

# Wenn die Wurzeln laufen lernen ...



## Ideen- und Materialsammlung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
die Symbolik der Wurzel hängt unmittelbar mit dem Bild des Baumes  
zusammen. Der Baum als Bild des Menschen: Der Mensch ist wie ein Baum gepflanzt an  
den Wasserläufen, wie es in Psalm 1 heißt. Somit wären die Wurzeln ein wichtiger  
Teil, der zu uns gehört. Das was uns Halt gibt, das was uns erdet, vielleicht auch  
festhält, und das was uns nährt und wachsen lässt. Während also der Baum schlechthin  
für den Menschen als Ganzes steht in der Symbolik, steht die Wurzel als Symbol für  
den Anfang und die Unsterblichkeit. Auch wenn Zweige, Blätter und Blüten an einer  
Pflanze abgestorben sind, kann sie weiterleben, neue Zweige, Blätter und Blüten  
treiben, sofern die Wurzel noch gesund ist.  
Wurzeln an sich sind eigenartige Gebilde, unscheinbar in der Farbe,  
aber sie sind der Grund, aus dem die Pflanzen leben.  
Sie sind voller Kraft und Erfindungsgeist, wenn es um's Überleben geht. Wir staunen  
darüber, wie sie sich selbst durch Steine hindurchzwängen, um an den  
lebensnotwendigen Grund zu kommen oder im Blumentopf aus dem winzigen Loch  
herauswachsen, wenn es ihnen zu eng wird. Manchmal ist es nicht zu erkennen, woher  
sie ihre Kraft nehmen. Sie sind beweglich und können sich umbilden, je nach den  
Verhältnissen.  
Ohne sie lebt keine Pflanze. Auch wenn sie oft nicht sichtbar sind, sind sie  
bestimmend für das Überleben.  
In dieser Materialsammlung finden Sie Texte, Lieder und zwei Gestaltungsvorschläge,  
die erprobt sind. Sie können sich gerne das Passende für Ihren Frauenkreis vor Ort  
herauspicken.  
Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Thema

Ihre

*Petra Gaultz*

### Psalm 1

Gesegnet seid ihr, die ihr euch auf Gott verlasst  
und eure Zuversicht auf Gott setzt.

Ihr seid wie ein Baum, am Wasser gepflanzt,  
der seine Wurzel zum Bach streckt.

Der zur richtigen Zeit seine Früchte bringt  
und seine Blätter verwelken nicht.

Gesegnet seid ihr, die ihr in Gottes Namen Gutes tut.

Denn ihr habt eure Wurzeln im Glauben an Gott.

Die Gottlosen aber sind wie das verdorrte Stroh,  
das ein Windhauch wegfegen kann und verstreut.

Sie fragen nicht nach Gott.

Von ihnen ist nichts zu erwarten.

Gesegnet seid ihr, die ihr euch auf Gott verlasst  
und eure Zuversicht auf Gott setzt.

## Sprichworte zu Wurzeln

Was die Bäume lehren  
Wer nicht Wurzel hat,  
wächst in keine Zukunft.  
Wer eigenen Wurzeln aber nie entwächst,  
entfaltet sich nicht zum Neuen,  
zum Baum.

*Kurt Marti*

Wenn deine Kinder klein sind,  
gib ihnen Wurzeln,  
wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel.  
(*unbekannt*)

Die Bäume mit tiefen Wurzeln sind die, die hoch wachsen.  
*Frédéric Mistral, Les îles d'or*

"Die Eindrücke der Kindheit wurzeln am tiefsten."  
*Karl Emil Franzos, Die Juden von Barnow*

Wandle das Herz, und das Werk wird sich wandeln! Reiß aus die Begierde, pflanze ein die Liebe! Wie nämlich die Begierde die Wurzel allen Übels ist, so ist auch die Liebe die Wurzel alles Guten. Warum also murren die Menschen unter sich oder führen Streitgespräche, indem sie sagen: Was ist das Gute? Wenn du doch nur wüßtest, was das Gute ist!  
*Augustinus von Hippo*

Wenn man etwas erstrebt und bei der Wurzel anfängt, so vergehen kaum vierzehn Tage, und man hat es. Wenn man aber nach etwas strebt und beim Wipfel beginnt, so macht man sich vergebliche Mühe  
*Lü Bu We*

Wer Dinge, die man nicht erlangen kann, begehrt, wer Dinge, an denen man sich nicht sättigen kann, erstrebt, der kommt weit ab von der Wurzel des Lebens.  
*Lü Bu We*

Der Weise pflegt die Wurzel, denn wenn sie gut gedeiht, wird Tugend aus ihr wachsen.  
*Fernöstliche Weisheit*

Das Wasser hat Quellen, der Baum hat Wurzeln.  
*Aus Japan*

Die Wurzeln erzählen den Zweigen nicht, was sie denken.  
*Aus dem Kongo*



Neue Leute dürfen nicht Bäume ausreißen, nur um zu sehen, ob die Wurzeln noch dran sind.

*Henry Kissinger*

## Redensarten zu Wurzeln

- Wenn die Wurzeln vertrocknen, so stirbt der Baum
- an der Wurzel treffen
- an die Wurzel des Übels kommen
- wie angewurzelt stehen bleiben
- Wurzeln schlagen
- zurück zu den Wurzeln
- etwas mit der Wurzel / bis auf die Wurzel ausrotten - etwas vernichten
- die Axt an die Wurzel legen - ein Übel radikal beseitigen; die Ursache des Missstandes beseitigen
- jemand ist verwurzelt (beheimatet)
- Einen alten Baum verpflanzt man nicht...
- An die Wurzel gehen - Wurzelbehandlung!



## Wurzeln in der Bibel

Lasst unter euch nicht eine Wurzel aufwachsen, die da Gift und Wermut hervorbringt.  
*5. Mose 29,17*

Und was vom Hause Juda errettet und übrig geblieben ist, wird von neuem nach unter Wurzeln schlagen und oben Frucht tragen.  
*2. Kön. 19,30*

Meine Wurzel reicht zum Wasser hin, und der Tau bleibe auf meinen Zweigen ...  
*Hiob 29,19*

Ein gottlos Wesen fördert den Menschen nicht; aber die Wurzel des Gerechten wird bleiben.

*Sprüche 12,3*

Darum, wie des Feuers Flamme Stroh verzehrt und Stoppeln vergehen in der Flamme, so wird ihre Wurzel verfaulen und ihre Blüte aufliegen wie Staub. Denn sie verachten die Weisung des Herrn

*Jes. 5,24*

Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor,  
ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht  
*Jesaja 11,1 ff.*

Gesegnet aber ist der Mann, die Frau, der sich auf den Herrn verlässt und dessen Zuversicht der Herr ist. Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün;

*Jer. 17,7 ff*

Es ist schon die Axt den Bäumen an die Wurzeln gelegt, Darum: jeder Baum, der nicht gute Frucht bringt, wird abgehauen und ins Feuer geworfen.

*Matth. 3,10*

Aber er hat keine Wurzel in sich, sondern er ist wetterwindisch; wenn sich Bedrängnis oder Verfolgung erhebt um des Wortes willen, so fällt er gleich ab.

*Matth. 13,21*

Gleichnis vom Feigenbaum

*Markus 11,20 ff*

Geiz ist die Wurzel alles Übels.

*Timotheus 6,10*

## **Die Landstreicherin und der Baum**

“Da stehst du nun”, sagte die Landstreicherin zum Baum. “Bist zwar groß und stark, aber was hast du schon vom Leben? Kommst nirgendwo hin. Du kennst den Fluss nicht und nicht die Dörfer hinter dem Berg. Immer an derselben Stelle! Du kannst einem Leid tun! Sie packt sein Bündel fester und geht los.

“Da gehst du nun” sagt der Baum. Immer bist Du unterwegs. Hast keinen Platz an den du gehörst. Du kannst einem Leid tun!” Die Landstreicherin bleibt stehen. “Hast du das wirklich gesagt?” fragt sie und schaut zum Baum empor.

“Wer sonst?” sagt der Baum. “siehst du hier jemanden außer mir?”

“Ne” sagt die Landstreicherin. “Meinst du wirklich, was du sagst? Ich gehe in die Welt, Tag für Tag, ich kenne die Menschen und die Häuser mit den rot gedeckten Dächern...”

“Zu mir kommt die Welt”, sagt der Baum. “Der Wind und der Regen, die Eichhörnchen und die Vögel. Und in der Nacht setzt sich der Mond auf meine Zweige.”

“Jaja” sagt die Landstreicherin, “aber das Gefühl zu gehen - Schritt für Schritt.

“Mag schon sein”, sagt der Baum, “aber das Gefühl zu bleiben - Tag und Nacht.”

“Bleiben”, sagt die Landstreicherin nachdenklich, “zu Hause sein. Ach, ja.” sagt sie.

Und der Baum seufzt: “Gehen, unterwegs sein können - ach ja.”

“Wurzeln zu haben”, sagt die Landstreicherin, “das muss ein tolles Gefühl sein!” “Ja”, sagt der Baum, “ganz ruhig und fest ist es. Und wie lebt man mit den Füßen?”

“Leicht”, sagt die Landstreicherin, “flüchtig und schnell!”

“Wenn wir tauschen könnten”, sagt der Baum. “Für eine Weile.”

“Ja”, sagt die Landstreicherin, “das wäre schön.”

“Lass uns Freunde sein”, sagt der Baum. Die Landstreicherin nickt und sieht ihn an.

“Ich werde wiederkommen”, verspricht sie, “und ich werde dir vom Gehen erzählen.”

“Und ich”, sagt der Baum, “erzähle dir dann vom Bleiben. Möchtest du das?”

*Gina Ruck-Pauquet*

### **Gedanken dazu:**

Bleiben hat also auch was Schönes. Wurzeln zu haben, zu Hause zu sein im eigenen Leben, das muss nicht langweilig sein.

Ich habe einen festen Stand, meine Wurzeln geben mir Halt und Kraft. Ich kann mich über das freuen, was täglich auf mich zukommt, was ich hier anpacken, wagen und verändern kann. Nicht nur das Neue, die Veränderung hat seinen Reiz, sondern auch mein Alltag mit seinen täglichen Herausforderungen.

Gehen, wie schön. Aufbrechen, Neues wagen und darauf vertrauen, dass man auch dort, wo man hinget, seine Wurzeln, sein Zuhause findet, auch das ist spannend.

Am besten gefällt mir an dieser Geschichte, dass das Gehen und das Bleiben jeweils seine ganz eigene Qualität hat. Es fühlt sich unterschiedlich an, die freudige Erwartung des Aufbruchs und die Sicherheit der Wurzeln. Tauschen geht nicht, aber miteinander die Erfahrungen des Bleibens und des Gehens teilen, das geht. Wie schön, wenn das gelingt, dieses Teilen der Lebenserfahrungen. Geteilte Erfahrungen verdoppeln sich. Wer bleibt, wird vom Gehenden beschenkt, und wer geht, lernt von dem, der geblieben ist.

Auf diese Weise wird mein Leben reicher und bunter, selbst wenn im Augenblick keine sichtbare Veränderung meiner Lebenssituation ansteht.

Ich wünsche uns allen, dass wir die Vielfalt und den Reichtum unseres Lebens genießen können, egal ob wir mit festen Wurzeln leben, oder im Aufbruch sind. Ich wünsche uns Menschen, mit denen wir diese Vielfalt teilen können, damit sie sich verdoppelt.

### **Wurzelkraft**

Tag für Tag

zarte Wurzeln tiefer  
in das Erdreich schieben  
lustvoll durch fruchtbare Fülle  
unter Stöhnen durchs Gestein

Tag für Tag sich fester gründen  
Leben in allen Adern spüren  
unerschütterlicher werden

Tag für Tag sich wurzelstark  
mit Kraftströmen nähren  
und dankbar staunen -

nur auf sicheren Wurzeln  
können Flügel wachsen.

*Maria Sassin*

### **Ziehende Landschaft**

Man muss weggehen können  
und doch sein wie ein Baum:  
als bliebe die Wurzel im Boden,  
als zöge die Landschaft  
und wir stünden fest.  
Man muss den Atem anhalten;  
bis der Wind nachlässt  
und die fremde Luft  
um uns zu kreisen beginnt.  
Bis das Spiel von Licht und Schatten,  
von Grün und Blau,  
die alten Muster zeigt  
und wir zu Hause sind,  
wo es auch sei,  
und niedersitzen können und uns  
anlehnen,  
als sei es an das Grab unsrer Mutter

*Hilde Domin / Aus Arbeitshilfe zum  
Weitergeben, Oktober 1996*

### **Die zwei Wurzeln**

Zwei Tannenwurzeln groß und alt  
unterhalten sich im Wald.  
Was droben in den Wipfeln rauscht,  
das wird hier unten ausgetauscht.  
Ein altes Eichhorn sitzt dabei  
und strickt wohl Strümpfe für die zwei.  
Die eine sagt knig,  
die andere sagt knag.  
Das ist genug für einen Tag.

*Christian Morgenstern*

## Meditative Körpererfahrung

### „Unsere Wurzeln - unsere Kraft“

Ich lade Sie ein zu einer Wahrnehmungsübung, in der es um unsere Wurzeln, unsere Kraft geht.

Stehen Sie bitte auf,

spüren Sie, wie gut es tut, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen.

Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen machen Sie sich bewusst:

Wie stehe ich *(Pause)*

Ist mein Schwerpunkt mehr vorne auf den Ballen?

Oder mehr hinten auf meinen Fersen?

Oder mehr in meiner Fußmitte?

Sinken Sie nun etwas in ihre Knie,

nur so tief, wie es Ihnen noch bequem ist.

Lassen Sie sich mit Ihrem ganzen Gewicht auf die Erde ein,

achten Sie darauf, dass Ihre Schultern locker bleiben,

Ihr Gesicht entspannt ist,

Ihre Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist,

lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen,

spüren Sie die Festigkeit des Bodens,

die Erde, die Sie trägt,

die Erde, der Sie sich überlassen können. *(Pause)*

Die Erde ist voller Kraft.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten durch Ihre Fußballen einatmen und durch Ihre Fersen ausatmen *(Pause)*

Mit dem Einatmen ziehen Sie diese Kraft aus der Erde,

sie wandert langsam nach oben bis zu Ihrem Bauchraum,

füllt und wärmt ihn, ausatmend gleitet diese Kraft wieder hinab bis zu den Fersen in den Boden.

Überlassen Sie sich eine Weile dieser leichten Wiegebewegung nach vorne und nach hinten *(Pause)*

Kommen Sie dann langsam zur Ruhe in Ihre Mitte *(Pause)*

Spüren Sie nach:

Meine Füße sind verwurzelt mit einem tragenden Grund *(Pause)*

Vielleicht fallen Ihnen Menschen ein, mit denen Sie verbunden, verwurzelt sind.

Menschen, die Sie tragen ... *(Pause)*

Nun verlagern Sie ganz langsam Ihr Gewicht auf den rechten Fuß,

entlasten Sie dadurch den linken Fuß.

Lösen Sie Ihren linken Fuß ganz langsam von der Erde,

so dass er ein wenig über dem Boden schwebt,

dann setzen Sie ihn wieder auf,

spüren sie erneut die Tragfähigkeit des Bodens *(Pause)*

Machen Sie das auch mit dem rechten Fuß,

verlagern Sie Ihr Gewicht nach links,

lösen Sie Ihren rechten Fuß von der Erde,

setzen Sie ihn bewusst wieder auf,

unterstützen Sie diese Bewegung mit Ihrem Atem: - einatmend hebt sich Ihr Fuß von der Erde - ausatmend setzt er wieder auf. *(Pause)*

Der Boden kommt Ihrem Schwanken entgegen, fängt Sie auf, gibt Ihrem Fuß Widerstand und Halt.

Auf diese Kraft können Sie sich verlassen.

Aus diesen Wurzeln beziehen wir unsere Kraft,  
in ihnen liegen die Keime für unsere Fruchtbarkeit,  
aus diesen Quellen schöpfen wir für unser Leben.

*Uta-Maria Königer (Aus Arbeitshilfe zum Weitergeben, Wurzeln und Flügel, 1996)*

## Wurzel und Flügel

Am Ende diesen Jahres blicke ich zurück -  
auf das, was mich trägt und hält -  
auf die Erde, in der ich verwurzelt bin.

Ich sehe auf meine Sicherheiten,  
die mich fest und ruhig sein lassen,  
auf Situationen und Beziehungen,  
aus denen ich Kraft ziehe.

Ich spüre meine Wurzeln, die mich halten,  
und die mir Nahrung schicken,  
damit ich wachsen kann.

Ich sehe aber auch, was ich verloren habe,  
was Abschied heißt und Schmerz und Leid.

Am Ende diesen Jahres blicke ich zurück -  
auf das, was mich bewegt und drängt -  
den Himmel, der mir Freiheit schenkt.  
Ich sehe auf das, was mich in Bewegung bringt,  
was mein Herz höher schlagen lässt  
und meine Hände kribbeln macht;  
auf Menschen, die mir Mut machen  
und mich vorwärts bringen.

Ich spüre meine Flügel -  
die Möglichkeiten, die ich habe;  
das Leben, das in meinen Adern ist  
und immer wieder Veränderung bringt.

Am Ende diesen Jahres blicke ich zurück -  
und weiß, dass du auch da warst -  
als Erde, die mich trägt -  
als Himmel, der mich bewegt.

*Petra Hülpusch (Aus Arbeitshilfe zum Weitergeben,  
Wurzeln und Flügel, 1996)*

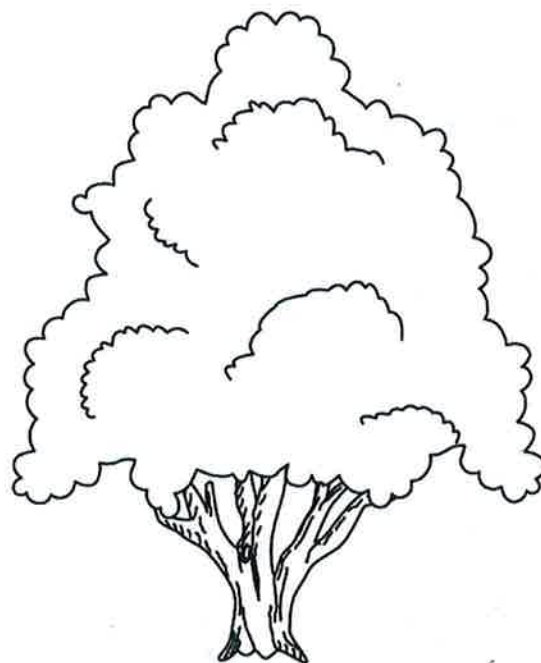


## Was ich dir wünsche?

Nicht, dass du der schönste Baum bist, der auf dieser Erde steht.  
Nicht, dass du jahrein, jahraus leuchtest von Blüten an jedem Zweig.  
Aber dass dann und wann an irgendeinem Ast eine Blüte aufbricht,  
dass dann und wann etwas Schönes gelingt; irgendwann ein Wort der  
Liebe ein Herz findet, das wünsche ich dir.

Ich wünsche dir,  
dass du dem Himmel nahe bist und mit der Erde kräftig verbunden,  
dass deine Wurzeln Wasser finden und deine Zweige im Licht sind.  
Dass du Halt findest an einem festen Stamm und die Kraft hast, ein  
Stamm zu sein für die, die du tragen sollst.  
Dass du mit allem, was krumm ist  
an dir, an einem guten Platz  
leben darfst und im Licht des  
Himmels.  
Dass auch, was nicht gedeihen  
konnte, gelten darf und auch das  
Knorrige und das Unfertige an dir  
und deinem Werk in der Gnade  
Gottes Schutz finden.

Hin und wieder eine Stunde  
wünsche ich dir, in der du den  
Reichtum erkennst, der dir  
gegeben ist.  
Das gewähre dir der gütige Gott,  
der das Leben in Fülle will - der  
Vater, der Sohn und der Heilige  
Geist. Amen



*(Jörg Zink)*

# 1. Vorschlag zur Gestaltung eines Abends „Wenn die Wurzeln laufen lernen ...“

## ☞ Impulse im Gehen:

Wahrnehmen des Raumes  
Schnelles und langsames Gehen  
Immer nur einen Schritt...  
Zeitlupe  
Zu dritt: Kennenlernen

## ☞ Impulse im Stehen;

Einen Platz suchen im Raum, wo es mir gefällt ...  
Stehenbleiben - sich tief verwurzeln ...  
Ich bin ein Baum, wie viel Bewegungsfreiheit habe ich eigentlich?  
Kann ich jemanden berühren?

## ☞ Kennenlernrunde und Austausch über

Bilder und Wurzelgewächse, Bilderbuch, echte Wurzeln, Gemüswurzeln jeglicher Art, Zahnwurzel, Sprichwörter usw. Gegenstände sind in der Mitte ausgebreitet. Jede wählt eine Wurzel, ein Bild aus, das sie im Moment anspricht. Die Frauen stellen sich kurz mit Namen vor und erzählen kurz, was sie mit der gewählten Wurzel verbindet.

## ☞ Gedanken zu Symbolik von Wurzeln - diese können über Wurzelbilder als Folien oder über Beamer untermalt werden.

### Symbolik von Wurzel

Natürlich hängt die Symbolik der Wurzel mit dem Bild des Baumes ganz eng zusammen.

Der Baum als Bild des Menschen: Der Mensch ist wie ein Baum gepflanzt an den Wasserläufen, wie es in Psalm 1 heißt.

Somit wären die Wurzeln ein wichtiger Teil, der zu uns gehört.

Das was uns Halt gibt, das was uns erdet, vielleicht auch festhält, und das was uns nährt und wachsen lässt.

Während also der Baum schlechthin für den Menschen als Ganzes steht in der Symbolik, steht die Wurzel als Symbol für den Anfang und die Unsterblichkeit. Auch wenn Zweige, Blätter und Blüten an einer Pflanze abgestorben sind, kann sie weiterleben, neue Zweige, Blätter und Blüten treiben, sofern die Wurzel noch gesund ist.

## ☞ Lied: Wohl dem, der nicht wandelt...

Wir haben gerade viele schöne Wurzelbilder gesehen, jedes faszinierend in seiner Art. Sie zeigen:

Wurzeln sind eigenartige Gebilde, unscheinbar in der Farbe, aber sie sind der Grund, aus dem die Pflanzen leben.

Sie sind voller Kraft und Erfindungsgeist, wenn es um`s Überleben geht. Wir staunen darüber, wie sie sich selbst durch Steine hindurchzwängen, um an den

lebensnotwendigen Grund zu kommen oder im Blumentopf aus dem winzigen Loch herauswachsen, wenn es ihnen zu eng wird.

Manchmal ist es nicht zu erkennen, woher sie ihre Kraft nehmen. Sie sind beweglich und können sich umbilden, je nach den Verhältnissen.

Ohne sie lebt keine Pflanze. Auch wenn sie oft nicht sichtbar sind, sind sie bestimmend für das Überleben.

☞ Ein Lied von Elke Foltz zeigt deutlich, wie sie sich als Baum mit Wurzeln fühlt, sie sieht sich als Baum durch die vier Jahreszeiten:

*Wie ein Baum seh` ich mich im Leben.,  
hab Wurzeln in der Erde und wachse zum Licht.  
Habe festen Halt im Boden und fürchte mich nicht.  
Doch manchmal fürcht` ich mich vor Sturm und Regen.*

*Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen  
Auf meine knorrige Rinde fallen,  
regt sich in mir jede Zelle,  
ich befrei` mich von allem Alten*

*Die Blüten öffnen sich für die Welt,  
sind voller Farbenpracht,  
sind fruchtbar, offen für neues Leben  
und schließen sich zum Schutz vor der noch zu kalten Nacht.*

*Im Sommer werden die Blätter dichter,  
die Sonne blitzt durch mein Gewächs.  
Meine Früchte werden größer,  
die Lebenskraft, die sprießt, sie wächst.*

*Die Früchte sind nun reif im Herbst,  
die Schwere lässt die Äste hängen.  
Die Last wird viel zu groß für mich,  
ich lass sie einfach fallen.*

*Die Zeit ist reif, alles abzuwerfen.  
Der Winter naht mit langem Schlaf.  
Zeit ist`s, um nun mich auszuruhen.  
Die harte Arbeit ist getan.*

☞ **Wurzelgewächse** als Heilmittel ...

So unscheinbar Wurzeln sich auch geben mögen: Ihnen wohnt eine erstaunliche Kraft inne. Sie haben den ganzen Sommer über Energie und Kraft getankt, die man wieder freisetzt, wenn man die richtigen Pflanzenteile trocknet und zum Beispiel als Tee, als Fuß- oder Sitzbad genießt. Somit haben viele Wurzeln eine äußerst heilsame Wirkung.

**Beispiel Bild: Ingwerwurzel**

Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden entzündungshemmende sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.

☞ **Redensarten - Sprichworte - Gedichte** (Je nach Gruppe, Zeit und Interessenslage wird eine Auswahl getroffen)

Kennen Sie Redensarten über Wurzeln? (Zusammentragen in der Gruppe)

Redensarten einzeln auf Zettel verteilen... (Jede Frau liest eine Redensart vor und sagt, was ihr dazu einfällt.

**Sprichworte** - das eine oder andere, wie es passt, kann an dieser Stelle eingestreut werden.

Ob nun erst ein paar Jahrzehnte alt oder schon mehrere Jahrhunderte, Redewendungen und Sprichwörter prägen noch immer unseren Alltag und es gibt wohl niemanden, der nicht ab und zu davon Gebrauch macht.

Wir benutzen ständig Sprichwörter. Die Bedeutung des Sprichworts ist uns bewusst - die Herkunft meist jedoch nicht. Sie enthalten oft eine tiefe Weisheit und bringen diese recht plastisch auf den Punkt.

**Ich ging im Walde so vor mich hin**

Ich ging im Walde  
so vor mich hin,  
und nichts zu suchen,  
das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich  
ein Blümlein stehn,  
wie Sterne blinkend,  
wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen,  
da sagt' es fein:  
soll ich zum Welken  
gebrochen sein?

Mit allen Wurzeln  
hob ich es aus,  
und trugs zum Garten  
am hübschen Haus.

Ich pflanzt es wieder  
am kühlen Ort;  
nun zweigt und blüht es  
mir immer fort.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Findet der Abend in der Advents- oder Weihnachtszeit statt, könnte das Lied „es ist ein Ros entsprungen“ eingebracht werden:

☞ **Es ist ein Ros entsprungen... Nr. 30 EKG**

**Bild: Sieger Köder**

Das Lied "Es ist ein Ros entsprungen" gehört zu den am weit verbreiteten Weihnachtsliedern der Gegenwart, trotz oder gerade wegen seines rätselhaften Textes. Entstanden ist es im 16. Jahrhundert.

Es ist ein Ros entsprungen  
Aus einer Wurzel zart.  
Wie uns die Alten sungen,  
Aus Jesse kam die Art  
Und hat ein Blümlein bracht,  
Mitten im kalten Winter,  
Wohl zu der halben Nacht.

Das Röslein das ich meine,  
Davon Jesaias sagt:  
Maria ist's, die Reine,  
Die uns das Blümlein bracht.  
Aus Gottes ew'gen Rat  
Hat sie ein Kind geboren  
Wohl zu der halben Nacht.

Das Bümelein so kleine,  
Das duftet uns so süß,  
Mit seinem hellen Scheine  
Vertreibt's die Finsternis.  
Wahr' Mensch und wahrer Gott,  
Hilf uns aus allem Leide,  
Rettet von Sünd' und Tod.

Wenn wir uns das Bild vor Augen führen wollen, das diese Strophe malt, müssen wir uns eine Winternacht auf freiem Feld vorstellen. Es ist schneidend kalt, der Wind bläst. Auf diesem Feld steht ein Baumstumpf. Wenn wir an ihn herantreten und ihn genau betrachten, dann entdecken wir da ein kleines Wunder: Mitten im Winter, mitten in der Nacht hat sich da eine kleine Knospe gebildet mit jungen grünen Blättern, die im Begriff ist, zu einem Zweiglein heranzuwachsen, zu einem „Ros“.

**Bild: Wurzel und Mauer**

**Bild: Wurzel Jesse Wurzel Jesse, aus: Brevier von Isabella der Katholischen**

Biblischer Hintergrund für das Bild ist die alttestamentliche Prophetie des Jesaja: "

„Es wird ein Reis hervorgehen aus dem Stamm Isais und ein Zweig (junger Trieb) aus seiner Wurzel Frucht bringen.“ Der Baumstumpf, nämlich der Rest des Stammes mit den Wurzeln, das ist in diesem Bild die menschliche Vorfahrenreihe von Maria und Joseph; das ist die Sippe, in die Jesus hineingeboren wurde. Wir hören ja jedes

Jahr in der wohlvertrauten Weihnachtsgeschichte, dass Josef und Maria „vom Hause und Geschlechte Davids“ waren. Es war ein vornehmes Geschlecht, eine königliche Familie, die direkte Nachfahrenreihe der berühmten und mächtigen Dynastie Davids. Weil König Davids Vater Isai hieß, wird die Familie in dem Prophetenwort „Stamm Isai“ genannt, und in dem Lied - etwas abgewandelt - „Wurzel Jesse“.

### **Jesaja 11,1-10:**

Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor,  
ein junger Trieb aus seinen **Wurzeln** bringt Frucht.  
Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm:  
der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke,  
der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht.  
Er richtet nicht nach dem Augenschein  
und nicht nur nach dem Hörensagen entscheidet er,  
sondern er richtet die Hilflosen gerecht  
und entscheidet für die Armen des Landes, wie es recht ist.  
Er schlägt den Gewalttätigen mit dem Stock seines Wortes  
und tötet den Schuldigen mit dem Hauch seines Mundes.  
Gerechtigkeit ist der Gürtel um seine Hüften,  
Treue der Gürtel um seinen Leib.  
Dann wohnt der Wolf beim Lamm,  
der Panther liegt beim Böcklein.  
Kalb und Löwe weiden zusammen,  
ein kleiner Knabe kann sie hüten.  
Kuh und Bärin freunden sich an,  
ihre Jungen liegen beieinander.  
Der Löwe frisst Stroh wie das Rind.  
Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter,  
das Kind streckt seine Hand in die Höhle der Schlange.  
Man tut nichts Böses mehr  
und begeht kein Verbrechen  
auf meinem ganzen heiligen Berg;  
denn das Land ist erfüllt von der Erkenntnis des Herrn,  
so wie das Meer mit Wasser gefüllt ist.  
An jenem Tag wird es der Spross aus der **Wurzel** Isais sein,  
der dasteht als Zeichen für die Nationen; die Völker suchen ihn auf;  
sein Wohnsitz ist prächtig.

Dieses Bild vom winterlich-nächtlichen Baumstumpf, aus dem - o Wunder! - eine grüne Knospe hervorbricht, passt so recht in unsere weihnachtliche Stimmung. Was daran so fasziniert, das ist der Kontrast zwischen der rauhen, kalten, dunklen Umgebung und dem neuen, zarten, jungen Leben, das sich allen Naturgewalten zum Trotz zeigt.

Jesaja hat eine Welt von morgen für morgen beschrieben, eine Welt, von der er träumte und an die er glaubte.

Erstaunlich ist, dass dieses so beschriebene Idyll aus dem Alten Testament vom Propheten Jesaja vor dem Hintergrund eines überaus düsteren Panoramas gezeichnet wird:

Nur ein Kapitel vorher ist im Prophetenbuch geschildert, wie sich ein gewaltiges Heer von Norden kommend auf die Stadt Jerusalem zu bewegt, nämlich die Tausende von Soldaten umfassende Militärmaschinerie des assyrischen Großreiches, die damals Jahr für Jahr in Nachbarländer einfiel, um dort zu erpressen, was zum Unterhalt eben dieser Militärmaschinerie notwendig war - gerade keine friedliches Miteinander von Wolf und Lamm, - vielmehr brutale Ausbeutung der kleinen Nachbarvölker.

Jesaja beschreibt unmittelbar vor diesen Versen, wie Dorf um Dorf vor den Toren Jerusalems in die Hände dieser Militärmaschinerie fällt. Aber nachdem die Streitmacht der Assyrer so Kilometer um Kilometer auf die Heilige Stadt vorgerückt ist, folgt überraschenderweise bei Jesaja kein Bericht von einem Massaker der fremden Soldaten an den Einwohnern Jerusalems - sondern eben wunderbaren visionäre Worte:

Auf dem Höhepunkt der Not, mitten in brutalster Gewalt, in aller Verzweiflung, wird Gott sein Friedensreich aufrichten, in dem Gerechtigkeit herrscht, in dem die Entrechteten endlich ihr gutes Recht bekommen und in dem die Aggressoren friedlich neben den Überfallenen leben.

Eine Vision - den Traum - der, so vermute ich den Menschen damals sehr geholfen hat nicht zu verzweifeln und die Hoffnung nicht zu verlieren. Die Wurzeln dieser Prophetie sind schon da, noch im Dunkeln aber zu seiner Zeit werden sie Frucht bringen!

#### ☞ **Märchen der Baum und die Landstreicherin**

Lesen mit verschiedenen Rollen

Bleiben oder Gehen?

Verwurzelt sein oder unterwegs sein?

☞ Immer zu viert ein **Bodenbild** gestalten, worin beide Aspekte gestaltet sind oder das, was den Frauen im Moment wichtig ist. Alle sollen darin vorkommen...

☞ Vorstellung der Bodenbilder

(Bodenbilder entstehen spontan mit dem bereitgestellten Materialien:

Dekomaterial, wie Perlen, Wolle, Seile, Nusschalen, Glassteine, Teelichter, Hölzer... Grundlage sind bunte Tücher)

☞ **Lied:**        Mach in mir deinem Geiste Raum,  
                      dass ich dir wird ein guter Baum  
                      und lass mich Wurzel treiben,  
                      verleihe, dass zu deinem Ruhm  
                      ich deines Gartens schöne Blum  
                      und Pflanze möge bleiben.

☞ **Tanz:** adventliche Musik mit Stehen und Gehen im Pilgerschritt (mit jeder klassischen- ruhigen Musik möglich)

☞ **Segen:**

Gott, segne uns die Erde, auf der wir jetzt stehen.  
Gott, segne uns den Weg, auf den wir jetzt gehen.  
Gott, segne uns das Ziel, für das wir jetzt leben.  
Amen

## 2. Vorschlag zur Gestaltung eines Tages „Wenn die Wurzeln laufen lernen...“

✂ **Impulse im Gehen als Warming up**, die bereits schon Elemente aus dem Märchen „Die Landstreicherin und der Baum“ aufnehmen:

- Wahrnehmen des Raumes
- Wahrnehmen der Gruppe
- Eigene Befindlichkeit
- Gehen - stehen im Wechsel
- Verschiedene Arten des Gehens, Fortbewegung
- Verschiedene Arten des Stehens
- Sich einen Platz suchen
- Sich klein machen - dann entfalten

✂ **Vorstellungs- und Kennenlernrunde:**

Mitgebrachte Wurzeln, Texte, Bilder - die eine breite Auswahl der unterschiedlichen Akzente von Wurzel bieten, liegen in der Mitte des Stuhlkreises aus. Jede sucht sich etwas aus, was im Moment zu ihr passt, sie spontan anspricht oder sich auch die Frage stellt, auch wo spüre ich Ablehnung? Vorstellung über das Gewählte, was erwarte ich von diesem Tag / Abend?

✂ **Einführung in das Märchen**

Gruppe teilt sich in „Die Gehenden“ und „Die Sich-Nicht-Fortbewegenden“ - möglichst gleich große Gruppen ...

Beide Gruppen haben Gestaltungsfreiheit, die Gehenden können dabei sprechen, singen ... Wie nehmen das die anderen wahr?

Rollen werden getauscht.

Austausch je nach Größe der Gesamtgruppe im Ganzen oder Zweiergespräch

✂ **Märchen wird gelesen:**

- von der Leitung
- dann von drei Teilnehmerinnen in den verschiedenen Rollen: Landstreicherin, Baum, Erzählerin

✂ **Ich wähle einen Satz...**

Märchen wird noch einmal gelesen, jede wählt einen Satz, ein Wort, eine Passage aus - etwas, das ihr ins Auge fällt. Jede schreibt sich ihren Satz auf ein großes Blatt.

Wir gehen mit dem gewählten Satz um: mit verschiedenen Impulsen zur Aussprache und Kommunizierens, des Bewegens und der Gestik.

### ✂ Landstreicherin oder Baum?

Es gibt zwei durch ein Seil abgetrennte Räume:

Rechts: richten sich die ein, deren Satz / Wort etwas mit Bleiben (Qualität des Baumes zu tun hat ...)

Links richten sich die ein, deren Satz / Wort etwas mit Unterwegssein (Landstreicherin) zu tun hat ...

Das entsprechende Blatt mit meinem Satz lege ich an die für mich „richtige“ Stelle - Austausch untereinander ...

✂ Nun kommt der Impuls zum Tauschen, ich habe die Möglichkeit bewusst mal in den anderen Raum zu gehen, meinen angestammten Platz zu verlassen und in die gegensätzliche Rolle zu schlüpfen...

⇒ Austausch in der Gesamtgruppe

✂ Das Märchen wird gespielt.

Hierbei können die Rollen Baum und Landstreicherin mehrfach besetzt sein!

Tiere, die den Baum besuchen ...

Hund, der der Landstreicherin folgt ...

Der Phantasie über das Märchen hinaus zu gehen werden keine Grenzen gesetzt ...

Eine Teilnehmerin aus der Runde stellt die Protagonistinnen auf

⇒ Einführung in die Rollen

⇒ Spiel des Märchens

⇒ Entrollung

⇒ Beobachtungen, Wahrnehmungen der Protagonistinnen

⇒ Beobachtungen, Wahrnehmungen der Beobachterinnen, so es welche gibt...

✂ Kurze Abschlussrunde / Pause

✂ **Tanz- und Bewegungsimprovisation** - beginnend mit der Wurzel, die schläft und langsam sich entfaltet, der Baum, der sich streckt und nach allen Seiten bewegt - bis zum Tanz, der viel Raum einnimmt. (Vorschlag Musik, Second Walz von Schostakowitsch)

✂ **Intuitives Malen** - Was brauche ich gerade? Ist es das innere Bild der Wurzel, des Baumes, etwas Symbolisches, das sich bewegt?

Umsetzung des inneren Bildes in Form und Farbe

⇒ Austauschrunde: jede, die möchte, zeigt ihr Bild und teilt mit, was ihr dabei wichtig ist, wie es ihr beim Malen ergangen ist, usw.

Nun können die anderen gerne ihre Gedanken und Einfälle dazulegen - jedoch ohne Bewertung des Bildes an sich!

✂ **Abschlussrunde:** Wie war der Tag für mich? Was nehme ich mit - was lasse ich da?

✂ **Abschlussritual**

⇒ Gemeinsamer Tanz

⇒ Text / Segen: „Was ich dir wünsche“

## Jetzt fahr`n wir über`n See, über`n See

### 1. Strophe

Jetzt fahr'n wir über'n See, über'n See,  
 jetzt fahr'n wir über'n \_\_\_\_\_,  
 jetzt fahr'n wir über'n See, über'n See,  
 jetzt fahr'n wir über'n See  
 mit einer hölzern' Wurzel,  
 Wurzel, Wurzel, Wurzel,  
 mit einer hölzern' Wurzel,  
 kein Ruder war nicht \_\_\_\_\_,  
 mit einer hölzern' Wurzel,  
 Wurzel, Wurzel, Wurzel,  
 mit einer hölzern' Wurzel,  
 kein Ruder war nicht dran.

In den Gärten der Gerechtigkeit

D7+ G3+ em7 A7  
 In den Gärten der Gerechtigkeit wachsen die  
 D7+ G3+ em7 A7 D7+ G3+  
 Wunder von unten  
 em7 A7 D7+ G3+ em7 A7  
 Instrumental:

2. In den Händen  
 der Liebe  
 wachsen  
 die Wurzeln,  
 die halten.

3. In den Augen  
 des Vertrauens  
 wachsen  
 die Lichter,  
 die wärmen.

4. In den Gärten  
 der Freiheit  
 wachsen  
 die Himmel,  
 die atmen.

5. In den Gärten  
 der Gerechtigkeit  
 wachsen  
 die Wunder  
 von unten.

Text: Heidi Rosenstock / Musik: Bernd Schlaudt  
 (Rechte bei Autorin und Autor)

Ich möcht ein Baum sein ...

Mt: Kurt Röhrig  
 Em Em Em H  
 Ich möcht' ein Baum sein mit lan - gen, dik - ken Wür - zeln,  
 Am Em H Em Em  
 die rei - chen tief hin - ab ins Erd - reich  
 H Em H7 Em Em  
 und ge - ben mir viel Kraft und ge - ben mir viel Kraft

Ich möcht' ein Baum sein  
 mit langen, dicken Wurzeln,  
 die reichen tief hinab ins Erdreich  
 und geben mir viel Kraft  
 und geben mir viel Kraft.

Ich möcht' ein Baum sein  
 mit vielen schönen Blüten.  
 Sie brechen auf und leuchten weit ins Land;  
 ein jeder freut sich dran,  
 ein jeder freut sich dran.

Ich möcht' ein Baum sein  
 mit einem festen Stamme,  
 der Halt und Sicherheit mir schenket,  
 mich trotzen läßt dem Sturm,  
 mich trotzen läßt dem Sturm.

Ich möcht' ein Baum sein,  
 an dem viel Früchte reifen  
 voll Saft und Süße, gut und lecker,  
 die allen schmecken,  
 die allen schmecken.

Ich möcht' ein Baum sein  
 mit Ästen und Zweigen,  
 die strecken sich nach allen Seiten  
 und nutzen aus den Raum  
 und nutzen aus den Raum.

Ich möcht' ein Baum sein,  
 zu dem sehr viele kommen,  
 zu wohnen oder auszuruhen,  
 sich Kraft zu holen,  
 sich Kraft zu holen.

Ich möcht' ein Baum sein  
 mit Blättern ohne Zahlen,  
 ganz bunt in Farben und in Formen.  
 Sie nehmen auf das Licht,  
 sie nehmen auf das Licht.

Ich möcht' ein Baum sein,  
 gepflanzt am frischen Wasser,  
 gestärkt durch Licht und Sonnenwärme,  
 ganz fest im Leben stehn,  
 ganz fest im Leben stehn.

I.\* Dm

Wohl dem, der nicht wan - delt, wohl dem, der nicht  
 Wohl dem, der nicht wan - delt,  
 Gm A7 Dm  
 wan - delt im Rat der Gott - lo - sen.  
 wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gott-lo - sen.

C7 F C7

Der ist wie ein Baum, ge - pflanzt an den Was - ser -  
 Der ist wie ein Baum, ge - pflanzt an den Was - ser -

I. F F7 Bb

bä - chen, bä - chen, der sei - ne  
 bä - chen, bä - chen, der sei - ne  
 F Bb F Bb  
 Frucht bringt zu sei - ner Zeit, und sei - ne  
 Frucht bringt zu sei - ner Zeit, und sei - ne

I.\* = Melodiestimme. Die beiden Singsstimmen sollten jeweils nur von Frauen oder Männern besetzt werden.

Rechte: Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart

F F C7 F

Blät - ter ver - wel - ken nicht. Der wel - ken nicht.  
 Blät - ter ver - wel - ken nicht. wel - ken nicht.

## Bunt sind schon die Wälder

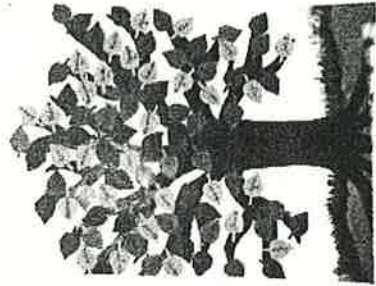
A E7 A f#

Bunt sind schon die Wäl - der, gelb die Stop - pel -  
 h f# E H7 E  
 fel - der, und der Herbst be - ginnt.  
 A D h  
 Ro - te Blät - ter fal - len, grau - e Ne - bel  
 E7 A E7 A  
 wal - len, küh - ler weht der Wind.

2. Wie die volle Traube  
 aus der Rebenlaube  
 purpurfarbig strahlt!  
 Am Geländer reifen  
 Pflirsiche, mit Streifen  
 rot und weiß bemalt.

3. Flinke Träger springen,  
 und die Mädchen singen,  
 alles jubelt froh!  
 Bunte Bänder schweben  
 zwischen hohen Reben  
 auf dem Hut von Stroh.

4. Geige tönt und Flöte  
 bei der Abendröte  
 und im Mondesglanz;  
 junge Winzerinnen  
 winken und beginnen  
 frohen Erntetanz.



Gemeinsames Singen des Liedverses:  
 Mach in mir deinem Geiste Raum,  
 und lass mich Wurzel treiben,  
 verleihe, dass zu deinem Ruhm  
 ich deines Gartens schöne Blum  
 und Pflanze möge bleiben