

## Neujahrsspaziergang

Schön, dass du hier bist! Ich lade dich ein, das neue Jahr mit einem Spaziergang zu starten. Um in Bewegung zu kommen – geistig und körperlich- und zuversichtlicher durch diese bewegte Corona-Zeit zu gehen. Denn ein neues Jahr hat begonnen – und du sollst dich nicht fürchten.

Auf diesem Spaziergang findest du deshalb Dinge, die Mut machen: Bibelworte, Texte, Musik und ein kleine Aktion zum Mitmachen. Und dieser Zettel hier ist wie eine Karte, die dich zu fünf kleinen Impulsstationen führt.

Dein Spaziergang ist einfach und kurz (ca 30 min) und er führt dich vorbei an stillen und belebten Ecken dieser Stadt, durch die Natur und die historische Altstadt, vom Dietrich-Bonhoeffer-Haus bis zur Maria-Magdalenen-Kirche, die Elbe entlang.

Ob bei Regen, Schnee oder Sonnenschein – ich wünsche dir viel Spaß beim Erkunden und Erspüren und hoffe, dass du nach diesem kurzen Spaziergang entspannter und zuversichtlicher auf das Jahr 2021 schaust!

♡-lich grüßt Pastorin Sara Burghoff

## Übersichtsplan



Station 1: Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Schaukasten am Eingang)

Station 2: Am Kuhgrund, Zaun am Schwimmbad

Station 3: Jugendherberge, Elbufer

Station 4: Elbstr. 36

Station 5: Maria-Magdalenen-Kirche (Schaukasten am Eingang)

## **Station 1: Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Schaukasten am Eingang)**

Stell dich ganz entspannt hin. Lass deine Schultern ein paar Mal kreisen und dann deine Arme ruhig neben deinem Körper hängen. Entspanne deinen Nacken, indem du deinen Kopf ein wenig kreisen lässt. Entspanne deinen Kiefer, indem du ihn leicht von einer zur anderen Seite schiebst. Achte auf deine Atmung: atme nicht hastig. Atme ruhig. Und wenn du magst, dann schließe deine Augen für einen Moment und spüre deinem Atem nach, bis du mehr und mehr zur Ruhe findest. Öffne sie dann wieder.

Wie bist du hier? Fühlst du dich ausgeruht und entspannt? Oder eher unruhig und angespannt?

Mit welchen Augen schaust du auf das neue Jahr? Bist du neugierig? Voller Vorfreude? Motiviert? Zögerlich? Sorgenvoll? Oder vielleicht traurig?

Was wünschst du dir für dieses Jahr am meisten?

Mit deinen Wünschen, Ängsten, deiner Neugier und deiner Freude im Herzen wirst du gleich aufbrechen. Dazu soll dich der folgende Text begleiten:

**Alles wandelt sich. Neu beginnen  
Kannst du mit dem letzten Atemzug.  
Aber was geschehen ist, ist geschehen. Und das Wasser  
Das du in den Wein gossest, kannst du  
Nicht mehr herausschütten.**

**Was geschehen ist, ist geschehen. Das Wasser  
Das du in den Wein gossest, kannst du  
Nicht mehr herausschütten, aber  
Alles wandelt sich. Neu beginnen  
Kannst du mit dem letzten Atemzug.**

(Bertolt Brecht)

## *Station 2: Am Kuhgrund, Zaun am Schwimmbad*

Das Jahr 2020 war für viele von uns eine Herausforderung. Auch wenn es den meisten Menschen hierzulande mit der Pandemie vergleichsweise gut ging, haben doch auch viele sehr gelitten. Wirtschaftlich, körperlich, seelisch.

Ein Lied, das Menschen schon seit Jahrhunderten durch Krisenzeiten trägt, ist das folgende. Es stammt von Paul Gerhardt, einem Pfarrer, der während des 30-jährigen Krieges und in einer Zeit lebte, in welcher der Tod, der Verzicht und die Unsicherheit allgegenwärtig waren.

In diese Zeit hinein hat er „Nun lasst uns gehen und treten“ geschrieben, das voller Hoffnung auf andere Zeiten ist und die menschliche Zuversicht stärken will. In Zeiten wie diesen spricht es vielen Menschen aus der Seele.

Wenn du magst, klicke den folgenden QR-Code, dort spielt es unsere Kirchenmusikerin Katja Bauke für dich auf der Trompete:



„**Nun laßt uns gehn und treten** mit Singen und mit Beten  
Zum Herrn, der unserm Leben bis hierher Kraft gegeben.

Wir gehn dahin und wandern von einem Jahr zum andern,  
Wir leben und gedeihen vom alten zu dem neuen.

Durch so viel Angst und Plagen, durch Zittern und durch Zagen,  
Durch Krieg und große Schrecken, die alle Welt bedecken.

Denn wie von treuen Müttern in schweren Ungewittern  
Die Kindlein hier auf Erden mit Fleiss bewahret werden:

Also auch und nicht minder läßt Gott sich seine Kinder,  
Wenn Not und Trübsal blitzen, in seinem Schosse sitzen.

Ach Hüter unsers Lebens, fürwahr, es ist vergebens  
Mit unserm Tun und Machen, wo nicht dein' Augen wachen.

Laß ferner dich erbitten, Vater, und bleib mitten  
In unserm Kreuz und Leiden in Brunnen unsrer Freuden.

Gib mir und allen denen, die sich von Herzen sehnen  
Nach dir und deiner Hulde, ein Herz, das sich gedulde!

Sei der Verlassnen Vater, der Irrenden Berater,  
Der Unversorgten Gabe, der Armen Gut und Habe!

Hilf gnädig allen Kranken, gib fröhliche Gedanken  
Den hochbetübten Seelen, die sich mit Schwermut quälen!

Und endlich, was das meiste, füll uns mit deinem Geiste,  
Der uns hier herrlich ziere und dort zum Himmel führe!

Das alles woll'st du geben, o meines Lebens Leben,  
Mir und der Christenschare zum sel'gen neuen Jahre!“

(Paul Gerhardt)

### *Station 3: Jugendherberge, Elbufer*

Das Jahr 2020 hat für viele etliche Entbehrungen bereitgehalten. Von solchen Entbehrungen erzählt auch der Apostel Paulus in seinem Brief an die Gemeinde der Christ\*innen und Christen in Philippi. Er verdankt es seinem Glauben, dass er diese Entbehrungen ausgehalten hat. Und dass er genügsam sein konnte in einer für ihn schweren Zeit:

„Ich bin aber hochofret in dem Herrn, dass ihr wieder eifrig geworden seid, für mich zu sorgen; ihr wart zwar immer darauf bedacht, aber die Zeit hat's nicht zugelassen. Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht. Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden; Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.“ (Phil 4, 10-13)

Die aktuelle Pandemie bietet viel Grund zur Klage. Mitunter macht sie aber auch deutlich, dass wir vieles für selbstverständlich erachten.

**Gibt es etwas, wofür du dankbar warst im letzten Jahr?**

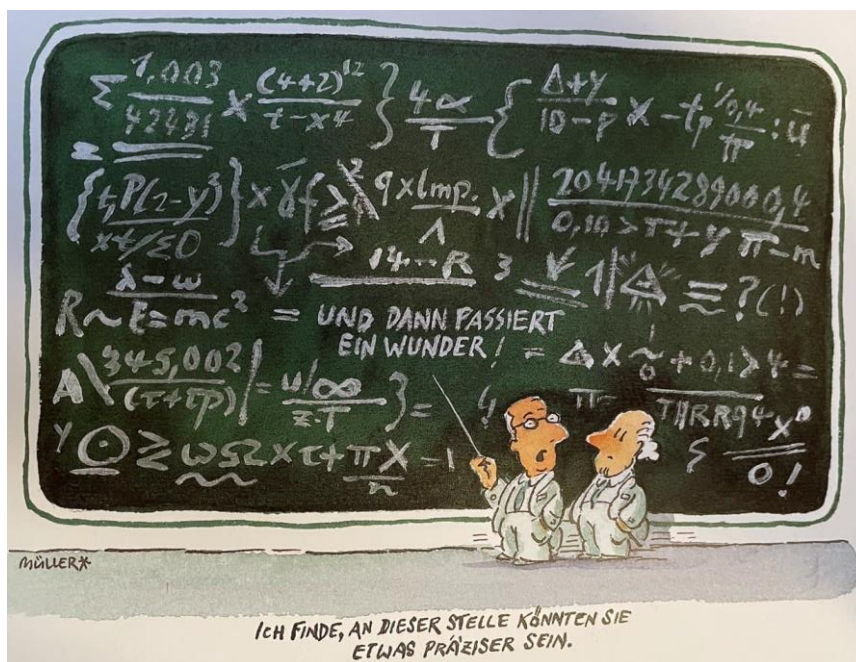
Gönn dir einen Moment, um darüber nachzudenken.

## Station 4: Elbstr. 36

Zu Beginn eines neuen Jahres haben viele Menschen Vorsätze. Damit wollen sie Ordnung in ihr Leben, ja ihr Leben in den Griff bringen. Meistens klappt das nicht so recht und vermutlich sind viele Menschen in diesem Jahr auch etwas zögerlicher mit Vorsätzen...

„Als Albert Einstein gestorben und in den Himmel gekommen war, wollte man ihm um seiner großen Verdienste um das Wissen und Forschen einen Wunsch erfüllen. Einstein bedachte sich nicht lange und sagte: „Wenn ich wirklich einen Wunsch frei habe, dann möchte ich doch jetzt in Erfahrung bringen, woran ich in meinem Denken und Forschen immer wieder gescheitert bin.“ Und Einstein erbat sich, von Gott selbst die Weltformel zu hören. Gott begann eine lange und komplizierte Formel aufzusagen. Einstein hörte aufmerksam zu, stutze bald, schüttelte den Kopf, wurde immer unwilliger und rief schließlich: „Aber diese Formel ist voller Fehler!“ Da lächelte Gott und sagte: „Ich weiß.“

(Quelle: Verlag Andere Zeiten)



## *Station 5: Maria-Magdalenen-Kirche (Schaukasten)*

Keiner weiß, was das neue Jahr bringt. Ob die Bevölkerung bald durchgeimpft und Corona gebannt ist. Oder ob wir noch eine ganze Weile weiterleben müssen mit Maske, Abstand, Lüften und Lockdown.

Dietrich Bonhoeffer war davon überzeugt, dass egal, wohin das Leben uns führt, Gott immer mitgeht. Er hat einmal geschrieben, dass Gott in jeder Notlage uns so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Bonhoeffer selber war in tiefster Not: Im Gefängnis schrieb er, der sich in der Widerstandsbewegung gegen Adolf Hitler engagiert hatte, 1944 diese Überzeugung nieder in Worten an seine Verlobte Maria von Wedemeyer: Von guten Mächten wunderbar geborgen.

Der Text wurde später vertont und unsere Kirchenmusikerin Katja Bauke spielt ihn an dieser Stelle auf der Trompete.



„Von guten Mächten treu und still umgeben  
Behütet und getröstet wunderbar  
So will ich diese Tage mit euch leben  
Und mit euch gehen in ein neues Jahr.  
Noch will das Alte unsre Herzen quälen  
Noch drückt uns böser Tage schwere Last.  
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen  
Das Heil, für das du uns bereitet hast.  
Von guten Mächten wunderbar geborgen  
Erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.  
Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern  
Des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand  
So nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern  
Aus deiner guten und geliebten Hand.  
Doch willst du uns noch einmal Freude schenken  
An dieser Welt und ihrer Sonne Glanz  
Dann wolln wir des Vergangenen gedenken  
Und dann gehört dir unser Leben ganz.  
Von guten Mächten wunderbar geborgen  
Erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.  
Lass warm und hell die Kerzen heute flammen  
Die du in unsre Dunkelheit gebracht  
Führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.  
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.  
Von guten Mächten wunderbar geborgen  
Erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.  
Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet  
So lass uns hören jenen vollen Klang  
Der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet  
All deiner Kinder hohen Lobgesang.“

(Dietrich Bonhoeffer)

**Möge Bonhoeffers Zuversicht auch zu deiner werden!**

**Ein frohes und gesegnetes neues Jahr 2021!**