



© www.pixabay.com

Frauenwanderung

anlässlich 70 Jahre Elly-Heuss-Knapp-Stiftung – Deutsches Müttergenesungswerk

Ich bin wie ich bin – die Lebendige ist mit mir

Liebe Frauen,

vor 70 Jahren wurde mit der Gründung der Elly-Heuss-Knapp-Stiftung - Deutsches Müttergenesungswerk (MGW) der Grundstein für eine Erfolgsgeschichte gelegt. Die schon bestehende Evangelische Müttererholung und die Erholungsmaßnahme anderer Wohlfahrtsverbände wurden durch die Stiftung gebündelt und auf neue Füße gestellt. Die Elly Heuss-Knapp-Stiftung, meist Müttergenesungswerk genannt, ist Vorkämpferin und Schrittmacherin für Familien- und Frauengesundheit und gendersensibler Kuren.

Als gemeinnützige Stiftung setzt sich das MGW für die Gesunderhaltung und gesundheitliche Wiederherstellung von Müttern ein. Darüber hinaus wurde die Arbeit mit der „Zustiftung Sorgearbeit“ auch auf Väter und Pflegende ausgeweitet. Bundesweit bieten rund 1.200 Beratungsstellen zu allen Fragen rund um die Kurmaßnahme eine kostenlose Beratung an. Fünf Mütter- und 69 Mutter-Kind-Kliniken, die vom MGW anerkannt sind, stehen für Kurmaßnahmen zur Verfügung. In ausgewählten Kliniken werden auch Kurmaßnahmen für Väter und pflegende Angehörige angeboten. Über vier Millionen Mütter profitierten seither von Kuren und gesetzlichen Rahmenbedingungen. Diese respektable Erfolgsgeschichte wollen wir im 70igsten Jubiläumsjahr würdigen.

Auch unser Frauenverband war und ist ein Teil dieser Geschichte. Der Verband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. hat über lange Jahre mit eigenen Kurhäusern, eigener Beratung und hessenweiter Sachbearbeitung in Hessen-Nassau die zentrale Rolle gespielt. Heute hat der Verband einen Sitz im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Frauen- und Familiengesundheit/Müttergenesung (AGFFM) in der Diakonie Hessen inne.

Für Ihre Dekanatsarbeit zur Würdigung dieses Jubiläums und zur inhaltlichen Weiterführung habe ich zwei Veranstaltungsformate vorbereitet, die Sie einzeln oder in Kombination und bearbeitet anbieten können.

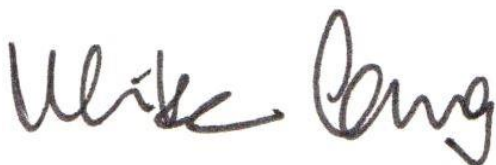
- eine spirituelle Wanderung
- einen Dekanatsfrauennachmittag

Vor Ihnen liegt der Entwurf einer Frauenwanderung mit besinnlichen Stationen, so dass jedes Team aus Gemeinde oder Dekanat schauen kann, wie sie einzelne Teile in der eigenen Wanderung/Spaziergang nutzen oder ergänzen möchte. Nicht jede Moderation ist ausgearbeitet, hier sollten Sie Ihre Erfahrungen und Möglichkeiten nutzen und eigene Worte finden. Das Liedblatt bekommen Sie auf Anfrage zugesandt.

Viel Freude bei Ihrer Planung. Über Rückmeldungen freue ich mich!

Sollten Sie Fragen zur Nutzung der Materialien haben, melden Sie sich gerne.

Mit freundlichen Grüßen



Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit

Ich bin wie ich bin - die Lebendige ist mit mir

Frauenwanderung mit besinnlichen Stationen

An einem Freitag von 16.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr oder an einem Sonntagnachmittag

Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt, dass Sie bei einem Spaziergang zu besonders guten und tiefen Gesprächen gekommen sind. Denken und Gehen, Gehen und die Seele laufen lassen gehen gut miteinander. Der Philosoph Rousseau formulierte es einmal so: Beim Gehen findet der Mensch zu sich selbst, zurück in seinem Naturzustand.

Viele Frauen sind gerne in der Natur und lassen sich von ihr inspirieren und leiten. Auch in ihrem Umfeld, in ihren Gärten, bei ihren Zimmer- und Balkonpflanzen erleben sie tätige Nähe und Zufriedenheit und die Erfahrung Teil dieser Natur zu sein. Draußen gehend/wandernd unterwegs zu sein, vermittelt sowohl Abstand zum Alltag als auch innere Inspiration und Gemeinschaft. Wir wollen versuchen, uns von den Alltagsgedanken zu lösen und uns für neue Gedanken zu öffnen.

Bei unserer Frauenwanderung wollen wir dies berücksichtigen, um sie mit spirituellen Erfahrungen zu verbinden: Im gemeinsamen Gehen erleben wir uns stärker als Geschöpfe Gottes, spüren wir, wie wir eingebunden sind in der Natur und fühlen uns beschenkt mit stärkender Gemeinschaft. Im Gehen begegnen wir uns selbst, den anderen und Gott; Körper, Seele und Geist werden angesprochen. Stille ist der Türöffner zur Seele, so wollen wir in den Phasen der Stille und des Schweigens in uns hinein lauschen. Durch die ausgewählten Texte, Lieder und Gebete sollen sich unsere Erlebnisse und Gespräche vertiefen.

Auf unserer Wanderung dürfen wir getrost ausprobieren, wie es uns mit dem Gehen, den geistlichen Impulsen und Gebeten geht. Wir dürfen die Hoffnung haben, dass bei unserem Tun noch etwas ganz anderes passiert, etwas „Geistliches“. Wir dürfen die Hoffnung haben, dass mit dem Singen der Lieder, dem Sprechen der Gebete und dem Schweigen ein Raum geschaffen wird für die Erfahrung der heiligen Geistkraft. Wir wollen gehen im Sinne von Pilgern und nicht nur um Neues zu entdecken, sondern um heil zu werden.

Diese spirituelle Frauenwanderung wurde anlässlich des 70igsten Gründungsjubiläums des Deutschen Müttergenesungswerks, der Elly-Heuss-Knapp-Stiftung, verfasst und bezieht daher auch Aspekte von Frauengesundheit ein. Würdigen wollen wir anlässlich dieses Jubiläums die Gründerin Elly Heuss-Knapp, von der auf der Wanderung auch die Rede sein wird.

Mit der Gründung der Stiftung wurde die Arbeit der evangelischen Frauenwerke und -hilfen in der Ev. Müttererholung erfolgreich gebündelt und auf neue Füße gestellt. Durch die prominente Unterstützung und Beförderung der Idee durch die Gattin des ersten Bundespräsidenten Elly Heuss-Knapp und der erfolgreichen Arbeit der Stiftung wurden die Leistungen des MGW mittlerweile in unser bestehendes Sozialsystem eingebaut. Dass heute jährlich 50.000 Mütter, 2.000 Väter und 70.000 Kinder, sowie pflegende Angehörige in über 70 Kurkliniken im Müttergenesungswerk an einer von den Krankenkassen finanzierten Kurmaßnahme teilnehmen, ist durch diese zähe und langwierige Arbeit ermöglicht worden. Damit eng verbunden ist das Thema Frauengesundheit in unserer Gesellschaft, der individuelle

Umgang von Gesundheit und Krankheit jeder einzelnen Frau und die Frage nach den persönlichen Erfahrungen, was einer jeden guttut.

Vorüberlegung zur Durchführung

Ein Weg, der Raum für spirituelle Erfahrungen eröffnen soll, braucht eine gute inhaltliche Vorbereitung.

- Suchen Sie eine geeignete Wegstrecke in Ihrer Region und passen Sie die Vorlage entsprechend an.
- Beachten Sie auch, dass es entweder ein Rundweg sein muss oder dass die Rückkehr der Wander*innen organisiert ist.
- Bedenken Sie die Länge (4-5 km) des Weges genau und laufen Sie selbst die Strecke zur Vorbereitung ab.
- Die Wegführung sollte abwechslungsreich sein, die Sinne ansprechen und durch möglichst wenig gestört werden. Schön ist es, wenn Sie an markanten Orten, wie Bäumen, Quelle, Bach, Brücke, Fels, Turm, Aussichtspunkt, Bergweg, Wurzelweg, flacher Weg, Weggabelung oder an einem Bildstock, einem Heiligenbild, etc. vorbeikommen.
- Wenn Sie die Wegführung so einrichten können, dass Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen später noch hinzukommen können, ist das bestimmt sehr ansprechend und wenn dies bei der Einladung deutlich wird, werden Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, das Angebot leichter wahrnehmen.
- Schön ist, wenn am Abschlussort neben dem Abschluss-Segen noch Zeit ist, dass das Gehen „ausplätschern“ kann, dass ausgetauscht und angeschaut werden kann, was jede/jeder gefunden hat.
- Ein gemeinschaftlich organisiertes Mahl aus den Rucksäcken trägt zum Zusammenfinden der Gruppe und zum Gemeinschaftsgefühl bei.
- Ein so gestalteter gemeinsamer Weg schafft Begegnungen zwischen Jung und Alt, zwischen Menschen aus unterschiedlichen Berufsgruppen, zwischen alleinstehenden und in Gemeinschaft lebenden Leuten und zwischen Menschen, die sich nahe kommen wollen oder denen, die zum Schnuppern dabei sind.
- Einladungen, die sich im Schneeball-System verbreiten, haben neben der gewohnten Öffentlichkeitsarbeit meist einen positiven Effekt.
- In der Ausarbeitung des Vorschlags sind die Regieanweisungen in Klammer und in kursiver Schrift gesetzt.

Material: Fotokopien der Lieder und Texte zu den jeweiligen Stationen in einem Liedblatt für jede Teilnehmer*in.
Das Liedblatt wird Ihnen auf Anfrage zugesandt.
Bibelwort 2. Timotheus 1,7 auf DIN-A3 zum Auslegen
Merksätze zum Austeilen
Ein Tau oder Schnur, mindestens 4 m
Bunte Tücher/Schals zum Auslegen mindestens 10 m
Klangschale oder ähnliches

STATION 1: Möglichst in der Kirche oder am vereinbarten Startplatz

Ankommen: *Teilnehmerinnenliste unterschreiben lassen*

Begrüßung: *Motto aufnehmen, Vorstellen der mitwirkenden Frauen, organisatorische Hinweise (Zeit, Rückfahrt, ggf. Verpflegung, etc.), Klärung von offenen Fragen*

Kurze Vorstellungsrunde (je nach Größe in der Runde oder in wechselnden Kleingruppen)

Einführung: **Stichworte:** *Aufforderung, auf den Weg, auf sich und die Mitlaufenden zu achten – und danach schauen, was sie finden: einen Gegenstand, einen Gedanken, eine Begegnung. Sich wohlergehen lassen, sich erinnern und den Bogen spannen zu Frauen, deren Werk wir heute gedenken, deren Werk heute von vielen Menschen in Anspruch genommen wird. Frauen brauchten damals, zur Zeit der Gründung des Müttergenesungswerkes, Zeit und Ruhe, Zeit für Erholung und Kräftesammeln, sowie sie es heute aus vielfältigen Gründen ebenfalls brauchen. Die Gründe haben sich verändert, nicht aber die Tatsache, dass Menschen auf ihre Gesundheit achten sollen.*

Wir machen uns bereit, wir stimmen uns ein: Übung „Wie sind Sie da“

Spüren Sie, wie Sie stehen, fühlen Sie Ihre Fußsohlen, spüren Sie die Fläche, auf der Sie stehen. Ihre Fußsohlen werden breit und verbinden sich mit dem Boden. Lassen Sie Körpergewicht in die Füße fließen. Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen sich im Boden verwurzeln. Geben Sie Gewicht an den Boden ab. Lassen Sie zu, wie Sie von der Erde getragen werden. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun zu Ihrem Atem. Beobachten Sie einige Atemzüge lang das fließende Ein- und Ausatmen. Mit jedem Atemzug sind Sie ein wenig mehr konzentriert und offen für ein Gebet. Öffnen Sie nun Ihre Hände als Schale vor Ihrem Körper.

Gebet:

Gott, Freundin des Lebens,

wir versammeln uns hier vor dir.

Gemeinsam wollen wir das Leben feiern und dich loben.

Jede ist aus ihrem Alltag aufgebrochen.

Wir sind Junge und Alte und von überall her sind wir gekommen.

Manche aus dem Kreis der Familie, manche aus dem Zuhause, das sie allein bewohnt.

Wir kommen frohen Mutes mit unseren Geschichten, mit unseren Erfahrungen.

Auch etwas von unseren Sorgen und Hoffnungen,

von unseren Freuden und Erwartungen haben wir im Gepäck.

Zusammen gehen und zusammen erleben wollen wir deine Fülle, Gott.

Gemeinsam und doch auch jede für sich sind wir auf dem Weg.

So sind wir hier, vor dir Gott, Freundin des Lebens.

Öffne uns,

bewege uns,

fülle uns,

deine göttliche Weisheit und deine Lebenskraft

durchströme uns. Amen

Aufbruch

Singend oder summend verlassen wir diesen Ort. Gehen Sie hinaus in Luft und Sonne, entdecken Sie die Weite. Finden Sie sich auf der Wiese/Fläche vor der Kirche ein. Wir singen dabei das

Lied: Die güldene Sonne, EG 449, Strophe 1 wiederholend.

STATION 2: Auf der Wiese/Platz vor oder in der Nähe der Kirche

Wir sind hier auf der Wiese/Platz an der Kirche. Auf der Wanderung wollen wir heute all das hinter uns lassen, was uns über den Tag schon beschäftigt, erfreut oder auch erregt hat. Es geht uns darum, unsere Gedanken von der Geschäftigkeit und dem normalen Alltagstempo wegzulenken. Wir wollen innehalten und uns ganz in der Gegenwart spüren, wir wollen unsere Sinne aktivieren und uns diesen sinnlichen Erfahrungen bewusst werden.

- Gerade jetzt spüren wir, wo und wie wir stehen.
- Wir spüren, wie die Erde uns trägt.
- Wir merken, wir sind Teil der Natur.
- Wir schauen uns um, sehen die Natur, die Farbigkeit, das Grün und das Blau des Himmels.
- Ausgestreckt zwischen dem Boden, der uns trägt und dem Himmel, der uns begleitet, singen wir nun miteinander:

Lied: Gott gab uns Atem, EG 432

Durch unser Gehen wollen wir heute in Bewegung kommen. Wir werden körperlich in Bewegung sein, aber uns auch innerlich bewegen. Bitte lassen Sie sich einstimmen mit der folgenden Atem- und Bewegungsübung:

Ich lade sie ein, mir zuerst zuzusehen. *(1x nur die Bewegung vormachen, 1x Ansagen der Atmung und die Bewegung vormachen, 1x Ansagen und alle machen die Bewegung mit. Dazwischen Stille)*

- Ausatmen - Arme an den Körperseiten.
- Einatmen - Arme auf Schulterhöhe heben.
- Ausatmen - die Arme drehen, die Handflächen zeigen nach oben, der Brustkorb weitet sich.
- Einatmen - Lassen Sie den Blick schweifen, sehen Sie den Himmel, den Horizont, die Weite.
- Ausatmen - mit einem Seufzer den rechten Fuß in die Erde stampfen und die Arme fallen lassen.
- Einatmen - Arme hängen lassen.
- Ausatmen - Arme hängen lassen.
- Einatmen - die Arme machen eine Schöpfungsbewegung, vor dem Bauch die Handflächen als Schale halten.
- Ausatmen - Halten, genießen.
- Einatmen - beide Arme umfassen überkreuz die Oberarme, so umarmen Sie sich selbst.
- Ausatmen - Hände geöffnet vor die Brust nehmen und sich öffnen.

Lied: Geh aus, mein Herz, EG 503,1-4

Ansage des Weges und Aufgabe zum Weg

Bitte gehen Sie die folgende Wegstrecke mit einer Frau, die Sie schon kennen und mit der Sie sich gerne austauschen möchten. Behalten Sie Text und Melodie des eben gesungenen Liedes in Ihren Gedanken. Spüren Sie Ihren Bewegungen nach, Ihrer Verbundenheit mit der Erde, Ihrer Wahrnehmung der Luft und der Temperatur. Genießen Sie mit Ihren Sinnen die Weite. Die Augen springen von der Nähe in die Ferne, Sie entdecken die Farbenpracht der Natur, Sie sehen die Vielfalt der Schöpfung. Geht aus Ihr Herzen und sucht Freud!

STATION 3: Waldrand, Wiesenplatz

Wir sind nun ein Stück unseres Weges gegangen, unsere Sinne sind wach geworden. Wir haben wahrgenommen, was uns begegnete und haben uns davon erzählt. Die Herrlichkeit der Natur und die Fülle Gottes wollen wir mit weiteren Strophen des Lieds 503 besingen.

Lied: Geh aus, mein Herz, EG 503, 5-8 + 14

Vom Gehen

Im Pilgern und Gehen suchen wir nach Wurzeln und wollen auch einen neuen Aufbruch wagen. Wir wollen uns mit dem Rhythmus des Gehens von dem Gedanken-Karussell des Alltags lösen, wir wollen uns von der Außen-Orientiertheit unser Denkens hin zu einem achtsamen Wahrnehmen im Inneren öffnen und zu anderen Werten, zu Gemeinschaft mit Gott und zu einer neuen Sensibilität im Umgang mit Menschen und der Natur kommen. Wir wollen Raum schaffen für unsere innere Stimme, für unsere Intuition, unsere innere Weisheit.

Wenn wir gleich meditierend gehen, werden Sie feststellen, wie Sie die Balance halten, wie Sie sich aufrichten und wieder einsinken. Bestimmt haben Sie beim Gehen Ihren Rhythmus gefunden, gespürt, wie Sie den Fuß auf den Boden gesetzt und abgerollt haben. Gehen ist eine motorisch anspruchsvolle Tätigkeit, sie erfordert Koordination und Gleichgewichtssinn. Wir Menschen brauchen fast ein Jahr, bis wir uns auf zwei Beinen bewegen können. Eine besondere Leistung dabei ist die Ausbildung der Seitigkeit in unserem Gehirn. Die rechte Gehirnhälfte kontrolliert die linke Körperhälfte und umgekehrt. Beim Gehen oder auch bei anderen Bewegungen wie beim Radfahren müssen sich die Gehirnhälften daher eng absprechen. Sie übernehmen abwechselnd die Kontrolle über die Bewegungen und die Verarbeitung von Wahrnehmungen. Immer wieder verschieben sie Informationen von einer Seite zur anderen. Dabei werden Ideen und Erinnerungen gefiltert, sortiert und neu zusammengefügt. Die Bewegung beim Gehen führt dazu, dass sich die Gehirnhälften vernetzen. Gehen macht schlauer, Gehen schafft Bewegung im Gehirn und so neue Verknüpfungen und Zugänge zu Vergangenen. Wir können zulassen, was entstehen will. Wir können uns öffnen und uns verbinden mit Gottes Gegenwart. Dem Wort Gottes wird durch das Bewusst-Sein der Gegenwart Raum gegeben. Die Worte der Lebendigen werden in gute Erde gesät und können in unseren Herzen reifen.

Ansage des Weges und Aufgabe zum Weg

Auf der weiteren Wegstrecke geht es um ein bewusstes Gehen in Stille, um ein Wahrnehmen der Körperlichkeit und der Öffnung des Geistes. Nehmen Sie die folgenden Worte zur Begleitung:

Gott, ich gehe einen Schritt nach dem anderen und du bist bei mir. Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich, du Gott machst mir Mut.

Wir singen das Lied und nehmen es summend mit auf den Weg.

Lied: Du Gott, stützt mich, EG 592

STATION 4:

Sie sind eingeladen, an diesem Ort bewusst anzukommen. Wir wollen uns Zeit nehmen, mit uns in Kontakt zu gehen, auf unsere Körper zu hören und zu spüren. Ich lade Sie ein, halten Sie Zwiesprache mit Ihrem Körper. Gehen Sie in Gedanken zu den Teilen Ihres Körpers, die Ihnen etwas sagen wollen oder denen Sie etwas sagen wollen. Legen Sie eine Hand auf die entsprechende Körperstelle, mit der Sie sich gerade im Dialog befinden. Dann gehen Sie in Ihrer Erkundung weiter und entdecken weitere Körperstellen, mit denen Sie in Kontakt gehen wollen. Finden Sie jetzt einen Platz ganz für sich. Der Ton der Klangschale zeigt Ihnen den Beginn und das Ende der stillen Zeit an.

Stille

Segen

Bitte kommen Sie für einen Kreis wieder zusammen. Lassen Sie uns für unseren Körper Dank sagen. Lassen Sie uns das so tun, dass alle den letzten Vers des Segens jeweils in der 1. Person Singular wiederholen. In der Mitte des Segens legen wir jeweils einen kurzen Moment des Innehaltens ein.

Sei gepriesen Lebendige, dass du uns wunderbar geschaffen hast.

Alle: Ich preise dich Lebendige, dass du mich wunderbar geschaffen hast.

Wir berühren unseren Kopf.

Preise deinen Kopf. Fühle seine Beschaffenheit, er, der unser Gehirn beherbergt.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unseren Kopf und schenke uns die Kraft der Vernunft.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meinen Kopf.

Wir berühren unsere Augen.

Preise deine Augen. Fühle, wie sie klar und ruhig gebettet sind.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unsere Augen und schenke uns die Kraft der Visionen.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meine Augen.

Wir berühren unsere Lippen.

Preise deine Lippen. Fühle, wie sie weich und ausdrucksstark das Innere nach außen bringen.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unsere Lippen, dass wir die Wahrheit unserer Erfahrungen benennen.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meine Lippen

Wir berühren unsere Hände.

Preise deine Hände. Fühle ihre Wärme und Kraft, wie sie geben und nehmen.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unsere Hände, dass wir mitgestalten an einer neuen Menschlichkeit.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meine Hände.

Wir berühren unsere Beine.

Preise deine Beine. Fühle ihre Stärke und Beweglichkeit.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unsere Beine, dass wir auf dem Weg unserer mutigen Ahninnen und Ahnen gehen und wenn es nötig ist, neue Wege bahnen.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meine Beine.

Wir streifen über unseren Körper.

Preise deinen Körper. Fühle, wie dein Körper von den Haaren bis zur Fußspitze dich lebendig macht.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unseren Körper, dass wir dankbar das Leben annehmen.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meinen Körper.

Wir berühren unsere Hände.

Preise deine Hände. Fühle, wie sie zusammenkommen und Verbindendes entsteht.

Innehalten

Sei gepriesen Lebendige, segne unsere Hände, dass wir im Miteinander das Angesicht der Erde erneuern.

Alle: Ich preise dich Lebendige für meine Hände.

Wir reichen einander die Hände. Gott segne dich. Amen

Lied: Du sei bei uns, in unserer Mitte, höre du uns Gott, EG+ 38. 3x wiederholen

Auf dem Weg zur nächsten Station:

Wir sind Teil der Natur, geschaffen von Gott in Vielfalt und Unterschiedlichkeit. Unsere Körper sind so wie sie gerade sind. Ob von Anbeginn, ob durch Krankheit, ob durch Training oder Lebensweise oder von anderen Ereignissen geprägt. In unsere Körper ist seine Geschichte eingeschrieben. So gehen wir durchs Leben.

Für die nächste Wegstrecke suchen Sie sich bitte eine Partnerin für den Austausch. Bitte gehen Sie zusammen, achten Sie auf Ihrer beider Tempo und erzählen Sie sich über die Freuden und Sorgen mit Ihrem Körper. Sprechen Sie über die schönen unvergessenen Erlebnisse und wenn Sie möchten auch über die schmerzhaften Begebenheiten. Finden Sie unterwegs einen Gegenstand, der für Sie im weitesten Sinne für Ihre Erfahrung mit Körperlichkeit steht.

STATION 5:

Gemeinsam sind wir gegangen. Gegenseitig haben wir uns von unserem Lebensweg erzählt. Beim Unterwegssein haben Sie auch einen Gegenstand aufgenommen, vielleicht einen Knollen Erde, einen Stein, einen Zweig, vielleicht eine Scherbe, einen Flaschendeckel, eine Blume oder ein Grashalm, was immer es auch ist, ich lade Sie ein, diese Gegenstände hier auf der vorgezeichneten Spirallinie abzulegen und wenn Sie mögen, einige Worte dazu zu sagen.

Ablegen der Symbol-Gegenstände:

Mit einem dünnen Seil ist die Spiral-Linie vorgelegt. In der Mitte der Spirale liegt das Bibelwort:

Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7

Ablegen der Symbol-Gegenstände: Wer mag, legt bitte seinen Gegenstand ab.

Mit einem bunten Tuch oder mehreren bunten Tüchern wird um den Spiralkreis nun eine Begrenzung gelegt.

Psalm 139

Wir sprechen den Psalm 139 im Wechsel. Die eingerückten Zeilen sprechen die Personen, die links von mir in der Kreishälfte stehen, der andere Teil der Kreishälfte beginnt mit mir. Wir lesen im Wechsel:

¹Lebendiger, du hast mich erforscht und kennst mich.

²Du weißt, ob ich sitze oder stehe,
du verstehst meine Gedanken von fern.

³Mein Gehen und mein Liegen – du misst es ab.
Mit all meinen Wegen bist du vertraut.

⁴Kein Wort ist auf meiner Zunge –
Lebendiger, du kennst sie alle.

⁵Von hinten und vorn hast du mich umschlossen
und deine Hand auf mich gelegt.

⁶Wunderbar ist die Erkenntnis für mich,
unbegreiflich, ich kann sie nicht fassen.

⁷Wohin kann ich gehen vor deinem Geist,
wohin fliehen vor deinem Angesicht?

⁸Stiege ich hinauf zum Himmel – du bist dort,
schlüge ich im Totenreich mein Bett auf – sieh: Du bist da!

⁹Nähme ich die Flügel des Morgenrotes
und ließe mich nieder am äußersten Rand des Meeres,
¹⁰auch dort würde deine Hand mich leiten
und deine Rechte mich festhalten.

¹³Ja, du, du hast meine Nieren gebildet,
hast mich gewebt im Leib meiner Mutter.

¹⁴Ich danke dir, dass ich auf erstaunliche Weise wunderbar geschaffen bin.
Wunder sind deine Taten, meine Lebenskraft weiß darum.

¹⁵Meine Knochen waren nicht vor dir verborgen,
als ich im Verborgenen gemacht wurde,
als ich gebildet wurde in den Tiefen der Erde.

¹⁶Noch unfertig erblickten mich deine Augen.
In dein Buch waren sie alle geschrieben,
die Tage, die schon vorgebildet waren,
als noch nicht einer von ihnen war.

¹⁷Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott,
wie unermesslich ihre Summe!

²³Erforsche mich, Gott, erkenne mein Herz.
Prüfe mich und erkenne mein Grübeln.

²⁴Sieh, ob ich auf einem Weg bin, der kränkt,
leite mich auf einem Weg, der bleibt.

Lied: Komm Heilger Geist, EG+ 34

Impuls Frauengesundheit

Anlass dieser spirituellen Wanderung ist das Jubiläum des Müttergenesungswerks. Das Ziel der Stiftung und die gesamte Arbeit sind auf die Gesundheit von Frauen und Kindern ausgerichtet. Heutzutage gibt es auch Kurmaßnahmen für Väter und Kinder. Und weil Gesundheit in unser aller Leben eine sehr gewichtige Rolle spielt, soll das Thema uns an dieser Stelle kurz beschäftigen.

Wir können von Frauengesundheit sprechen, da Gesundheit insofern weiblich ist, weil Frauen mit Gesundheit einen anderen Umgang pflegen als Männer. Frauen verbinden Gesundheit eher mit Wohlbefinden und Körpererleben, Männer mit Abwesenheit von Krankheit und Leistungsfähigkeit. Aufgrund biologischer und geschlechtsrollenabhängiger Faktoren sind Frauen anderen Voraussetzungen unterworfen, die ihre Lebensgestaltung beeinflussen. Ob eine Frau gesund ist und bleibt, wird nicht nur von ihrer körperlichen Konstitution bestimmt, sondern auch von ihren Lebensbedingungen und ihrer Lebenseinstellung.

Was Frauen als gesunde Lebensführung empfinden und was sie zur Erhaltung ihrer Gesundheit tun, ist darüber hinaus individuell verschieden. Gesundheit bedeutet mehr, als dass der Körper funktioniert. Sie

ist ein in allen Lebensbereichen umfassendes Wohlbefinden und eine Fähigkeit, mit den Gegebenheiten der Wirklichkeit umzugehen.

Dass Frauen Gesundheit anders erleben, steht im Zusammenhang mit der Erfahrung der Veränderbarkeit des Körpers im Laufe der Lebensjahre bezogen auf die zentralen Erfahrungen eines rhythmischen sich verändernden Körpers in Menstruation, Geburt und Wechseljahren. Frauen zeigen eine stärkere Empfindlichkeit für Beschwerden und eine größere Bereitschaft, Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen anzunehmen und zu thematisieren. Dieser andere Bezug zum Körper, die besondere Wahrnehmung und Empfindsamkeit sind positive Eigenschaften. Hier liegt die Möglichkeit Unwohlsein als Vorbote anwachsender Störungen zu erkennen und daraufhin zu handeln und einen achtsamen Umgang zu pflegen. Einige Merksätze für Ihr weiteres Gespräch:

- Frauen sind im allgemeinen gesundheitsbewusster.
- Frauen werden vom Arzt/Ärztin anders behandelt. Sie müssen doppelt so oft zum Arzt gehen, bis ihre Symptome ernst genommen werden. Sie werden eher mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln behandelt.
- Es gibt unterschiedliche Krankheitsverläufe, z.B. bei Herzinfarkten.
- Bei Frauen können die gleichen Medikamente andere Wirkungen zeigen.
- Psychische Störungen äußern sich bei Frauen anders.
- Depression, Angststörungen, Essstörungen, körperbezogene Störungen und Somatisierungsstörungen finden sich bei Frauen häufiger. Alkohol- und Drogenprobleme und sogenanntes antisoziales Verhalten häufiger bei Männern.
- Frauen nehmen mehr therapeutische Hilfe in Anspruch.

Ansage zum nächsten Wegstück:

Die Merksätze sind jeweils auf kleine Zettel geschrieben. Jede zieht zu Beginn der Wanderung einen Satz. Nehmen Sie diesen einen Merksatz oder der, der Ihnen am besten im Gedächtnis geblieben ist zum Austausch mit auf den Weg. Bedenken Sie diese Sätze mit unterschiedlichen Weggefährtingen.

Des Weiteren gehen Sie der Frage nach und tauschen sich ebenfalls dazu aus: *Wenn Sie selbst ein anders Wort für Gesundheit finden sollten, es aber nicht Wohlbefinden nennen dürfen, was wäre Ihr Wort?*

STATION 6: Hügel, Höhe, freie Sicht

Möglichkeit zum Sitzen sollte vorhanden sein (Bänke, Decken, Baumstämme, ...)

Wir sind schon ein gutes Stück Weges gegangen. Unsere Gedanken sind in Bewegung gekommen. Bitte lassen Sie sich nieder und suchen Sie sich einen bequemen Platz. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine bewusste Trinkpause und für einen Happen aus Ihrem Rucksack. Hören Sie nun die Geschichte einer bemerkenswerten Frau, Elly Heuss-Knapp.

Elly-Heuss-Knapp verkörpert Lebenskunst, weil sie ihr Leben als Frau, ihre beruflichen Ambitionen und Familienleben immer wieder in Einklang bringt. 1881 kam Eleonore Knapp in einer Familie des

gehobenen Bildungsbürgertums in Straßburg zur Welt. Der familiäre Hintergrund war seinerzeit entscheidend, welche Chancen Mädchen einmal beruflich und gesellschaftlich haben konnten. An Mädchenschulen gab es noch kein Abitur, eine Berufsausbildung für Mädchen war nicht üblich, ein Studium unmöglich. Beide Töchter besuchten bis zu ihrem 15. Lebensjahr eine Mädchenschule und wurden darüber hinaus vom Vater unterrichtet. Die Anregungen und Diskussionen, die sich durch die Besuche von Professoren-Kollegen und anderen wichtigen Personen des öffentlichen Lebens im Elternhaus ergaben und die Inhalte der Zeitschrift „Hilfe“, die Elly abonniert hatte, prägten früh ihr soziales Bewusstsein. Elly entschied sich nach der Schule für eine Lehrerinnenausbildung, sie legte mit 18 Jahren das Examen ab. Eine sehr ungewöhnliche (Berufs)-Biografie begann:

Mit 19 Jahren richtete sie eine eigene Grundschule ein und begann zu unterrichten. 1901 überzeugte sie den Straßburger Bürgermeister: „Alle Mädchen sollen und müssen berufstätig sein, dazu braucht es eine Fortbildungsschule“. Zum ersten Kurs meldeten sich 80 Teilnehmerinnen, die sie unterrichtete. Diese Kurse können als eine Vorform der späteren Handelsschulen gelten.

1905 schrieb sie sich als Gasthörerin an den Universitäten Freiburg und Berlin ein und arbeitete an der Vorbereitung einer großen Ausstellung zum Thema „Heimarbeiterinnen“ mit. Danach kehrte sie nach Straßburg zurück, nahm ihre Lehrtätigkeit wieder auf, hielt Vorträge über Heimarbeiterinnen und wurde zur gefragten „Wanderrednerin“. In Berlin hatte sie den bei der Zeitschrift „Hilfe“ tätigen Redakteur Dr. Theodor Heuss kennengelernt. Sie heirateten und ab 1908 begann die junge Ehefrau in Berlin zu unterrichten, arbeitete in der Prüfungskommission für Gewerbelehrerinnen und schrieb das Lehrbuch: „Bürgerkunde und Volkswirtschaft für Frauen – Leitfaden für Frauenschulen, Handelsschulen, Gewerbeseminare und verwandte Anstalten.“ Ein Buch das zum Standardwerk mit acht Auflagen wurde.

1910 wurde das einzige Kind der Familie Heuss geboren. Nach einer normalen Schwangerschaft hatten dramatische Geburtskomplikationen der Gesundheit von Elly Heuss-Knapp sehr zugesetzt, so dass sie sich in den ersten Monaten nach der Geburt ausschließlich auf Haushalt und Kind beschränkte.

1911 setzte die jetzt 30-jährige Mutter Prioritäten: Haushalt und Kinderbetreuung so viel wie nötig – Erwerbstätigkeit und soziales Engagement so intensiv wie möglich. Sie nahm Unterricht und Vortragsarbeit wieder auf und bereitete zusammen mit Frauen aus der Frauenbewegung die nächste Ausstellung vor.

1912 eröffnete wieder in Berlin die Ausstellung „Die Frau in Haus und Beruf“, deren Ziel und Idee es war, Frauenaktivitäten gleichberechtigt in den Lebenssphären Haus und Beruf vorzustellen. Drei Monate später musste Elly Heuss-Knapp, ganz entgegen ihren eigenen Wünschen, mit ihrer Familie nach Heilbronn umziehen. Die berufliche Karriere von Ehemann Theodor Heuss stand im Vordergrund. Die Umstellung fiel ihr nicht leicht. Spätestens 1914 war sie beruflich wieder voll ausgelastet, arbeitete als Redakteurin des politisch-literarischen Wochenblatts „März“.

Mit Ausbruch des Ersten Weltkrieg bekam das Leben von Elly Heuss-Knapp eine ganz neue Richtung: Sie gründete mit dem Heilbronner Frauenverein eine Arbeitsbeschaffungsstelle, d.h. sie organisierte Startkapital für Rohstoffe und Arbeitsmaterialien und sorgte sich um den Absatz der produzierten Waren. Bis zu 900 Frauen waren als Heimarbeiterinnen mit Nähen, Stricken und Ausbessern für die Arbeitsbeschaffungsstelle tätig. Die Frauen hatten so ein eigenes Einkommen und waren nicht auf die öffentliche Fürsorge angewiesen.

1918 kehrte die Familie nach Berlin zurück. Das Wahlrecht für Frauen wurde am 30.11.1918 überraschend schnell beschlossen. Elly Heuss-Knapp war jetzt 37 Jahre alt, sie ließ sich als Kandidatin für die Deutsche Demokratische Partei aufstellen und organisierte gemeinsam mit Frauen aus allen bürgerlichen Parteien den Wahlkampf, um möglichst viele Frauen für die Wahl 1919 zu mobilisieren, was auch gelang. Die Wahlbeteiligung der Frauen war mit 78 % sehr hoch. 37 Parlamentarierinnen kamen in die Nationalversammlung, Elly Heuss-Knapp verfehlte ihr Mandat knapp.

In den folgenden Monaten beendete sie ihr parteipolitisches Engagement. Sie begann ein intensives Bibelstudium, ihre bislang sozialkritischen Vorträge veränderten sich hin zu beschaulichen Themen, sie unterrichtete und ging weiter auf Vortragsreisen. Ab 1926 lebte der 15-jährige Sohn in einem Internat. Von nun an unterrichtete sie im neu gegründeten Seminar für kirchliche Frauenarbeit.

1929 begann sie mit einer Sendereihe im Berliner Rundfunk, wurde Mitglied im Programmbeirat und Rundfunkkritikerin einer Zeitung.

Mit der Machtergreifung 1933 büßten Elly und Theodor Heuss ihre wirtschaftliche Basis ein, beide verloren alle bisherigen Aufträge, Anstellungen und die Möglichkeiten für Veröffentlichungen.

Im Frühjahr 1933 bot sich Elly Heuss-Knapp, die jetzt 52 Jahre alt war, eine neue Chance: Im Auftrag eines Vetters machte sie Rundfunkwerbung für Hustenpillen. Sie startete eine neue Karriere: Zuerst in der Radiowerbung, dann fürs Kino. Entwickelte erfolgreiche Werbekampagnen für verschiedene Firmen und kreierte Markennamen. Sie verdiente bis etwa zum Jahr 1941 so viel, dass sie die Familie ernährte, das Studium des Sohns finanzierte und es schaffte, ihr Wohnhaus zu kaufen. Und das, obwohl sie 1933 den ersten schweren Herzanfall bekommen hatte, auf den weitere folgten und sie nie mehr ganz gesund wurde.

Nach dem Krieg 1945 folgte Elly Heuss-Knapp wieder ihrem Mann ins Württembergische, wo er Kultusminister und Mitherausgeber der „Rhein-Neckarzeitung“ wurde. Sie arbeitete wieder im Rundfunk, veröffentlichte und hielt Vorträge.

1946 kandidierten Elly und Theodor Heuss für den Landtag und wurden beide gewählt. Sie war Alterspräsidentin und wurde Berichterstatterin des sozialpolitischen Ausschusses.

1949 wählte das Parlament der Bundesrepublik Deutschland Theodor Heuss zum ersten Bundespräsidenten. Noch einmal folgte Elly Heuss-Knapp ihrem Mann, diesmal als erste First Lady. Sie setzte sich trotz schwerer Krankheit persönlich für die Idee der Müttererholung ein. Im Januar 1950 gelang ihr mit der Gründung des Müttergenesungswerks etwas durchaus Ungewöhnliches: alle fünf Wohlfahrtsverbände vereinbarten, sich gemeinsam für die Gesundheit der Mütter einzusetzen. Bis kurz vor ihrem Tod engagierte sie sich mit Ratschlägen für die Kampagnen zur Sammlung des Deutschen Müttergenesungswerkes. Sie starb am 19. Juli 1952. Das Müttergenesungswerk arbeitet bis heute politisch erfolgreich für Gesundheitsvorsorge und -rehabilitation von Müttern und Vätern.

Lied: Ich sing dir mein Lied, EG+ 96

Auf dem nächsten Abschnitt: Textmeditation – jede für sich

Nehmen Sie dies als Wege-Wort mit auf den nächsten Abschnitt:

Nimm dir jeden Tag die Zeit

zu würdigen, was du hast.

Das mag eine geistige Fähigkeit sein,
ein Gegenstand, eine Freundin oder der Ort
an dem du dich befindest.

Keines dieser Dinge wird so bleiben, wie es ist.

Lerne, dich an den schönen Dingen zu freuen,
so wie sie dich jetzt umgeben, auch wenn du weißt,
dass sie vergänglich sind, dass sie sich ändern werden
- so wie alles im Leben.

In diesem Sinne eine gute Wegstrecke mit sich selbst. Wir gehen jetzt den gemeinsamen Weg jede für sich in der Stille.

STATION 7: Markanter Baum, Obstbaumwiese

Ich lade Sie ein, diesen Ort wahrzunehmen, einen Augenblick ruhig zu werden, einen guten Stand zu finden, bewusst zu atmen. Das Bild der Bäume an Wasserbächen aus dem Psalm 1, Vers 3 soll hier unsere Gedanken anregen.

³Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub welkt nicht.
Was immer sie anfangen, führt zum Ziel.

Bäume geben Holz, tragen Früchte, spenden Schatten, speichern Wasser, sie sind für uns Menschen überlebenswichtig. Alte groß gewachsene Bäume bringen mich zum Staunen über die große Schöpfung unseres Gottes. Bäume haben Wurzeln, tiefe Wurzeln, die Halt geben bei Wind und Sturm. So ist es auch bei uns Menschen. Auch wir haben Wurzeln – Familie, Freunde, Heimat, und..., und..., und. Der Baum, fest verwurzelt in der Erde, ist ein Bild der Ruhe. Er wächst kraftvoll, seine Krone entfaltet sich dem Himmel entgegen, doch gleichzeitig wächst seine Wurzel tief und immer tiefer ins Erdreich. Der Baum schöpft seine ganze Kraft aus den Wurzeln, die sich dem Wasser entgegenstrecken. Seine Zweige, seine Blätter, sie wachsen. Seine Wurzeln haben gewöhnlich Wasser, gutes Erdreich ist sein Nährboden. Es ist eine Freude, ihn wachsen und gedeihen zu sehen.

Auch wir Menschen können unsere Wurzeln ergründen und herausfinden, welche es für uns sind. Liegen nicht aber auch Teile des Wurzelwerks einzig und allein bei Gott? Bei Gott finden wir Geborgenheit. Wenn wir auf Gottes Wort hören, auf seine Zusage vertrauen, dann haben auch wir einen festen Grund. Dann wächst auch unser Lebensbaum, er wächst in uns, in unserem tiefsten Innern, Tag für Tag. Gott gibt uns immer wieder neue Kraft, versorgt uns mit dem Wasser des Lebens. So finden wir Halt und Nahrung in unserem Leben. Ich wünsche uns allen, dass wir gute Bäume sind und werden, dass wir weiter wachsen mit unseren Wurzeln tief und fest im Garten unseres Gottes.

Gebet:

Gott, du Quelle des Lebens,
du lässt uns träumen von einer neuen Welt.
Dort wird das Wasser des Lebens fließen,
dort werden Bäume grüne Blätter tragen
und Völker werden Heilung finden.
Auf dieses Bild der Hoffnung verlassen wir uns.
Du gibst uns den Mut,
schon jetzt aus dir,
der Quelle des Lebens, Kraft zu schöpfen,
Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit.

(Evangelisches Gottesdienstbuch 1999) <https://archiv.ekd.de/frieden/texte.html>

Aktion: Suchen Sie sich einen Baum aus, gehen Sie hin. Schauen Sie ihn sich genau an, erkunden Sie die Rinde, umgreifen Sie den Stamm, nutzen Sie all Ihre sinnlichen Fähigkeiten, sich mit dem Baum bekannt zu machen. Finden Sie eine Position des Kontaktes, vielleicht mit den Händen, mit dem Rücken am Stamm oder ganz so wie es Ihnen behagt. Bleiben Sie in Kontakt, spüren Sie die Kraft des Baumes. Stellen Sie sich die Frage, was Ihnen guttut, was Ihnen Standhaftigkeit und Nahrung gibt. Lassen Sie Bilder und Gedanken aufsteigen und spüren Sie dem nach. Ein Ton der Klangschale wird Ihnen anzeigen, dass Sie sich verabschieden sollen.

Lied mit Geste: Tief in der Erde oder Dass Erde und Himmel dir blühen

Ansage zum Weg: Wir suchen eine neue Wegnachbarin, die wir noch nicht so gut kennen und machen uns mit ihr gemeinsam auf den Weg.

STATION 8: Ausgangspunkt Kirche oder anderer Zielort

Ankommen, Begrüßung derjenigen, die nicht mitlaufen konnten und hier warteten und derjenigen, die eventuell nach der Arbeit dazu gekommen sind.

Lied: Wir strecken uns nach dir, EG 625

Ausklang beim gemeinsamen Essen: Das Mitgebrachte aus den Rucksäcken gemeinsam zu einem Büfett anrichten, miteinander essen und teilen.

Reisesegen

Gott, wir danken dir, dass du uns sicher begleitet hast auf dem Weg zum Ziel unserer Frauenwanderung.

Wir sagen dir Dank dafür, dass du der Weg und das Ziel unseres Lebens bist.

Von dir sind wir. Durch dich leben wir. Zu dir hin wachsen wir.

Wir sagen dir Dank, dass wir zu dir gehören im Leben und im Sterben, jetzt und immerdar.

Gott, segne uns und behüte uns, gib uns deinen Frieden. Amen. (Sinfonia oecumenica, 352)

Entwurf von Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.,
April 2020, Tel: 06151- 6690 157, E-Mail: Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de