen stellen sich bei ihnen ein?

- Bewegung und Stille

In einer Zeit der Stille können diese Eindrücke intensiv wahrgenommen werden. Um einen Gesamteindruck zu bekommen, bewegen sich die Teilnehmenden aufmerksam in dem Raum oder unter freiem Himmel.

- Austausch und Gemeinschaft

Zu zweit oder in kleinen Gruppen findet ein erster Austausch über die gewonnenen Erfahrungen statt, über Anrührendes oder auch über Widerständiges. Dieses persönliche Anteilgeben und Anteilnehmen kann unter verschiedenen Gesichtspunkten in größeren Gruppen fortgesetzt werden.

## 4. Reiseleitung

Die Leitenden sollten sich mit dem ausgewählten Ort oder Raum vertraut machen. So können Impulse einen thematischen Bezug zum spezifischen Umfeld bekommen. Es ist zum Beispiel nicht schwer, konzentriert in einer Kirche zu verweilen; eine Stadtmitte dagegen verlangt Informationen und Anleitungen.

Es ist die Aufgabe des Leitungsteams, ein sensibles und dem Umfeld entsprechendes Konzept zu entwickeln. Bewährt haben sich folgende Elemente

- Ankommen

- Einführung in den Ablauf

- ritualisierter Anfang

\* Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! 2. Mose 3,5 Lutherbibel 1984

# „Der Boden auf dem du stehst, ist ...“\*

---

- (knappe) Informationen zum Ort
- Anleitung zu persönlichen Entdeckungen  
evtl. körperbezogene Aufmerksamkeitsübung
- persönliches Nachgehen in der Stille
- Singen
- Austausch
- ritualisierte Verabschiedung
- Wort auf den Weg oder ein Reisesegen

## 5. Werbung

Dieses nicht ganz gemeindetypische Angebot sollten Sie nicht nur in den gemeinde-eigenen Medien bewerben wie dem Gemeindebrief, der Abkündigung im Gottesdienst oder auf der eigenen Website. Informieren Sie die Wochenblätter, nutzen Sie die Veranstaltungshinweise auf „Zwischen Himmel und Elbe“ des Hamburger Abendblattes, schreiben Sie Sport- und Wandervereine an. Laden Sie Konfirmand\*inneneltern oder Neuhinzugezogene gezielt dazu ein. Über diese Kanäle erreichen Sie auch Menschen, die der Gemeinde oder überhaupt der Kirche distanzierter gegenüberstehen.

## Wir empfehlen (s. Anhang)

1. Kirchenboden: St. Katharinen
2. Naturboden: Boberger Dünen
3. Stadtboden: Rathausmarkt
4. Ewiger Boden: Ohlsdorfer Friedhof

Gern können Sie uns einladen, um einen Aufmerksamkeitsspaziergang für Ihre Gemeinde zu entwickeln. Wir erwarten, dass sich zwei Ortskundige beteiligen.

## Arbeitsstelle Leben im Alter

Helga Westermann

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

040 / 519 000 838, h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

## Fachstelle ÄlterWerden

Ute Zeißler

Kieler Straße 103, 22769 Hamburg

040 / 58 950 257, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

\* Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! 2. Mose 3,5 Lutherbibel 1984

# „Der Boden auf dem du stehst, ist ...“\*

---

Da dieses Veranstaltungsformat Bezüge zum Pilgern aufweist, fügen wir Adressen an:

## **Pilgerbüro in der Hauptkirche St. Jacobi**

Pilgerpastor Bernd Lohse  
Jakobikirchhof 22  
20095 Hamburg  
040 – 30 37 37 23  
pilgern@jacobus.de  
<http://pilgern-im-norden.de/>

## **Gemeindedienst der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland Pilgerwege**

Ulrike Dorner  
Königstraße 54  
22767 Hamburg  
040/30 620 1210, 0175/515 75 20  
ulrike.dorner@gemeindedienst.nordkirche.de  
[www.gemeindedienst.nordkirche.de](http://www.gemeindedienst.nordkirche.de)

## **Leben im Alter**

Helga Westermann  
Rockenhof 1  
22359 Hamburg  
h.westermann@kirche-hamburg-ost.de  
[www.lebenimalter-hamburg.de](http://www.lebenimalter-hamburg.de)

\* Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe aus von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land! 2. Mose 3,5 Lutherbibel 1984

# I Der Boden, auf dem Du stehst,...

---

## Kirchenboden: St. Katharinen

---

<b>Zeit</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Womit</b>
14:00	Begrüßung / Kurze Einführung	Sakristei	Flyer
14:05	Kurze Vorstellungsrunde: Name, u. U. Gemeinde Abfrage per Handzeichen: Wer war schon einmal hier?	Sakristei	
14:20	Die Suche nach dem Heiligen Anmerkungen zum Kirchbau St. Katharinen	Sakristei	
14:30	Präsenzübung	Sakristei	
14:40	Einzelbegehung in Stille	Kirchraum	
15:20	Abschluss der Einzelübung: Tönen und Singen	Vor dem Altar	Klangschale Liedblatt: heilig bist Du
15:25	Gruppengespräche: Jede/r erzählt, was sie/er erlebt hat, ohne Kommentare Jede/r hält 3 Eindrücke auf 3 Moderationskarten fest		Stuhlkreise Moderationskarten, Eddings
16:00	Pause	Sakristei	Kekse, Obst, Getränke
16:10	Eindrücke ablegen im Dominoverfahren Themenfelder identifizieren	Sakristei	
16:30	Kleingruppen: freier Austausch über die unterschiedlichen Eindrücke	Sakristei	
16:50	Kurze Abschlussrunde	Sakristei	
16:55	Hinweis auf die folgenden Veranstaltungen Abschlusslied	Kirche	
	Segen	Kirche	

Arbeitsstelle Leben im Alter

Fachstelle Älterwerden (Seniorenwerk)

# Texte der Lieder

---

Jeder Teil dieser Erde ist meinem Volk heilig.

Heilig bist Du, Ursprung der Welt.

Heilig bist du, Ziel aller Wege.

Heilig bist du, ewige Gegenwart.

Texte und Melodien sind u.a. in dem Liederbuch „Lieder zwischen Himmel und Erde“ zu finden.

ISBN 978-3-926512-80-2

# Das Dominospiel

---

## Methode

Alle Teilnehmenden haben nach dem Aufmerksamkeitsspaziergang in St. Katharinen in einer Kleingruppenarbeit je 3 Moderationskarten beschrieben zu der Frage:  
Was hat mich beeindruckt?

Im Plenum beginnt jemand auf dem Fußboden eine Karte auszulegen und kurz zu kommentieren, alle legen nach einander Karten dazu, die ihrer Ansicht nach inhaltlich dazu gehören. Ist ein Thema erschöpft beginnt jemand eine neue Dominofolge.

Dieses Vorgehen hat zwei Effekte.

1. Alle Eindrücke werden ausgesprochen und liegen gut sichtbar für alle auf dem Boden
2. Es haben sich Themengruppen gebildet, an denen in Kleingruppen weitergearbeitet werden kann.

## II Der Boden auf dem Du stehst, ...

### Naturboden: Boberger Dünen

Zeit	Inhalt	Materialien
14 Uhr	Eintreffen am Parkplatz „Naturschutzgebiet Boberger Dünen“, „Boberger Furt“	
	Auf der Wiese neben dem Parkplatz Begrüßung Runde: Ich heiße und ich komme aus ... Einführung in den Ablauf (Praktisches; Heiliger Weg; ICH in der Übung, Erfahrungsweg) Impuls: „Was ist heilig“ Lied: Jeder Teil dieser Erde ist meinem Volk heilig Start	
14.15	Übung zur Präsenz: Schweigen; bei sich bleiben; mit allen Sinnen wahrnehmen → Schwellenritual inkl. Aufmerksamkeitsübung	
14.25	1. Übung in den Boberger Dünen - Sand: sich erden und den Himmel wahrnehmen (Evtl. Austausch in kleinen Gruppen oder zu zweit) 2. Übung auf der Haarweide: Werden und Vergehen (Sich einen Platz suchen und dem natürlichen Lebensrhythmus nachspüren; einzeln) Berühren, erkunden, die Kreatur zu sich reden lassen (etwa 20 Minuten) Transparenz und Transformation → Sterben um zu leben Sich in der Gruppe mitteilen (im Kreis): Was hat mich bewegt / berührt? (ein Satz) Über einen Umweg schweigend zum 3. Übung am Haarsee: Die 4 Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde - erspüren	Klangschale
16.00	Austausch auf dem Brommelland / Wiese Mehrere kleine Gruppen (mit einem MA); Zettel mit Fragen/Impulsen zum Austausch 3 Stichworte aufschreiben, die inhaltlich bedeutsam waren Das „Heilige“ benennen Austausch in der Großgruppe	Moderationskarten Stifte
16.45	Ritueller Abschluss an der Brücke Lied: Himmel, Erde, Luft und Meer; Psalm 104 i.A; Segen	Klangschale, Liedtexte, Psalmtext
17.00	Aufbruch	

# Boberger Dünen – Info für Teilnehmende

---

Liebe Teilnehmende,

Frank Puckelwald und ich bereiten diese Entdeckungsreise vor und betätigen uns als Reiseleitung. Unser Weg führt uns von Ost nach West durch die Boberger Dünen. Da wir über sandigen Boden gehen, können Rollator oder Rollstühle nicht genutzt werden. Für den etwa 5 km langen Weg ist es ratsam festes Schuhwerk anzuziehen und sich dem Wetter entsprechend mit der Kleidung einzustellen. Gut ist es, wenn Sie eine Sitzunterlage mitbringen, eine kleine Matte oder einfach eine Plastiktüte. Bitte versorgen Sie sich mit Getränken und evtl. einem kleinen Imbiss.

**Treff- und Ausgangspunkt** ist der **Parkplatz Boberger Dünen**, 14 Uhr

Anreise mit dem Auto: Anfahrt über Boberger Furt

Anreise mit dem ÖPNV:

U-Bahn bis Mümmelmansberg, dann Buslinie 12 Richtung Bergedorf bzw. Allermöhe; 2. Haltestelle auf der Straße Am Langenberg „Schulredder“, dann Fußweg: Schulredder gen Süden, in die Boberger Furt, bis zum Parkplatz  
Es ist ratsam ab Mümmelmansberg den Bus um 13.28 Uhr zu nehmen, da noch ein kleiner Fußweg einzuplanen ist.

Rückreise:

Ab „Billwerder Kirche“ um 17.35 Uhr mit der Linie 330 zur S-Bahn „Mittlerer Landweg“ (Ankunft um 17.40 Uhr)

Wir werden einen Pkw bei der Kirche abstellen, so dass die Autofahrer zu ihren Fahrzeugen auf dem Parkplatz Boberger Dünen gebracht werden können.

Wir freuen uns auf die Entdeckungsreise mit Ihnen und grüßen herzlich

Frank Puckelwald

Helga Westermann

## Was die vier Grundelemente von Gott erzählen:

### - DIE VIER GESICHTER GOTTES -

#### Aspekt 1: ERDE

Fest, tragfähig bergend, ruhig und still, verlässlich, gewährend, empfänglich und gebend (fruchtbar). Gibt Halt, Orientierung (->Gesetze!)

Gottes schöpfungsverbundenes Angesicht

Die Schöpfung trägt die Handschrift des Schöpfers

Die weibliche, mütterliche Seite Gottes

„Ich will euch beistehen, wie eine Mutter...“ Jes. 66,3

#### Aspekt 2: WASSER

Wasser bedeutet sowohl Leben wie Tod!

Dieser Aspekt repräsentiert die unfaßbare Seite Gottes, die uns manchmal hell und manchmal dunkel erscheint. Gott, der uns mal fern und mal nah scheint.

Gott – der belebend und bedrohlich wirkt. **AMBIVALENZ!**

Der Wasser-Aspekt heißt: Gott ist verborgen und rätselhaft, - sein Tun ist unbegreiflich.

Jochen Klepper in dem Advent-Lied „Die Nacht ist vorgedrungen“:

*„Gott will im Dunkel wohnen und hat es doch erhellt...“*

Geheimnisvoll, unergründlich, reinigend, lösend, weiche Kraft, sucht die Tiefe, die unfassbare, unerklärliche, auch abgründige Seite Gottes

#### Aspekt 3: FEUER:

Feuer ist das Symbol für die dynamische Seite Gottes. Gleichzeitig ist es auch das Gegenüber zur mütterlichen Seite und symbolisiert den väterlichen Aspekt.

Im Unterschied zum Wasser-Aspekt (Verborgenheit/Geheimnis) wird durch das Feuer die helle, sich offenbarende Seite Gottes gekennzeichnet.

Das Verborgene wird durch Feuer ans Licht gebracht.

Das Feuer frißt Altes und Totes, Lebenshemmendes und Verbrauchtes – und verwandelt es in Energie... Aspekt der Läuterung und Veränderung: Feuer bringt hartes Eisen zum Glühen und Schmelzen – macht es formbar

(Feuer und Wasser bilden eine dynamische Polarität.)

Wärmend, erleuchtend, bewegt, verwandelnd, transformierend, „läuternd“, aktiv, dynamisch, „fordernd“ - die väterlich, männliche Seite Gottes

#### Aspekt 4: LUFT

Das griechische Wort für „Luft in Bewegung“ ist PNEUMA, das auch GEIST bedeutet. Hebräisch RUACH meint den Atem Gottes, den Wind wie den Heiligen Geist.

Das Symbol ist vor allem der ENGEL – Engel sind mythologisch Wind-Götter/Wesen - darum stehen für den LUFT-Aspekt alle Texte, die von Engeln handeln

Durch den GEIST wird Gott offenbar in dem Menschen JESUS.

Jesus ist somit das Bild (Ikone) des unsichtbaren Gottes (Kolosser-Brief 1, 15)

Im Johannes-Evangelium sagt Jesus: „Wer mich sieht, sieht den Vater“ (Joh. 14,9)

Die Geburtsgeschichten erzählen, daß Jesus als Mensch aus dem Geist Gottes geboren wird. Damit wird gekennzeichnet, was vom Anbeginn der Schöpfung

(Genesis 2.) die „Imago Dei“ – die Gottesebenbildlichkeit des Menschen ausmacht:

Wir werden Menschen im Vollsinn durch den Geist Gottes.

Aufsteigend, leicht, klar, (auch fern!), bewegend, (Gottes Geist und die Engel-Wesen)

Uns umgebend Durch Gottes Geist kommt Erkenntnis/Wissen, Kraft, Inspiration, seine Gaben / Geistesgaben -> wir erkennen...

*Frank Puckelwald*

### Fragen für Rückblick und Reflektion:

- Was ist mir hier begegnet?
- Was habe ich für mich entdeckt?  
(in Natur, Übung, Kontakt, Impuls oder Austausch)
- Was hat mich berührt?  
(Gefühle ausgelöst)
- Was tat mir gut, was war tröstlich,  
hilfreich?
- Was ist schwer, schwierig?
- Wozu bin ich eingeladen,  
herausgefordert?
- Was will ich bewahren?

# III Der Boden, auf dem Du stehst, ...

---

## 3. Rathausmarkt: „Stadtboden“ Ort/Treffpunkt: Rathauspassage

Zeit	Thema	Material
13.45	Ankommen in der Rathauspassage	
14.00	Begrüßung der Gruppe, Vorstellung der Einladenden und P. Nils Petersen, Arbeitsstelle Kirche in der Stadt, Einleitung: Rathaus, Handel und Kirche, Ablauf Impuls zu „Was ist heilig?“ Lied: Jeder Teil dieser Erde	
14.10	„Unter Tage“ Einführung: Wo sind wir? Was erwartet uns? Welchen Blickrichtungen haben wir auf die Stadt? Wie nehmen wir sie wahr?...	
14.30	„Über Tage“ Impuls auf dem Rathausmarkt: <i>Geschichte, Besonderheiten,...</i>	
15.00	Rundgang in der Gesamtgruppe um Rathaus und Handelskammer Schaufträge: Verschiedene Blickwinkel einnehmen, Straßennamen, Was fällt sofort, was erst später auf... Gespräche in der Gruppe	
16.00	Rückkehr in die Passage Kaffeepause	
16.15	Auswertung des Rundgangs in der Großgruppe: Was war überraschend? Präsentation von Erkenntnissen und Fragen an N. Petersen Weiterdenken: Welchen Reichtum könnte ich in meinem Nahbereich entdecken? → Ideenbörse, Aufmerksamkeitsspaziergänge ... Was mir lieb ist ....	Flipchart, Stifte
16.45	Heilig – Welche „Ander-Orte“ fallen Ihnen in unserer Stadt ein? Dank und Ansagen: Hinweise auf 4. Veranstaltung Segen	

Arbeitsstelle Leben im Alter

Fachstelle AlterWerden (Seniorenwerk)

Frei nach PSALM 104.

Gott, unser Gott, wie wunderbar sind alle deine Werke  
Von Dir, o Gott, kommt die ganze Schöpfung.  
Alles, was uns umgibt, trägt die Spuren Deiner Hände!

DU spannst den Himmel wie ein Zeltdach aus!  
DU lässt die Wolken ziehen.  
DU schaffst Abend und Morgen!

Gott, die Erde ist voll Deiner Wunder,  
das Meer und der Himmel verkünden Deine Schöpfermacht.  
Das Große und das Kleine kommt aus Deiner Hand.

DU lässt die Sonne scheinen.  
DU tränkst die Felder mit Regen.  
DU lässt Nahrung wachsen für Mensch und Tier.

Gott, die Erde ist voll Deiner Wunder,  
Du hast alles weise geordnet.  
Für alle ist genug da zum Leben – so hast DU es gewollt.

DU schenkst uns Deinen Atem – so leben wir  
DU rufst uns beim Namen – wir sind Dein  
DU bist unser Ursprung  
DU bist unser Ziel

Du sendest Deinen Geist aus und alles wird neu erschaffen.  
Du erneuerst das Antlitz der Erde

Gott, die Erde ist voll Deiner Wunder,  
Alles, was uns umgibt, trägt die Spuren Deiner Hände!

(ALLE:)

Ehre sei dem Vater und Sohn und dem Heiligen Geist.

Wie es war im Anfang jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit – AMEN

# IV Der Boden, auf dem Du stehst,...

---

## Ewiger Boden: Friedhof Ohlsdorf

<b>Zeit</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Womit</b>
13:30	Ankommen Wir stellen uns alle kurz vor, Name, wer war schon einmal mit?	Am Verwaltungsgebäude	
13:45	Ablauf, Organisatorisches (Toiletten) Verhaltensregeln (z.B. möglichst bei sich bleiben)	Am Verwaltungsgebäude	Friedhofsplan Auswertungsbrief für später
13:50	Wo sind wir hier: ganz kurze Einführung zum Friedhof	Am Verwaltungsgebäude	
14:00	Impressionen zur Statue: Prophet und Genius Brahms: denn alles Fleisch, es ist wie Gras (6 Minuten)	Vor der Statue	CD-Aktivboxen
14:15	Wir passieren jeweils zu zweit die Brücke mit dem Psalm: Gottes Acker – heiliger Boden, den Du betrittst	An der Brücke zum Rosengarten	Hand auflegen
14:25	Wir verweilen kurz /Text/ weitergehen	unter der Riesenbirke	Auszüge aus Psalm 90
14:35	Wir sammeln uns im Kreis	Rotunde	Hocker, Ewiges Licht, Blume
14:40	Wir hören Brahms: Herr lehre mich,... (4 Minuten) Meditation im Wechsel gelesen	Rotunde	CD Aktivboxen Textblätter
14:50	Anregung für den Spaziergang Aufmerksamkeitsübung	Rotunde	
15:00	Aufbruch zum Spaziergang allein im Schweigen	Eingezeichnetes Areal	
15:45	Wir sammeln uns im Kreis Möglichkeit zu Austausch oder Vertiefung zu zweit oder allein 20 Min.	weiterer Rundgang im äußeren Kreis	
16:05	Sammeln im Kreis: Singen: heilig bist Du...	Rotunde	Liederzettel
16:10	Abschluss: Was nehme ich mit – Was lasse ich hier 1 Satz! Reisesegen (Trost und Hoffnung) und Verabschiedung (Erinnerung an den Feedbackbogen)	Rotunde	
16:25	An der Christusstatue bekommt jede/r eine Karte	Vor der Christusstatue	Karte

Arbeitsstelle Leben im Alter

Fachstelle Älterwerden (Seniorenwerk)

# Friedhof Ohlsdorf

## Auszüge: Deutsches Requiem (J.Brahms)

---

### 1. Petrus 1,24

Denn alles Fleisch ist wie Gras und alle Herrlichkeit des Menschen wie des Grases Blumen. Das Gras ist verdorret und die Blume abgefallen.

So seid nun geduldig, liebe Brüder,  
bis auf die Zukunft des Herrn.

Siehe, ein Ackermann wartet auf die köstliche Frucht der Erde und ist geduldig darüber,

bis er empfahe den Morgenregen und Abendregen.

So seid geduldig

### Deutsches Requiem, Joh. Brahms (Auszug)

Psalm

39,4-7

Herr, lehre doch mich, dass ein Ende mit mir haben muss, und mein Leben ein Ziel hat, und ich davon muss.

Siehe, meine Tage sind einer Hand breit vor dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir.

Ach, wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben. Sie gehen daher wie ein Schemen, und machen ihnen viel vergebliche Unruhe; sie sammeln und wissen nicht wer es kriegen wird. Nun Herr, wess soll ich mich trösten? Ich hoffe auf dich.

# Ohlsdorfer Friedhof - Zwischenstation

---

## PSALM 90 in Auszügen

Gott, du bist unsre Zuflucht für und für.

- 2     Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit,
- 3     der du die Menschen lässest sterben und sprichst: Kommt wieder, Menschenkinder!
- 4     Denn tausend Jahre sind vor dir wie der Tag, der gestern vergangen ist, und wie eine Nachtwache.
- 5     Du lässest sie dahinfahren wie einen Strom; sie sind wie ein Schlaf, gleichwie ein Gras, das doch bald welk wird,
- 9     ... wir bringen unsre Jahre zu wie ein Geschwätz.
- 10    Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen; denn es fährt schnell dahin, als flögen
- 12    Lehre uns bedenken, das wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.

Lutherbibel 1912

# Ohlsdorfer Friedhof – Zwischenstation - Rotunde

---

## Meditation zu Psalm 90

*Herr lehre uns unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen.*

Lehre uns

Unsere Tage zu zählen, sie sind kein unerschöpflicher Vorrat,  
den wir ohne Besinnen verschwenden könnten, als gäbe es nie ein Ende

Lehre uns, unsere Tage zu zählen wie kostbare Perlen oder wie warme sonnige Herbsttage,  
die sich leuchtend abheben vom Grau des Novembers  
und dem kühlen Weiß des Winters.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen.

Schlauheit ist nützlich, Klugheit ist wichtig

Weisheit ist Glück. Der Weg dorthin, geht über das Zählen der Tage, über die Gewissheit,  
dass alle Zeit geschenkte Zeit ist.

Lehre uns, ein weises Herz zu gewinnen, dass wir Grenzen erkennen und anerkennen:

Die Grenzen der eigenen Kraft, die Grenzen der eigenen Möglichkeiten,  
die Grenzen des eigenen Lebens.

Lass uns ein weises Herz gewinnen,

über dem Morgen und Übermorgen das heute nicht vergessen:

annehmen, was heute ist und werden kann, was heute unserer Sorgfalt und Liebe bedarf,  
was uns heute begegnet und geschenkt wird.

Was wir in die Zukunft verlagern, kann verloren gehen.

Jedenfalls macht es unsere Gegenwart arm:

Liebe und Güte, die uns für übermorgen in Aussicht gestellt werden,  
können uns heute nicht wärmen.

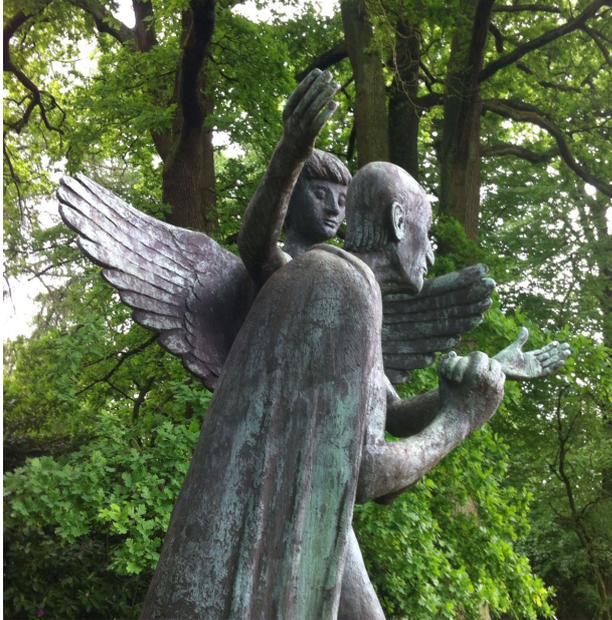
Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir heute lieben, heute vertrauen, heute danken.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, dass wir ein weises Herz gewinnen.

*Die Strophen werden jeweils zweimal gelesen.*

# Ohlsdorfer Friedhof – Abschluss

---



Lehre uns bedenken,  
dass wir sterben müssen,  
auf dass wir klug werden  
Psalm 90,12

## **Abschlussritual auf dem Ohlsdorfer Friedhof**

Dieses Bild: Prophet und Genius\* wurde zusammen mit dem Psalmenwort auf einer Postkarte zur Verabschiedung überreicht.

\* Künstler: Gerhard Marcks Ohlsdorfer Friedhof (Foto Ute Zeißler)

# Wort auf den Weg/Reisesegen

---

## **Gebet:**

Guter Gott

Wie du am Anfang warst,  
als die gute Welt entstand,  
so sei mir huldvoll jeden Tag.

Wie du am Anfang warst,  
als mein Weg begann,  
so sei bei mir jede Meile.

Wie du am Anfang warst,  
als du meine Seele formtest,  
so halte mich in deinen Händen  
bis an mein Ende.

Amen

## **Segen:**

Möge Gott auf dem Weg, den Du vor Dir hast, vor Dir hergehen. Das ist mein Wunsch für Deine Lebensreise.

Welche Schwelle du auch immer betrittst,  
es möge jemand da sein,  
der dich willkommen heißt

Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass die Erinnerung dich wärmt und gute Träume deinen Schlaf begleiten.

Möge das Schicksal, das dich trifft,  
dein Vertrauen nicht zerstören.

Und wenn der Tod dereinst an Deine Tür klopft, lasse ihn ein wie einen guten Freund, der dich über die Schwelle geleitet.

*Dieses Gebet und dieser Segen kann nach jedem  
Aufmerksamkeitsspaziergang gesprochen werden.*