

Du stellst meine Füße auf weiten Raum

Psalm 31,9



Ideen- und Materialsammlung

Liebe Leserinnen!

Die Symbolik des Fußes ist vielfältig. Er gehört zu den wichtigsten Körperteilen überhaupt. Unsere Füße tragen das gesamte Gewicht des Menschen und sie sorgen dafür, dass wir aufrecht gehen und stehen können. Der Fuß wird von allen Körperteilen nebst dem Knie am meisten beansprucht. Warum also nicht einmal unser Bewusstsein und unser Augenmerk mehr auf unsere Füße und auf die Bedeutung der damit verbundenen Symbolik richten?

In der vorliegenden Materialsammlung finden Sie Ideen und Anregungen, Texte, Lieder und Spiele rund um die Füße, um eine oder mehrere Gruppeneinheiten oder Andachten zu diesem Thema zu gestalten.

Im Mittelpunkt steht das Psalmwort „Du stellst meine Füße auf weitem Raum“. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Raum- und Fuß-Erfahrungen!

Karlsruhe im Juli 2012

Petra Gumbatz

Gott stellt deine Füße auf weiten Raum

Gott stellt deine Füße auf weiten Raum

Es sind deine Füße
die dich tragen
deine Füße erden dich

Es sind deine Füße
aufgerichtet deine Gestalt
deine Füße himmeln dich

Es sind deine Füße
die deine Schritte setzen
behutsam und fest
deine Füße verbinden dich

Es sind deine Füße
die dich tanzen
deine Füße heiligen dich

Es sind deine Füße
die dich beflügeln
deine Füße überwinden

Gott stellt deine Füße
auf weiten Raum
zum Segen



Michael Lipps (Aus Materialmappe, Frauenwerk der Evang. Landeskirche in Württemberg 1996)

Sprichworte und Redewendungen zum Thema „Füße“:

- Auf die Füße gestellt werden
- Etwas hat Hand und Fuß
- Einen sicheren Fuß haben
- Auf eigenen Füßen stehen
- Immer wieder auf die Füße fallen
- Auf großem Fuß leben
- Einen Fuß in der Tür haben
- Dem Boden unter den Füßen verlieren
- Der Boden schwankt unter den Füßen
- Bruder Leichtfuß
- Jemanden auf die Füße treten
- Gut zu Fuß sein
- Stehenden Fußes
- Jemand einen Fußtritt geben
- Den Fuß in ein fremdes Land setzen
- Auf tönernen Füßen stehen
- Blei in den Füßen
- Auf schwachen Füßen
- Mit dem falschen Fuß aufstehen
- Kalte Füße bekommen
- Mit einem Fuße im Gefängnis/im Grab
- Auf Feiers Füßen
- Seiner Angebeteten zu Füßen fallen
- Jemanden sind Hände und Füße gebunden

„Soweit die Füße tragen“ (Romantitel)

„Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ (Lied, Marlene Dietrich)

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh ...“ (Volkslied)

„Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich jemanden traf, der keine Füße hatte.“ (Helen Keller)

„Der Verfolgte rennt auf vier Füßen, der Verfolger auf Zweien.“

Bedeutung des Sprichworts:

Wer wegrennt macht sich klein und wird dann meist auf Händen und Füßen laufen. Der Verfolger macht sich dagegen bei einer Verfolgung groß, um möglichst viel zu sehen.

„Takt ist eine Fähigkeit, einem anderen auf die Beine zu helfen, ohne ihm dabei auf die Füße zu treten.“

Curt Goetz

„Willig Herz macht leichte Füße ...“

„Das Haupt regiert, nicht die Füße ...“

„Not macht Füße ...“

„Was man nicht im Kopf hat, hat man in den Füßen / Beinen.“

„Das Glück begreifen, dass der Boden, auf dem du stehst, nicht größer sein kann, als die zwei Füße ihn bedecken.“

Franz Kafka

„Der Kopf soll nicht allein weise sein, sondern auch die Füße.“

Aus Russland

„Der Stein, den man gegen jemanden aufhebt, fällt einem auf die eigenen Füße.“

Aus China

„Die junge Dame zu ihrem Partner: "Nur zwei Dinge hindern Sie, ein guter Tänzer zu werden: - Ihre Füße!"

„Eine Krankheit nimmt den Weg durch den Mund; die Kälte dringt durch die Füße hinein.“

Aus China

Zwei Füße hat der Mensch - im Gegensatz zu anderen Lebewesen - deshalb ist es für ihn auch so wichtig, „mit beiden Füßen im Leben“ zu stehen. Wer mit dem „linken Fuß“ aufgestanden ist, hat den Tag nicht gut begonnen und der Rest des Tages ist mit Pechsträhnen angefüllt. Wer mit „einem Fuß schon im Grabe steht“, hat diese Welt schon hinter sich gelassen. Die Füße sind Teil der menschlichen Persönlichkeit. Wer auf „großem Fuß lebt“ braucht nicht nur große Schuhe, sondern hat einen großzügigen Lebensstil und lebt vielleicht über die Verhältnisse. Ein „Leichtfuß“ ist jemand, der oder die wenig zuverlässig ist. Wer „festen Schrittes“ daherkommt, flößt uns Vertrauen ein, und wer ein sicheres Auftreten hat, imponiert, verdeckt vielleicht die innere Unsicherheit. Wer über die eigenen Füße stolpert, ist ungeschickt, innerlich und äußerlich. „Stehvermögen“ haben diejenigen, die durchhalten können. „Stehenbleiben“ kann auch bedeuten, dass Menschen auf der Stelle treten und verknöchern.

Methodischer Vorschläge:

Sprichworte oder Zitate werden im Raum ausgelegt. Die Teilnehmerinnen wählen eines aus, das sie im Moment anspricht.

→ Austausch zu zweit

→ Austausch zum Kennenlernen in der Vorstellungsrunde

Redewendungen malen oder pantomimisch darstellen lassen



Fuß- und Schuhsymbolik

Der Fuß erschien bereits zu uralten Zeiten wertvoller und schätzenswerter als beispielsweise der Arm. Die Füße tragen den Körper; die Gesundheit des Fußes war lebenswichtig. War der Fuß krank oder schwach, war der ganze Mensch gehemmt, ja gefesselt. Zahlreiche Redewendungen, z. B. auf eigenen Füßen stehen, festen Fuß gewinnen usw., belegen die Wichtigkeit des Fußes.

Die Symbolik des Fußes ist vielfältig. Schon bei den alten Ägyptern war er ein Sinnbild für das Leben überhaupt, für eine glückliche Wanderung durch das Leben und für eine gute Heimkehr. Man fand selbständige Fußdenkmäler mit dem Haupt des Sarapis oder des Asklepios, die den Fuß als Symbol der Heilung bzw. erneuter Lebenskraft darstellen.

Der Fuß ist andererseits ein Zeichen der Macht, der Herrschaft und des Rechts. Was man mit dem Fuß tritt, ist einem untertan. Die Römer setzten dem Sklaven den Fuß in den Nacken. Aus solchen Vorstellungen (der Fuß als Symbol von Macht und Herrschaft) ergibt sich die Bedeutung des Fußkusses. Er drückt größte Unterwürfigkeit aus.

Der Fuß als Sinnbild des Segens und der Fruchtbarkeit

Der Fuß verband den Menschen mit der Segen spendenden mütterlichen Erde. Ihre Kraft ging durch die Füße auf den Menschen über. Die Frau ist das sichtbare kleinere Abbild der Leben spendenden, gebärenden Erde; die Fruchtbarkeit der Urmutter Erde geht auf ihr Abbild über. Dabei ist der Fuß das Organ, das diese Fruchtbarkeit überleitet. So wird der Fuß der Frau - später auch der des Mannes - Symbol für den Segen und die Fruchtbarkeit der Götter.

Mythen erzählen von verschiedenen Orten, an denen göttliche Frauen ihre Fußspuren hinterließen, so z. B. in Mägdesprung im Harz. Solche Fußabdrücke auf Felsen oder an Quellen wurden von den Völkern als Heiligtümer verehrt. Die Füße in die Fußstapfen oder in die heiligen Quellen zu stecken sollte die Segen spendende Wirkung verstärken. In den Legenden der Völker heißt es vielfach, dass den Fußspuren der Göttin oder des Heroen Blumen und Früchte entsprossen.

In der griechischen Mythologie spielt bei der Geburt des Dionysos das Bein sogar eine bedeutendere Rolle als die Genitalien. Er soll aus dem Schenkel des Zeus geboren sein. Die geschlechtliche Kraft der Erde wohnte in den Füßen und wurde über die Beine in die Genitalien geleitet. Im alten Glauben der Völker galt der obere Teil des Beins als der Ort, wo sich die fruchtbare Kraft ansammelt. Interessant dürfte in diesem Zusammenhang sein, dass das Wort femina (= Frau) von femur (= Schenkel) abgeleitet ist.

Der Fuß war auch wegen der Erntearbeit Symbol der Fruchtbarkeit, insbesondere des Erntesegens. Früher wurden die Garben ausgetreten, nicht ausgeschlagen. Die stampfenden Bewegungen scheinen erotische Assoziationen ausgelöst zu haben. Sie galten als Aphrodisiakum für die Bauernmädchen.

Ein anderes Moment, den Fuß mit dem Erotischen zu verknüpfen, sind körperliche Reaktionen auf eine Reizung der Nervenzellen am Fuß. Es wurde eine Steigerung

des Wollustgefühls beobachtet. Russische Zarrinnen beschäftigten Frauen, deren einzige Aufgabe es war, der Herrin die Fußsohlen zu kitzeln.

Lange Zeit galt es als unschicklich, die nackten Füße zu zeigen. Bis ins letzte Jahrhundert hinein machten sich viele Männer einen Spaß daraus, bei Regen spazieren zu gehen. Nur wenn Frauen wegen schlechten Wetters ihre Röcke hoch heben mussten, bot sich die Gelegenheit, nackte Beine zu sehen. Allein das Gewahr werden galt als unanständig. Zudem schürte der sichtbar gewordene Teil das Interesse am noch verhüllten und verstärkte den sinnlichen Reiz. Die Spanierinnen des XVI. und XVII. Jahrhunderts spielten durchaus mit den Reizen ihres Oberkörpers, doch ein Fremder durfte keinesfalls einen Blick auf ihre Füße erhaschen. Als Isadora Duncan 1905 mit Berliner Schülerinnen auftrat, verbot die Polizei die Aufführungen zunächst, weil die Tänzerinnen barfuß waren; später wurden Auftritte in geschlossenen Veranstaltungen möglich.

Die Symbolik des Schuhs

Die Fußbekleidung wurde ebenfalls zum Symbol der Fruchtbarkeit. Die Sandale als Sinnbild weiblicher Fruchtbarkeit kam von Vorderasien nach Ägypten und Griechenland. Im germanischen Volksglauben wurde der Schuh sehr deutlich zum Sinnbild des weiblichen Geschlechts. Man schlüpft mit dem Fuß in den Stiefel; aus dieser Tatsache und etwas Phantasie entwickelten sich alte Volksgebräuche, Rätsel, Sprichwörter oder obszöne Lieder.

Für Fuß- und Schuhfetischisten gibt es verschiedene Gründe, dem Reiz des Fußes zu verfallen. Dem einen gefällt die Idee, sich zu unterwerfen oder dominiert zu werden; der andere empfindet höchste Lust, wenn er auf Frauenfüße tritt. Wie vorher dargestellt sind Fuß und Schuh bereits von der Form her erotische Symbole, die durch Farbe und Geruch noch anziehender wirken können. Das Schuhwerk muss eng und zierlich sein und vor allem hohe Hacken haben. Der Gang der Frau erregt dann noch stärker.



Der Schuh ist auch ein Sinnbild des Lebensglücks überhaupt. Im Schuh konzentriert sich die Lebensmacht. Er hat mehr als jedes andere Kleidungsstück Duft, Schweiß und Wärme des Körpers in sich aufgenommen. So erklärt sich ein Liebeszauber: Ein Liebender entwendet dem geliebten Mädchen einen Schuh. Er trägt ihn selbst acht Tage, vermischt sein Wesen also mit dem ihren, und gibt ihn ihr zurück. Wenn das Mädchen den Schuh nun trägt, soll sie spüren, dass sie zu diesem "Dieb" gehört: Sie muss sich ihm liebend zuwenden.

Fuß und Schuh sind uralte und weit verbreitete erotische Symbole. Sie stammen aus dem Zeitalter des Matriarchats und haben ihren Ursprung in Vorderasien. Die Frau wurde als das Abbild der fruchtbaren Erde betrachtet; besonders mit ihrem Fuß verband man den heiligen Vorgang des Gebärens. Die Sinnbilder des Zeugens und Gebärens, die man in heidnischen Zeiten wie den Akt selbst als Ausdruck göttlicher Lebenskraft sah, verwandelten sich im Christentum zum Sündhaften und Gemeinen. Daraus lässt sich erklären, dass sich in manche geschlechtliche Symbolik Zynismus und Frivolität einschlich.

Füße in der Bibel

Meine Augen schauen stets auf den Herrn, denn er befreit **meine Füße** aus dem Netz (Psalm 25,12)



Du stellst meine **Füße** auf weiten Raum (Psalm 31, 9)

Dein Wort ist meines **Fußes Leuchte** (Ps. 119,105)

Er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. Sie tragen dich auf ihren Händen, damit **dein Fuß** nicht an einen Stein stößt (Psalm 91, 11...)



Komm nicht näher heran! **Leg deine Schuhe** ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden (Ex 3, 5)

Der Prophet Jesaja - Jesaja 20,2: "... zu der Zeit redete der HERR durch Jesaja, den Sohn des Amoz, und sprach: Geh hin und tu den härenen Schurz von deinen Lenden und zieh die Schuhe von deinen Füßen. Und er tat so und ging nackt und barfuß."

Ein zerbrochener Zahn und ein **wankender Fuß**, so ist das Vertrauen auf den Treulosen am Tag der Not. - Sprüche 25,19

5. Mose 33,3: Mose sagte von dem HERRN: Ja, er liebt die Völker; alle seine Heiligen sind in deiner Hand; und **sie lagern zu deinen Füßen**, ein jeder empfängt von deinen Worten“. Das ist ein schönes Bild von der wahren Stellung des Volkes Gottes - in der Hand des Herrn, zu den Füßen des Herrn sitzend und den Worten des Herrn zuhörend.

Zu seinen Füßen: Lukas 10,38-42;

Maria und Martha in Bethanien, als Jesus in das Haus eintrat setzte sich Maria zu seinen Füßen - als eine Lernende. Später, als der Tod in das Haus eingezogen war, finden wir sie zu seinen Füßen als eine Trauernde (Joh. 11).

Die **Fußwaschung** Jesu: Johannes 13,1-17

Das Niedrigste am Menschen, daher Sinnbild der Selbsterniedrigung und Demut. Christus wäscht den Aposteln die Füße. Zur Erinnerung daran wusch der Papst, der deutsche Kaiser, der russische, die Könige von Neapel etc. jährlich am Gründonnerstage zwölf greisen Bettlern die Füße. Der Bettler ist der Niedrigste in der Gesellschaft, sein Fuß wieder das Niedrigste an ihm selbst; Papst und Kaiser aber beugen sich doch unter ihn und erweisen ihm Ehre.

Gebet:

Du Vater des Lebens!
Du Mutter der Lebendigkeit!
Schenke doch neues Leben.
Mach geschmeidig, was verhärtet ist.
Mache weit, was beengt.
Stell meine Füße, Gott, auf weiten Raum und öffne mir Leben die Fülle.
Wenn wir nun gehen,
sei du um uns mit deinem Segen.
Amen

Annegret Puttkammer (Aus Materialmappe, Frauenwerk der Evang. Landeskirche in Württemberg 1996)

Ziehende Landschaft

Man muss weggehen können
und doch sein wie ein Baum:
als bliebe die Wurzel im Boden,
als zöge die Landschaft und wir ständen 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 zuhause sind,
wo wir zuhause sind,
wo es auch sei,
und niedersitzen können und uns anlehnen,
als sei es ein Grab
unserer Mutter.

Hilde Domin / Gesammelte Gedichte / Frankfurt am Main 1987

Weite Räume meinen Füßen,
Horizonte tun sich auf,
zwischen Wagemut und Ängsten
nimmt das Leben seinen Lauf:
Du stellst meine Füße auf weiten
Raum.
Schritt ins Offene, Ort zum Atmen,
hinter uns die Sklaverei;
mit dem Risiko des Irrtums
machst du, Gott, uns Menschen frei.
Du stellst meine Füße auf weiten
Raum.
Da sind Quelle, sind Ressourcen,
da ist Platz für Phantasie;
zwischen Chancen und Gefahren
Perspektiven wie noch nie.

Du stellst meine Füße auf weiten
Raum.
Doch bleib Kompass, bleibe
Richtschnur,
dass wir nicht verlorengeln;
zu der Weite unsrer Räume
lass uns auch die Grenzen ziehn.
Du stellst meine Füße auf weiten
Raum.
Weite Räume und lichte Wege unseren
Füßen,
Gedanken und Herzen, die
Osterhoffnung:
Sie begleite uns im Alltag, auf unseren
Wegen.
Die Tür ist offen: hinaus ins Leben.

Eugen Eckert

Psalm 31,9

Übersetzung nach Martin Luther:

und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes;
du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Bibel in gerechter Sprache:

Du hast mich nicht in feindliche Hände ausgeliefert.
Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Hintergrundwissen zu Psalm 31

Der 31. Psalm ist ein wunderbar klarer Text. „Klagelied eines einzelnen“ wird er genannt, etwa 2500 Jahre ist er alt. Vermutlich wurde der Psalm zuerst in der Zeit des babylonischen Exils formuliert, vielleicht auch danach. Möglich, dass er in den Trümmern des zerstörten Jerusalemer Tempels gesungen und gebetet wurde: „*Mein Leben ist dahin geschwunden in Kummer und meine Jahre in Seufzen*“ - eine klare, menschliche Aussage zur Zerbrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens. Die Stadt Davids wurde 587 vor Christus von der damaligen Weltmacht Babylon verwüstet und ihr Heiligtum auf dem Tempelberg zerstört. Mehrere zehntausend Israeliten und Israelitinnen wurden in den Großraum des heutigen Bagdad deportiert. Nicht wenige jüdische Familien blieben dort bis ins 20. Jahrhundert. Babylon wurde ein Zentrum jüdischer Gelehrsamkeit. Einige Zehntausend kehrten von den Wassern Babylons nach über 40 Jahren zurück und versuchten einen Neuanfang im Land ihrer Mütter und Väter. Eine vielfältige theologische Schriftstellerei begann, ohne die auch das Christentum nicht zu denken wäre.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ - dieser Vers ist ein Teil aus dem Klage- und Dankgebet eines Beters oder einer Beterin. Darin werden die jahrlangen Erfahrungen von Krankheit, Einsamkeit, Verzweiflung und Verleumdung verarbeitet. Immer wieder sucht dieser Mensch Zuflucht bei Gott in seinem Leid. Gehen wir den Psalm entlang, spüren wir deutlich die schwankenden Stimmungen, ein Auf und Ab der Gefühle von Ausweglosigkeit und Zuversicht.

Im 1. Teil des Psalms, dessen Abschluss unser Thema „Du stellst ...“ bildet, werden die Ängste und Bedrängnis deutlich. Der Mensch sucht Halt und Schutz bei Gott (Vers 4). In der Hoffnung und dem Glauben, dass Gott sich dieser tiefen Not annimmt, fühlt der Mensch wieder Boden unter den Füßen. Aus der Enge der Angst kann er oder sie wieder in die Weite der Hoffnung, des Vertrauens und in die Zukunft sehen.

In den folgenden Abschnitten schildert die Person noch einmal ausführlich den Weg in die Not und den Weg hinaus. Der Abschluss des Gebetes bildet ein Loblied auf Gott. Gott hat in dieser schweren Zeit geholfen. Darüber geht die Empfehlung an alle anderen, ebenso Gott zu vertrauen.

**Methodischer Vorschlag:
„Du stellst meine Füße auf weitem Raum“ - Psalm 31**

Gehen im Raum:

- Raumwahrnehmen
- Langsames Gehen - schnelles Gehen (Wie viel Raum brauche ich dazu eigentlich?)
- Auf Zehenspitzen gehen, bewusstes Gehen
- Enges Gehen
- Sich Raum nehmen - ich bin eine wichtige Persönlichkeit ...
- Sich einen Platz bewusst aussuchen, an dem ich einen gewissen Überblick habe

Text vorlesen und wirken lassen

Sprichworte werden vorgelesen

Welches spricht mich spontan an, lässt etwas Positives oder auch Gegenteiliges anklingen?

Dazu Bewegungen machen ...

Vorstellungsrunde:

Mit dem gewählten Sprichwort ...

Was haben meine Füße heute schon erlebt? Mini-Fußgeschichten, auch was ihre Füße besonders mögen, Vorlieben, im Bezug auf die Übungen im Gehen usw.

Lied: Du stellst meine Füße ...

Partnerinnenübung:

☞ **Wie stehe ich sicher?**

Verschiedene Körperhaltungen ausprobieren, so dass mich die andere nicht umwerfen kann.

Wechsel - Austausch

☞ **Jemand stellt mich** in einen weiten Raum, ich werde gestellt. Wie ist das für mich? Was nehme ich dabei wahr in mir und um mich herum? Finde ich als die Stellende einen geeigneten Raum? Es darf auch der Raum verlassen werden... Austausch in der Gesamtgruppe

Austausch in der Gesamtgruppe:

Wie ging es mir als derjenigen, die die andere in einen weiten Raum gestellt hat?
Wie ging es mir als derjenigen, die gestellt wurde? Passiv - aktiv?

Lesen des Textes - mehrmals

Wortaktion:

Plakate liegen aus mit Worten aus dem Psalmvers:

Füße	Gestellt werden
Hände	Weit
Feinde	Raum
Übergeben werden	Du

Jede kann ihre Einfälle, Gedanken dazu aufschreiben,
Am Ende lesen wir alles durch und teilen uns mit, was uns auffällt, gut gefällt,
ärgert ...

Hintergründe zum Text einfließen lassen: siehe Skript

Übung Enge - Weite

mit allen: Mit Seilen

Ich stehe in einem engen Raum ...

Ich stehe in einem großen Raum ... mit Bewegen

Immer wieder wechseln der Räume ...

Wie ist der Übergang?

Wie geht es mir von der Enge in die Weite?

Wie geht es mir von der Weite in die Enge?

Welche Bilder fallen mir dazu ein?

Fußabdrücke für jede:

Jede Frau schreibt auf, was ihr im Bezug auf Weite/Enge wichtig geworden ist,
(Bilder, Erlebnisse, Erkenntnisse ...)

Abschlussrunde mit den Fußabdrücken

Tanz mit Secondwalz (Schostakowitsch) oder eine anderen Walzermusik

Segen: Text von Michael Lipps

(Petra Gaubitz)

Wahrnehmungsübungen mit den Füßen

Alle Teilnehmerinnen haben ihre Schuhe ausgezogen.

Leiterin:

Wir stellen uns im Raum verteilt auf.

Wir stellen uns fest auf unsere Füße.

Wir schließen die Augen.

Wir spüren genau, wo unsere Füße den Boden berühren:

An den Zehen -

An den Fußballen -

An den Fersen.

Wir lösen einen Fuß von der Erde,

erst die Ferse, dann den Fußballen, dann die Zehen.

Langsam gehen wir einen Schritt vor.

Der zweite Fuß folgt dem ersten.

Wir öffnen die Augen.

Langsam gehen wir (*mit oder ohne Musik*) im Raum umher.

Wir probieren verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten mit unseren Füßen aus:

Wir schreiten, wir trippeln, wir stolzieren, wir hüpfen wie ein Kind, wir tänzeln, wir springen, wir laufen, wir spazieren usw.

Wir bleiben stehen.

(Danach sollte ein Gespräch über die Erfahrungen der Frauen stattfinden.)

Meditation: Ein Paar Schuhe

In der Mitte des Kreises stehen ein Paar ausgetretene Schuhe.

Leiterin:

Wir sehen in der Mitte ein Paar Schuhe.

Sie sind ausgetreten und verschlissen.

Sie sind schon manchen Weg gegangen, so wie wir.

Wir schließen die Augen und stellen uns ein Paar ausgetretene Schuhe vor, die wir getragen haben.

Vielleicht liefen sie viel, um anderen Menschen zu helfen.

Vielleicht liefen sie aber mehr, um für uns selbst etwas zu erreichen.

Es gibt Tage, da wurden sie sehr leichtfüßig über die Wege getragen.

Es gab dann wieder Zeiten, in denen die Füße schwer waren.

Was haben unsere Füße in diesen Schuhen am liebsten gemacht?

Wir öffnen unsere Augen und schauen wieder auf die Schuhe in der Mitte.

(Aus: Materialmappe, Du stellst meine Füße auf weiten Raum, Frauenwerk der Evang. Landeskirche in Württemberg)

Danke, liebe Füße!

Was könnten unsere Füße alles erzählen, wenn sie nur anfangen: was sie alles erlebt haben, seit sie sich und damit uns fortbewegen? Wenn wir uns einmal die Zeit nähmen, unsere Füße erzählen zu lassen ... Dieser Beitrag soll Sie einladen, sich Zeit für Ihre Füße zu nehmen.

Unsere Füße sind die Teile unseres Körpers, die weit weg sind, im Gegensatz z. B. zu unseren Händen. Unseren Händen geben wir mehr Aufmerksamkeit, weil wir sie zum Arbeiten, zum Zupacken und zum Handeln brauchen. Unsere Füße dagegen sind oft benachteiligt: sie werden stiefmütterlich von uns behandelt.

Erst, wenn uns unsere Füße nach einer langen Wanderung wehtun, wir Blasen haben oder nach langem, mühsamen Stehen uns nicht mehr auf den Beinen halten können, werden wir uns unserer Füße erst richtig bewusst. Ja, erst dann, wenn unsere Füße nicht mehr richtig funktionieren, uns nicht mehr dahin tragen, wohin wir wollen oder müssen, dann bemerken wir unsere Füße, dann werden sie uns wichtig.

Diesem häufig benachteiligten, vernachlässigten Teil unseres Körpers wollen wir jetzt unsere ganze Aufmerksamkeit geben.

Wie schon anfangs angedeutet, wollen wir einmal mit unseren Füßen ins Gespräch kommen und sie mal ganz direkt fragen:

„Was tut euch gut, liebe Füße? Mögt ihr gerne Barfußlaufen im taufrischen Gras oder auf einer Sommerwiese? Oder lieber im Sand am Meer gehen oder euch im Sand eingraben und dann vom Meerwasser umspülen lassen? Oder würdet ihr euch gerne in einem Fußbad daheim mit erfrischendem Duftzusatz erholen? Und in welche Schuhe würdet ihr jetzt am liebsten schlüpfen?“

Sie denken sich jetzt vielleicht: so kann ich mit meinen Füßen doch nicht reden! Da komme ich mir komisch vor. Vermutlich ist es nur ungewohnt, denn unsere Füße sind ja ein Teil von uns selbst.

So wie wir auch nicht einen Körper haben, sondern Körper sind, so sind wir auch unsere Füße. Auf unseren Fußsohlen sind alle Organe unseres Körpers von Kopf bis Fuß abgebildet. Unsere Füße sind ein richtig kunstvolles Gebilde, wie eine Brücke sind sie aufgebaut. Unsere Füße tragen unser ganzes Körpergewicht. Und dies schon über so viele Jahre.

Deshalb frage ich:

Auf wie vielen Wegen haben mich meine Füße schon getragen? (Stationen in meinem Leben)

Wie oft bin ich neu aufgebrochen und wieder heimgekehrt?

Und was konnte ich für Erfahrungen machen, als meine Füße das Tanzen entdeckt haben?

Wenn ich einmal damit anfangen, meine Erfahrungen hervorzuholen, kommt sicher ganz vieles wieder in mein Bewusstsein, was ich alles an Schönerem und auch Schwerem mit meinen Füßen erlebt habe.

Mir wird bewusst, mit meinen Füßen bin ich mit der Erde verbunden, bekomme ich Bodenhaftung und Bodenständigkeit. Dies hat mit Heimat zu tun. Mein Geerdetsein ist dann besonders wichtig, wenn ich drohe abzuheben, weil mich meine Gedanken und Gefühle, meine Träume zum Abheben verleiten. Um Stehkraft in meinen Füßen zu bekommen, braucht es den Einsatz meines gesamten Körpers. Ich muss in meiner Körpermitte – im Unterbauch – zentriert sein und in einer guten Spannung zwischen Fuß und Kopf sein, meinen Atem ruhig fließen lassen und auf ihn achten. So kann ich zu mir stehen, kann hinter dem stehen, was ich sage, kann meine Meinung vertreten.

Meine Füße, sie sind vor allem zum Fortbewegen geschaffen. So möchte ich nicht stehen bleiben, sondern weitergehen, vorwärtsgehen; ich möchte immer wieder wachsen, reifen, einen Weg der Wandlung gehen in meinem Leben. Zum Weitergehen, zum Weiterkommen brauche ich euch, meine Füße!

Ginge es uns oft nicht viel besser, wenn wir mehr gingen und nicht so viel Zeit im Sitzen verbringen würden, sei`s am Schreibtisch oder bei Sitzungen, wo sich ja meist nicht so viel bewegt? Wenn wir gingen, würde mehr gehen!

Unsere Füße sind so etwas wie unsere „täglichen Mitarbeiterinnen“. Ob wir ihnen dadurch unsere Dankbarkeit ausdrücken, dass wir uns ab jetzt mehr um sie kümmern, öfter mit ihnen ins Gespräch komme, ihnen einfach mehr Zuwendung schenken? Denn wir wollen ja noch lange mit ihnen unterwegs sein können.

Ich möchte Ihnen eine Übung zur Zuwendung unserer Füße vorschlagen:

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhles. Spüren Sie einmal Ihre beiden Sitzknochen und richten Sie Ihre Wirbelsäule vom Kreuzbein her Wirbel um Wirbel auf. Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr. Dann legen Sie Ihr linkes Bein (ohne Schuh) so auf Ihr rechtes Knie, dass Sie mit beiden Händen Ihren linken Fuß im Knöchelbereich gut umfassen können. Sie werden nach einiger Zeit die Wärme Ihrer Hände angenehm wahrnehmen. Am besten schließen Sie die Augen, dann lenkt nichts um sie herum Sie ab.

Dann umkreisen Sie mit Ihrer rechten Hand mehrmals die Ferse des linken Fußes ganz liebevoll. Jetzt streichen Sie mit beiden Händen den Fuß entlang nach vorne und kneten mit Ihren beiden Daumen den Fußballen ganz behutsam, aber trotzdem gut spürbar.

Konzentrieren Sie sich jetzt ganz darauf und vergessen Sie Ihren Atem nicht. Danach kneten Sie einen Zehen nach dem anderen. Jetzt gehen sie wieder zum Knöchelbereich zurück und nehmen nochmals wahr, wie warm er ist. Stellen Sie Ihren Fuß jetzt flach auf den Boden und nehmen Sie ganz bewusst wahr, welchen Unterschied Sie zwischen dem „bearbeiteten“ und dem anderen Fuß spüren. Wärmer? Besser durchblutet? Flacher, bzw. stärker mit dem Boden verbunden? Nehmen Sie einfach wahr, wie Ihr linker Fuß jetzt ist.

Dann machen Sie dieselbe Übung mit dem rechten Fuß, mit derselben Zuwendung wie beim linken.

Am Schluss der Übung nehmen Sie nicht nur wahr, wie es Ihren Füßen geht, sondern auch, welche Auswirkung diese Übung auf Ihren Körper überhaupt hat.

Methodischer Hinweis:

An diese Fuß-Übung könnte sich gut eine Meditation zum Psalmwort „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ anschließen, ein Lied oder ein Tanz könnte folgen. Oder die Fuß-Übung bildet zusammen mit dem „Fußgespräch“ den Ausgangspunkt, selbst einen Dankpsalm der Füße oder ein Dankgebet zu schreiben.

Dietlind Schaale (Aus: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ Materialmappe 1996)



Spiele / Kreatives mit den Füßen:

1. Bierdeckelweitwurf

Ein Bierdeckel (oder eine Frisbeescheibe) wird zwischen die Zehen geklemmt und wird wie eine Frisbeescheibe so weit wie möglich geworfen.

2. Einbeinhüpfen

Eine Wegstrecke wird nur auf einem Bein hüpfend zurückgelegt.

3. Dreibeinlauf

Immer 2 Spielerinnen bilden ein Team. Der rechte des einen bzw. linke Fuß des anderen Kandidaten werden miteinander verbunden. Zusammen müssen beide eine Wegstrecke zurücklegen.

4. Barfußpark

Verschiedene Materialien müssen mit verbundenen Augen und nur durch das Tasten der Füße erraten werden.

5. Malen

Mit den Füßen wird versucht, ein Bild zu malen. Kann auch als Montagsmaler gespielt werden.

6. Fußabdruck

Jedes Gruppenmitglied erstellt einen Fußabdruck auf einem Blatt Papier. Könnte eine gute Methode als Einstieg sein.

7. Schuhberg

Es werden 2 Gruppen gebildet. Jede Gruppe zieht sich ihre Schuhe aus und bildet jeweils einen Schuhberg damit. Immer eine Person aus der anderen Gruppe versucht nun die Eigentümerin der Schuhe zu finden und die Schuhe denjenigen Personen anzuziehen.

8. Tipp-Topp-Rennen

Eine Wegstrecke darf nur in der Art zurückgelegt werden, dass jede Spielerin einen Fuß genau vor den anderen setzen darf. Diejenigen mit großer Schuhgröße sind klar im Vorteil.

9. Schuhmodenschau

Verschiedene Materialien wie Stoffe, Krepppapier, Schnüre, bunte Pappe, Papier, Illustrierte, Zeitungen, Wolle - der Phantasie ist keine Grenze gesetzt - stehen zur Verfügung. Die Frauen können damit besondere Schuhmoden ganz im Trend der Zeit gestalten.

Zum Märchen „Der gestiefelte Kater“

Märchen sind uns allen bekannt, werden von uns von frühester Kindheit an geliebt. Märchen bergen viele Weisheiten in sich und nicht nur das Wunderbare, das sich in glänzenden Kinderaugen spiegelt. So auch in diesem Märchen, das uns von den Gebrüdern Grimm überliefert ist.

Einige Gedanken dazu:

- Da erhebt sich ein Geschöpf
- Beginnt zu reden
- Stellt sich auf zwei Beine
- Schützt sich gegen Gefahr mit zwei Stiefeln
- Entwickelt Strategien und nützt alle Möglichkeiten, die sich ihm bieten, aus.

Erstaunlich ist, alle glauben und vertrauen ihm. Aber er lügt nicht nur, er betrügt und mordet. Dennoch scheint am Ende alles Sonnenschein zu sein:

- Der Graf hat seinen Platz gefunden
- Der Kater ebenfalls („Als der König starb, ward er erster Minister.“)

Ein Traum scheint in Erfüllung gegangen zu sein, aber um welchen Preis!

Die Gestalt eines Tieres steht in Märchen oft für die vitalen, intuitiven und kreativen Kräfte in einem selbst. Mit guten Schuhen bzw. Stiefeln können wir alle Wege einer Neuorientierung im Leben gehen. Die neue Gangart (von vier auf zwei Beinen - Säugling, Kleinkind - Erwachsenwerden ...) sowie das selbstbewusste Auftreten machen den Kater zu einer menschlichen Gestalt. Eine aufrechte Haltung auf gleicher Augenhöhe bewirkt bei anderen immer Respekt. Das äußere Erscheinungsbild ist Ausdruck der Einstellung zum Leben und prägt die Haltung zur Welt. Selbstsicheres Auftreten führt zum Erfolg. Das Reden und Handeln des Katers bewirken beim Müllersohn einen Ruck durch Körper und Geist. Der Kater steht für das Unbewusste, das Intuitive und auch Instinktive des Müllersohns, der später zum „Marquis“ ernannt wurde.



Zur Methode:

- Sie können das Märchen einfach zur Entspannung vorlesen und dann eigene Gedanken hinzufügen
- Sie können zu Gruppengesprächen anregen. Dazu einige Fragen:
 - Wie ist das, wenn wir uns „erheben“?
 - In welchen Situationen fühlen wir uns „gestiefelt und gespornt“?
 - Welchen „weiten Raum“ wollen wir damit erreichen?

(Aus: Materialmappe, Du stellst meine Füße auf weiten Raum, Frauenwerk der Evang. Landeskirche in Württemberg, 1996)

Freiräume entwickeln - Zwänge abbauen

„Ich habe keine Zeit für mich - Haushalt, Familie, Mann, Beruf fordern von mir all meine Kräfte. Ich komme nicht zu mir selbst, finde wenig Ruhe und wenn ich mal Zeit hätte, dann bin ich einfach nur noch müde, ausgepumpt, leergelaufen, erschöpft. Dann schlafe ich vor dem laufenden Fernseher ein. Ein paar Freiräume für mich und meine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte - davon kann ich nur träumen.“

Jede von uns kennt doch diese Klage mit unterschiedlichen Variationen, je nach dem, in welcher Lebensphase wir Frauen gerade stehen.

Wir träumen von Freiräumen und unser alltägliches Tun steht davor wie eine unüberwindliche Mauer. Und oft sind wir selbst diese Mauer. Wir selbst hindern uns, sei es nur, weil wir meinen, für alles zuständig sein zu müssen oder unser Gebraucht-Sein Gefühl. Es gibt viele verschiedene „Mauer-Erklärungen“.

Wir träumen von Freiräumen und jede von uns hat ihre ganz eigenen Traumvorstellungen. Und jede von uns muß diese Träume für sich selbst wirklich werden lassen.

Ich möchte Ihnen dazu ein hilfreiches Bild mit auf den Weg geben. (Hier kann jede Frau ein „Hausbild“ bekommen, z.B. eine Postkarte vom Hundertwasserhaus in Wien.)

Zu dem Wort Freiräume paßt das Bild eines Hauses. Stellen Sie sich Ihr Haus, Ihre Wohnung, in der Sie leben vor. Dort gibt es viele Räume mit unterschiedlicher Nutzung. Machen Sie sich mit mir auf den Weg in und durch dieses Haus:

- Wir treten durch die Türe und stehen im Eingangsbereich, dem Flur, der Diele - ein Ort fürs Kommen und Gehen, für vertraute und fremde Menschen, für Begrüßungen und Abschiede.
- Die Küche, ein Ort der Lust und der Last, der täglichen Arbeit, alles was die Familie satt macht hat hier ihren Anfang.
- Das Wohnzimmer, ein Lebensraum, ein Ort der Entspannung, dort sitzen wir mit der Familie mit Gästen und Freunden. Hier wird geredet, gelacht, auch geschwiegen.

- Das Schlafzimmer, ein Ort der Ruhe, der Entspannung, für Zeit zum Träumen und Schlafen, zum Regenerieren.
- Das Kinderzimmer, ein Ort zum Spielen, Lachen, Weinen, Streiten, auch für manche Kämpfe und Raufereien, ein ewig unordentlicher Raum.
- Das Bad, ein Ort der Reinigung, hier machen wir uns schön und entdecken die ersten grauen Haare.
- Der Keller, ein Ort, an dem Erinnerungen aufbewahrt werden, Nützliches und Unnützes, viel Ballast. Alles was gerade nicht gebraucht wird, lagert im Keller, aber auch manch guter Tropfen.

Ein Haus hat viele Räume mit verschiedener Nutzung. Gehe ich von der Küche ins Wohnzimmer, dann mache ich eine neue Raumerfahrung, dann kann ich, wenn ich will, meine Hausarbeit hinter mir lassen und vielleicht hier ein Buch lesen oder meinen Gedanken nachhängen, oder

Das ist Freiraum.

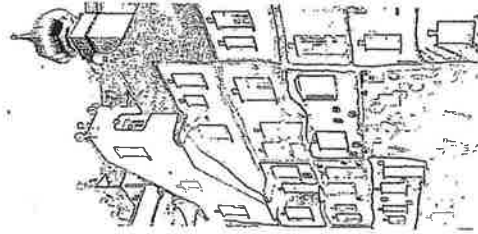
Nehmen Sie sich das Hausbild mit in Ihren Alltag und probieren Sie mal neue Raumerfahrungen aus. Der Himmel gibt uns weiten Raum.

Ps 31,9 Du stellst meine Füße auf weiten Raum

Lied

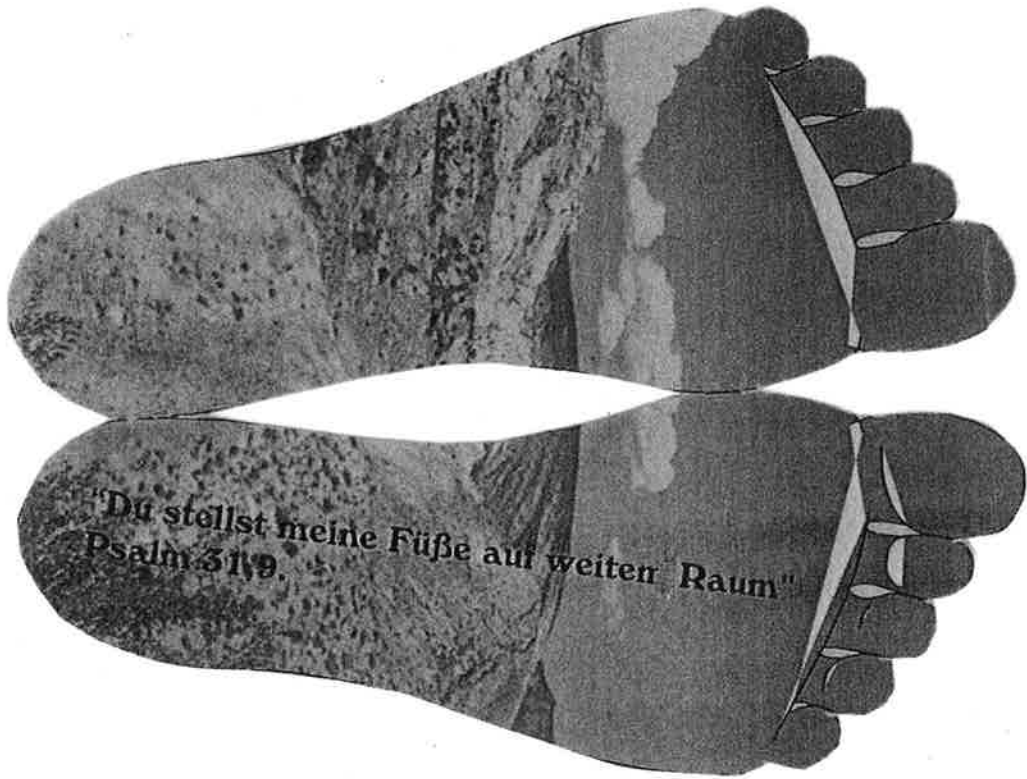
Stellst unsre Füße, Gott, auf weiten Raum (s. IV Lieder und Tänze)

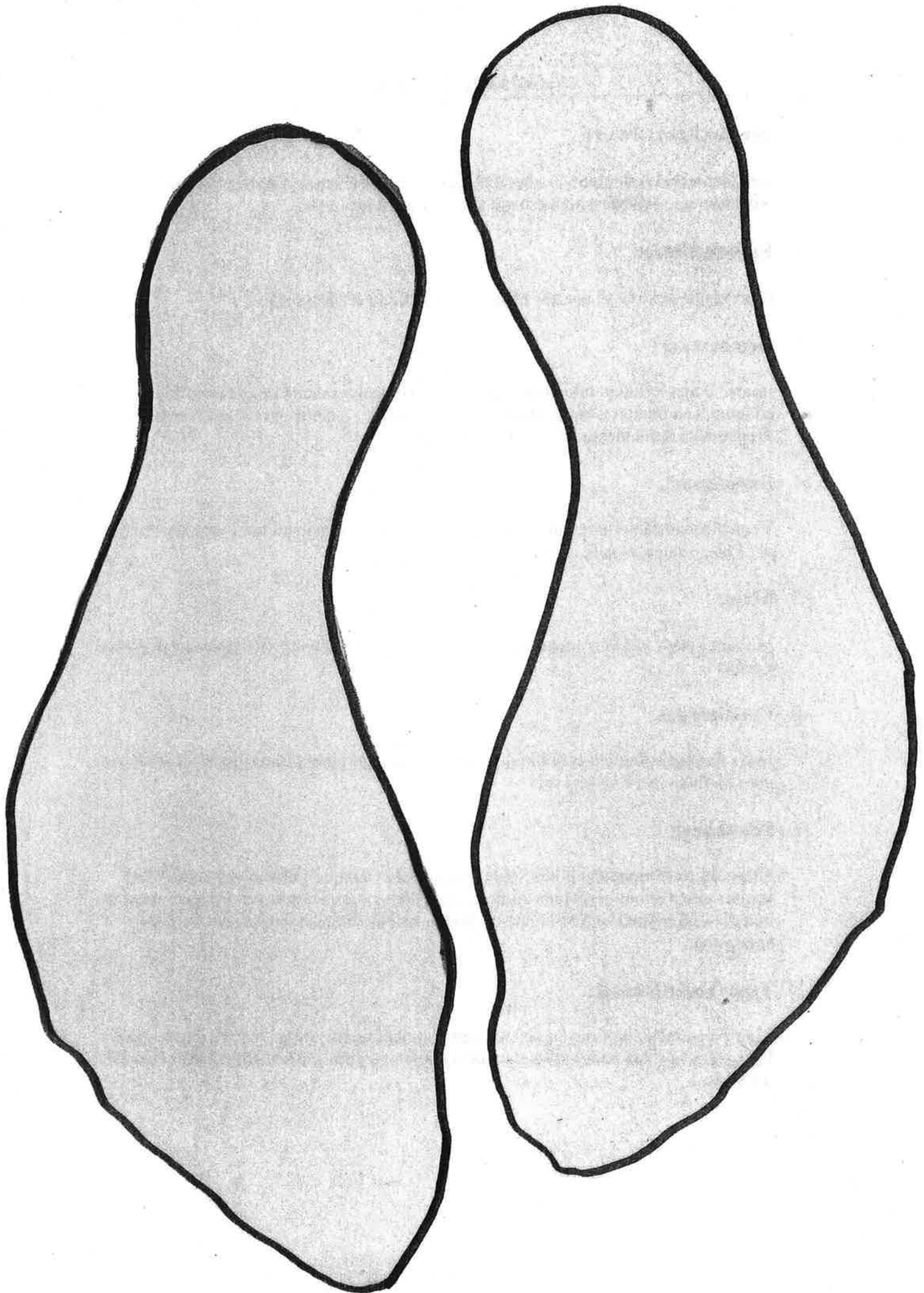
Helga Jaeger



(Aus: Materialmappe, Du stellst meine Füße auf weiten Raum, in Württemberg, 1996)

Frauenwerk der Evang. Landeskirche





Kanon

1.
Du stellst mei - ne Fü - ße auf wei - ten Raum,
2.
auf wei - ten Raum, auf wei - ten Raum,
3.
auf wei - ten Raum, auf wei - ten Raum.

T: Psalm 31,9b

Kanon für 3 Stimmen
Kaiserswerther Verband
Helga Mantels 1988

Gott gab uns Atem, damit wir leben

1
Gott gab uns A - tem, da - mit wir le - ben,
er gab uns Au - gen, daß wir uns sehn. Gott
hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
daß wir auf ihr die Zeit be - stehn.
Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
daß wir auf ihr die Zeit be - stehn.

2 Gott gab uns Ohren, damit wir hören. / Er gab uns Worte, daß wir verstehen. / Gott will nicht diese Erde zerstören. / Er schuf sie gut, er schuf sie schön. / Gott will nicht diese Erde zerstören. / Er schuf sie gut, er schuf sie schön.

3 Gott gab uns Hände, damit wir handeln. / Er gab uns Füße, daß wir fest stehn. / Gott will mit uns die Erde verwandeln. / Wir können neu ins Leben gehn. / Gott will mit uns die Erde verwandeln. / Wir können neu ins Leben gehn.

Text: Eckhart Bucken 1982. Melodie: Fritz Baltruweit 1982

aus: Es sind doch deine Kinder, 1983
Textrechte: Strube Verlag, München
Musikrechte: tvd-Verlag, Düsseldorf

Meine engen Grenzen

1. Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich,
Wandle sie in Wei - te, Herr, er - bar - me dich.

2. Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Stärke, Herr, erbarme dich.

3. Mein verlorne Zutrau'n, meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Wärme. Herr, erbarme dich.

4. Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Heimat. Herr, erbarme dich.

Text: Eugen Eckert

Melodie: Winfried Heurich

© Studio Union im Lahn-Verlag, Kevelaer

Feinsliebchen, du sollst mir nicht barfuß gehn

1. „Feins - lieb - chen, du sollst mir nicht bar - fuß gehn, du zer - trittst dir die zar - ten Füß - lein schön. Tra - la - la - la, tra - la - la - la! Du zer - trittst dir die zar - ten Füßlein schön.“

2. „Wie sollte ich denn nicht barfuß gehn, hab keine Schuh ja anzu - ziehn.“ / Tra-la-la-la ...

3. „Feinsliebchen, willst du mein eigen sein, so kaufe ich dir ein Paar Schühlein fein.“ / Tra-la-la-la ...

4. „Wie könnte ich euer eigen sein, ich bin ein armes Mägdelein.“ / Tra-la-la-la ...

5. „Und bist du auch arm, so nimm ich dich doch, du hast ja die Ehr und die Treue noch.“ / Tra-la-la-la ...

6. „Die Ehr und die Treue mir keiner nahm, ich bin, wie ich von der Mutter kam.“ / Tra-la-la-la ...

7. Was zog er aus seiner Taschen fein? Von lauter Gold ein Ringelein. / Tra-la-la-la ...

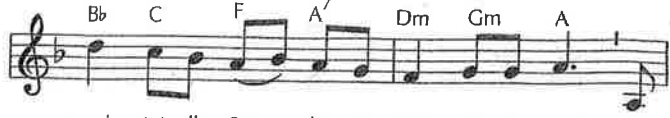
Altes kuhländisches Volkslied

Geweitet den Blick

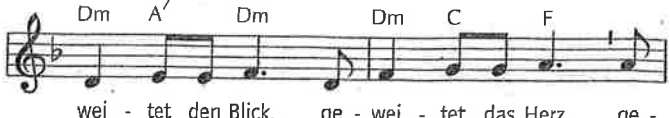
♩ = 96



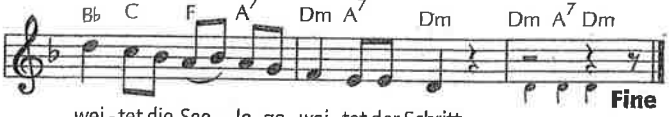
1.4. Ge - wei - tet den Blick, ge - wei - tet das Herz, ge -



wei - tet die See - le, ge - wei - tet der Schritt. Ge -



wei - tet den Blick, ge - wei - tet das Herz, ge -

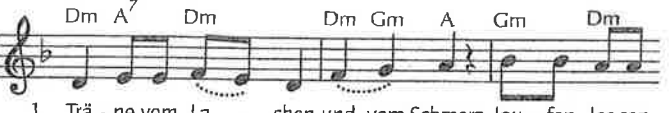


wei - tet die See - le, ge - wei - tet der Schritt. **Fine**

Strophen



1. Mit wa - chen_ Au - gen uns - re Welt sehn, die
2. Ver - su - chen die Kau - zi - gen zu ver - stehn, die
3. Jetzt ü - ber er - blü - hen - de Wie - sen gehn, vom
4. Neu ih - re ver - rü - ck - ten Puls - schlä - ge spürn, in



1. Trä - ne vom La - chen und vom Schmerz lau - fen las - sen
2. fest - hal - ten und doch nichts fas - sen. Mich selbst lie - ben
3. schma - len und brei - ten Weg las - sen. Zie - le set - zen
4. de - nen du, Gott, der Rhyth - mus bist, dir ver - tra - uen



1.4. und den Bo - den un - ter den Fü - ßen spü - ren.

Text: Bettina Dörfel. Melodie: David Plüss. © Strube, München

Tanzbeschreibung

Refrain

Geweitet den Blick,

Kreisaufstellung: Blick in Tanzrichtung
(d. h. linke Schulter zeigt zur Kreismitte)

geweitet das Herz,

Schritte: schnell, schnell, langsam - dabei die rechte Hand wie eine geöffnete Schale vor die Brust halten

geweitet die Seele,

Schritte: schnell, schnell, langsam - dabei die rechte Hand mit einer ausbreitenden Geste nach rechts öffnen

geweitet der Schritt,

Schritte: schnell, schnell, langsam - dabei beide Arme nach oben in ein V führen.

Drehung rechts herum: schnell, schnell, langsam - dabei die Arme senken.

Strophe

Mit wachen Augen unsre Welt sehn,

Blick zur Kreismitte, Hände fassen, 4 Schritte in die Kreismitte, dabei die Hände nach vorne auf Herzhöhe führen

die Träne vom Lachen und vom Schmerz

Die Hände öffnen, rechts herum 1/2 Drehung, Blick nach außen

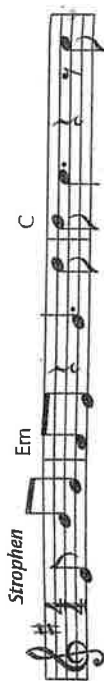
laufen lassen und den Boden

Vier bewusst aufsetzende geerdete Schritte, dabei die Hände seitlich neben dem Körper geöffnet halten (umgedrehtes V)

unter den Füßen spüren.

Vier bewusst aufsetzende geerdete Schritte, dabei eine Drehung rechts herum.

In deine Hände, Gott des Lebens



1. In dei - ne Hän - de, Gott des Le - bens, be -
2. Wenn Äng - ste mir den Hals zu - schnü - ren, werd
3. Er - öff - nest du mir Per - spek - ti - ven, bin
4. In dei - nen Hän - den, Gott des Le - bens, liegt



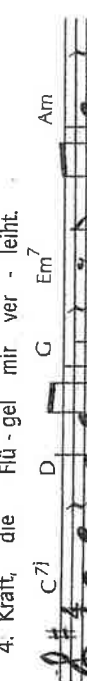
1. fehl ich mich und mei - nen Geist. -
2. du zur Burg, die mich be - schützt.
3. ich zu neu - er Sicht be - freit. -
4. Wei - te und Ge - bor - gen - heit. -



1. Hilf - st du, dann hoff ich nicht ver - ge - bens, dass
2. Zwei - fel - te, mich zum Ab - grund füh - ren, werd
3. Wei - te, zäh - len Höh'n und Tie - fen, das
4. Ich weiß, ich bit - te nicht ver - ge - bens. - um



1. Zwang, der mich einschnürt, zer - reißt.
2. du zum Fel - sen, der mich stützt. Und ich kann
3. Wei - nen wie die Hei - ter - keit.
4. Kraft, die Flü - gel mir ver - leiht.



- 1.4. wachsen, wie ein Baum, schenkst du den Füßen



- wei - ten Raum. Und ich kann wachsen, wie ein Baum,
- schenkst du den Füßen wei - ten Raum.

Text: Eugen Eckert. Melodie: Alejandro Veciana. Aus der CD "Es ist Sommer".
© HABAKUK, Frankfurt

Bewegungen zum Lied »Stellst unsre Füße, Gott«

Stefan Groote

Stellst unsre Füße, Gott

1. Stellst unsre Füße, Gott auf weiten Raum
und läßt den Himmel über uns auf - gehen.
Wir haben nichts als Erde in der Hand
und sind doch dir zum Bilde ausersehen.

2. Gibst unserm Leibern, Gott, das täglich Brot.
Wir mühen uns, daß es aus Samen werde,
und essen es und sagen unserm Dank
für deine Frucht aus Himmel und aus Erde.

3. Sprichst in die Tiefe, Gott, mit deinem Wort,
Dorthin, wo Ängste sind und wir nicht sehen.
Und hoffst für uns und wirst für uns zum Weg,
auf dem wir sehn und gehn und auferstehen.

Text: Lothar Petzold
Melodie: Bernd Schlaudt
Alle Rechte bei den Autoren

Ausgangsstellung: dicht zusammenstehen
Stellst unsre Füße, Gott, auf weiten Raum
bei »Füße« stampfen und auseinandergehen
und läßt den Himmel über uns aufgehen.
die Hände zum Himmel erheben
Wir haben nichts als Erde in der Hand
die Hände zu einem Gefäß formen
und sind doch dir zum Bilde ausersehen.
mit den Händen einen Rahmen beschreiben

Gibst unserm Leibern, Gott, das täglich Brot.
mit den Händen etwas in Empfang nehmen
Wir mühen uns, daß es aus Samen werde,
einen Kelch formen und ihn wachsen lassen
und essen es und sagen unserm Dank
die Hände zum Dank zusammenlegen
für deine Frucht aus Himmel und aus Erde.
den Himmel herab zu einer Erdkugel beschreiben

Sprichst in die Tiefe, Gott mit deinem Wort,
mit Armen und Kopf zuerst in die Tiefe tauchen
und dort gehockt verharren
dorthin, wo Ängste sind und wir nicht sehen,
die Arme über der Brust verschränken,
anschließend die Hände vor das Gesicht halten
und hoffst für uns und wirst für uns zum Weg,
die Arme erheben, sich aufrichten
und sich auf den Weg machen
auf dem wir sehn und gehn und auferstehen.
die Arme über den Kopf hinausstrecken
und dort zu den Seiten hin öffnen