



„Miteinander unterwegs sein  
in Corona-Zeiten“

Ein sozialpolitischer Stadtpaziergang

## „Miteinander unterwegs sein in Corona-Zeiten“

Die Corona-Zeit ist für uns alle herausfordernd.

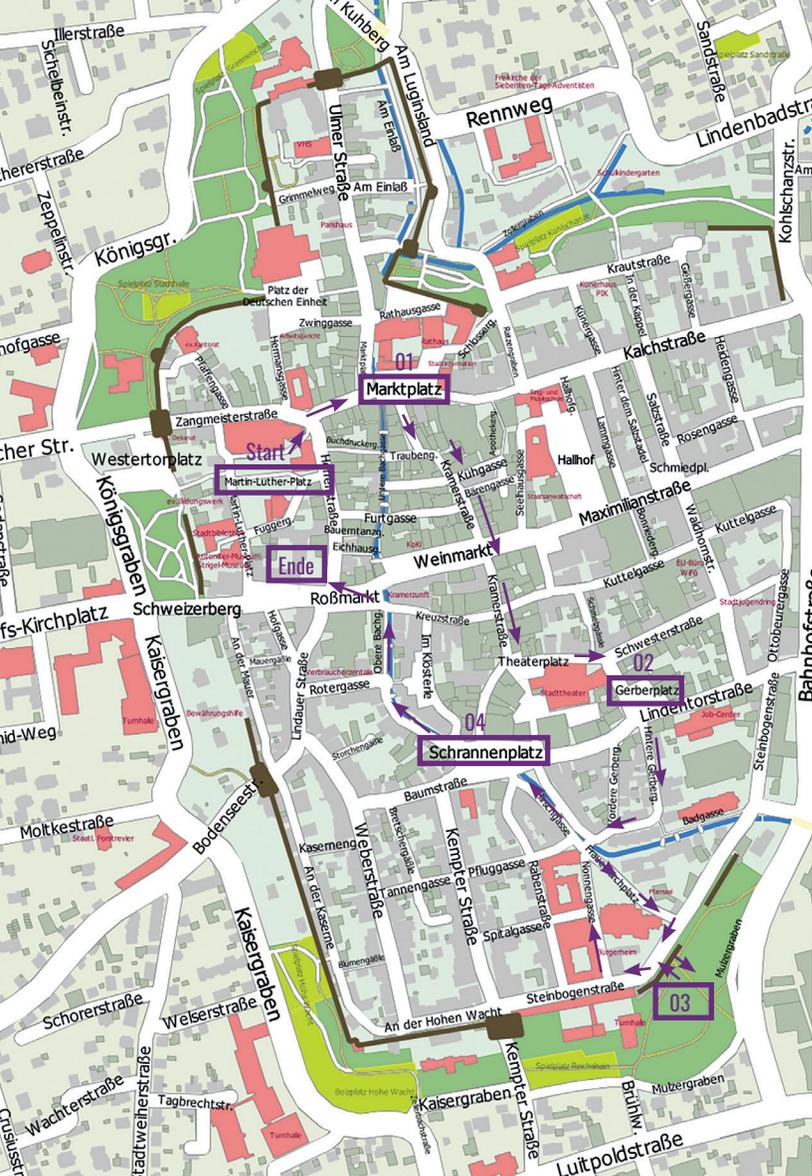
Vielen Menschen fehlen Gespräche mit Freunden und Bekannten – das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein.

Doch wie geht es Menschen, die aufgrund ihrer Lebenssituation schon vor der Corona-Krise Schwierigkeiten hatten, Kontakte aufrecht zu halten? Wie gehen sie mit den derzeitigen Belastungen und Einschränkungen um?

Auf diesem Stadtpaziergang wollen wir Sie mitnehmen zu fünf Personen, die von ihren ganz persönlichen Wegen erzählen. Sie stehen beispielhaft für viele andere Menschen in unserer Stadt.

Hören wir ihnen zu.  
Öffnen wir uns, um nicht nur unsere eigenen Sorgen und Nöte zu sehen, sondern auch die der Anderen.  
Wir sind alle auf dem Weg durch diese Krise.

Gehen wir miteinander.





## START „Martin-Luther-Platz“

### Am Startpunkt:

Beginnen Sie den Weg am Martin-Luther-Platz. Bevor Sie losgehen, halten Sie kurz inne.

- Wie geht es Ihnen?
- Mit welchen Gedanken machen Sie sich auf den Weg?
- Nehmen Sie mit allen Sinnen Ihre Umgebung bewusst wahr.
- Wen oder was sehen Sie? Was hören Sie gerade?

### *Gebet:*

*Gott, vor mir liegt ein neuer Weg.*

*Ich will mich öffnen und meinen Nächsten sehen.*

*Hilf mir, von mir und meinen Überzeugungen abzusehen.*

*Was mir bekannt vorkommt und mich betroffen macht,*

*halte du in deinen Händen geborgen.*

*Amen.*

### IMPRESSUM VESPERKIRCHE MEMMINGEN VERTRETEN DURCH DIE TRÄGER:

Diakonisches Werk des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks MM e. V. | Rheineckstr. 45 | 87700 Memmingen

Email: [info@diakonie-memmingen.de](mailto:info@diakonie-memmingen.de) | [www.diakonie-memmingen.de](http://www.diakonie-memmingen.de)

Vertretungsberechtigter Vorstand und Geschäftsführer: Stefan Gutermann

Evang.-Luth. Dekanat Memmingen | Zangmeisterstr. 13 | 87700 Memmingen

E-Mail: [Dekanat.Memmingen@elkb.de](mailto:Dekanat.Memmingen@elkb.de) | [www.memmingen-evangelisch.de](http://www.memmingen-evangelisch.de)

Vertreten durch die Dekane Claudia und Christoph Schieder

Fotos: Winfried Schwarz ([www.winfo-to-vision.de](http://www.winfo-to-vision.de)); Stadtplan: Stadt Memmingen

Redaktion & Grafik: Katharina von Kietzell, Margit Pschorn, Claudia Schieder, Manuela Walcher

# START „Der Baum“

„Wenn ich die großen aufrechten Bäume anschau, dann werde ich ganz wehmütig. Mein Mann und ich waren auch einmal so aufrecht. Doch seit Langem ist mein Mann auf den Rollstuhl angewiesen und mein Rücken ist durch die Belastungen in der Pflege immer krümmer geworden. Tag und Nacht war ich für meinen Mann da. Wenn er rief oder klingelte, stand ich bereit: Helfen beim Essen, Trinken, Waschen, einfach für jeden Handgriff. Aber irgendwann konnte ich nicht mehr. Wir haben meinen Mann zur Kurzzeitpflege im Heim angemeldet. Dort ging es ihm richtig gut und die Kinder haben mich überredet, dass er dort bleibt. Am Anfang war das gut für uns beide: Ich konnte ihn besuchen und sehen, wann immer ich wollte und konnte. Mir ging es immer besser. Doch dann kam Corona: Ich habe furchtbare Angst um ihn, dass er sich ansteckt und krank wird. Oder noch schlimmer: Dass ich ihn anstecke! Ich muss mich jetzt zum Besuch anmelden und einen Corona-Test machen. Dann sitzen wir im Besucherraum: Keine Umarmung, kein Hand halten – mir bricht es jedes Mal das Herz. Aber ich darf nicht klagen: Meinem Mann geht es gut.

Er ist nicht so einsam, wie ich es bin. Er wird gut versorgt, hat freundliche Pflegerinnen um sich und ich glaube, es wird viel gelacht.“

*Ich will dich erheben, mein Gott, du König,  
und deinen Namen loben immer und ewiglich.  
Gnädig und barmherzig ist der HERR,  
geduldig und von großer Güte.  
Der HERR hält alle, die da fallen,  
und richtet alle auf, die niedergeschlagen sind.*

Psalm 145

*Gott, ich habe Grund dir zu danken  
und dich zu loben,  
Du bist mir treu und ich kann mich auf dich  
verlassen.  
So vieles ist ins Wanken geraten,  
ich bin unsicher geworden.  
Hilf mir, wenn ich zu fallen drohe.  
Richte mich auf, wenn ich niedergeschlagen  
bin. Amen.*

**Weg:** Gehen Sie hinunter zum Marktplatz.



# STATION 1 „Der Himmel“



„Ach, wie oft schaue ich in den Himmel! Da ist alles weit und offen. Das tut gut, aber wirklich helfen tut's auch nicht. Wir haben Schulden. Einmal im Leben einen Fehler gemacht und schon bist du ein Leben lang gefangen! Wir haben viel gearbeitet und uns angestrengt. Aber jetzt mit der Corona-Krise wird alles noch schlimmer: Ich bin in Kurzarbeit und dann reicht es eben nicht mehr. Uns fehlt das Geld. Meine Frau wollte Stunden aufstocken, aber das geht nicht. Dazu der Winter: Die Kinder brauchten beide neue Schuhe. Das Handy vom Sohn, mit dem er den Online-Unterricht macht, war kaputt. Und ich gehe auch dabei kaputt. Ich will raus zum Schaffen. Ich kann hart arbeiten. Aber jetzt hängen wir den ganzen Tag aufeinander. Wenn ich den Kindern beim Unterricht helfe, gibt es nur Streit. Und immer der eine Gedanke: Geld, Geld, Geld: Für die Miete, Nebenkosten, den Kredit. Bei der Tafel habe ich mich letzte Woche angestellt – das erste Mal. Ich musste ständig in den Himmel schauen. Muss ja keiner meine Tränen sehen.“

*Wer unter dem Schutz des Höchsten wohnt,  
wer im Schatten des Gewaltigen die Nacht verbringt,  
der sagt wie ich über den Herrn:*

**»Meine Zuflucht ist er und meine Burg, mein Gott, dem ich vertraue!«**

*Ja, er rettet dich vor dem Netz des Jägers,  
vor den Verderben bringenden Pfeilspitzen.*

*Du brauchst keine Angst mehr haben:*

*weder vor den Gefahren, die in der Nacht drohen –  
noch vor den Pfeilen, die am Tag daherfliegen.*

*Denn er wird seinen Engeln befehlen,  
dich zu beschützen, wohin du auch gehst.*

Aus Psalm 91

*Mein Gott, auf den ich hoffe,  
so oft bin ich unsicher und Sorgen treiben mich.  
Die Blicke der Anderen treffen mich wie Pfeilspitzen  
und in der Nacht holen mich schwere Gedanken ein.  
Gott, schütze mich auf dem Weg durch die Krise.  
Sende deine Engel, dass sie uns behüten  
auf allen unseren Wegen. Amen.*

**Weg:** Gehen Sie durch die Kramerstraße in Richtung Theaterplatz. Dort wenden Sie sich nach links und gehen zum Gerberplatz.

## STATION 2 „Die Kreuzung“

„Kreuzungen kenne ich nur zu gut in meinem Leben. Sich für einen Weg entscheiden – das muss ich hundert Mal am Tag. Ich bin alleinerziehende Mutter und habe zwei Kinder. Ständig muss ich entscheiden, was zu tun ist, was gut ist, was die Kinder brauchen. Ich kann mir meine Arbeitszeit zwar relativ flexibel einteilen, aber arbeiten muss ich. Wann arbeite ich und brauche Kinderbetreuung, wie streng überwache ich das Home-Schooling der Kinder, soll ich den Streit der Kinder schlichten oder sie es alleine austragen lassen? Nehme ich die Kinder zum Einkaufen mit oder lasse ich sie allein daheim (sie werden nur wieder Computerspiele machen) oder bringe ich sie zu den Großeltern, die aber zur Corona-Risikogruppe gehören? Mittlerweile bin ich schon morgens früh fertig – ich kann einfach nicht mehr. Da ist niemand, mit dem ich die Belastungen teilen kann – oder will. Der Vater der Kinder, meine Freundin und eine Nachbarin bieten ab und zu an, mich zu entlasten. Aber kann ich das annehmen? Ach, manchmal bringt das mehr Durcheinander, als dass es helfen würde. Ich bin so sehr daran gewöhnt, alles alleine zu stemmen, dass ich schon gar nicht mehr auf die Idee komme, andere um Hilfe zu fragen. Irgendwie tut sich immer ein Weg auf. Nur manchmal sehe ich ihn erst, wenn es schon zu spät ist.“

*Der HERR ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.*

Psalm 23

*Gott,  
an diese Verse halte ich mich immer wieder.  
Ich will vertrauen, dass du bei mir bist und mir den rechten Weg zeigst.  
Doch mein Alltag sieht anders aus.  
Immer wieder fürchte ich ein noch größeres Unglück.  
Mir mangelt es an Ruhe und Geduld. Meine Seele ist ausgetrocknet.  
Darum bitte ich dich: Führe mich aus dem finstern Tal.  
Sei du bei mir. Amen.*

**Weg:** Gehen Sie an der Frauenkirche vorbei und dann durch das Tor in der Stadtmauer in den Reichshain.



## STATION 3 „Die Bank“

„Das hier ist „meine Bank“. Naja, sie gehört mir nicht. Aber ich bin oft hier. Wenn mich jemand treffen will, dann weiß er, dass er mich hier findet. Ich habe keine Wohnung. Mal schlafe ich bei Freunden, mal in einer Unterkunft. Im Freien schlafen – dafür ist es im Moment zu kalt. Corona hat alles noch schlimmer gemacht: Die Wärmestube ist zu. Ich bekomme keinen warmen Kaffee, kann nicht Zeitung lesen. Und es gibt auch kein warmes Mittagessen. Es ist kalt geworden auf meiner Bank. Manchmal kommt ein Freund vorbei. Dann trinken wir ein, zwei Bier und erzählen. Aber man darf immer nur mit einem zusammen sein. Oft weiß ich nicht, wo die anderen sind und wie es ihnen geht. Ich habe beobachtet, dass immer mehr Menschen spazieren gehen. Manche grüßen mich sogar. Ich bin doch nicht unsichtbar – das gefällt mir. Ich gehöre doch zu der Stadt – zu meiner Bank. Ich bin froh, dass die von der Tafel oder vom SKM immer wieder nachfragen, wie es mir geht. Wenn was ist, kann ich da hin. Die helfen.“



*Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang  
sei gelobet der Name des HERRN!  
Der HERR ist hoch über alle Völker;  
seine Herrlichkeit reicht, so weit der Himmel ist.  
Wer ist wie der HERR, unser Gott,  
im Himmel und auf Erden?  
Der oben thront in der Höhe,  
der herniederschaut in die Tiefe,  
der den Geringen aufrichtet aus dem Staube  
und erhöht den Armen aus dem Schmutz,  
dass er ihn setze neben die Fürsten,  
neben die Fürsten seines Volkes.*

Aus Psalm 113

*Gott,  
du bist der Höchste und bist doch nicht fern von uns.  
Du siehst alle Armut und wie sie Leben ruinieren kann.  
Doch nichts muss so bleiben, wie es ist.  
Bei dir wird das Unmögliche möglich.  
Halte in uns die Hoffnung wach, dass wir etwas verändern können.  
Lass uns leben und handeln in gutem Miteinander. Amen.*

**Weg:** Gehen Sie zurück in die Innenstadt. Folgen Sie dem Stadtbach und halten Sie an einer Stelle, die Ihnen gefällt.

## STATION 4 „Der Bach“



„Ich gehe immer nur in einer Richtung am Bach entlang, immer nur von Süden nach Norden. Denn sonst würde ich gegen den Strom laufen. Und das kann ich nicht mehr, dafür habe ich keine Kraft mehr. Ich habe eine psychische Erkrankung. Schon als ich noch jung war, hatte ich immer das Gefühl, gegen einen Strom anschwimmen zu müssen. Das ist so anstrengend.

Die Corona-Krise setzt mir ganz schön zu, weil so viel wegbricht. Die Tagesstätte ist geschlossen: Keine Arbeit, keiner zum Unterhalten, einfach kein gescheiterten Tagesablauf mehr. Ich laufe viel durch die Stadt, aber die Läden sind zu und man trifft auch keinen

mehr. Manchmal ist die Kassiererin an der Supermarktkasse die einzige, mit der ich am Tag gesprochen habe. Und wenn ich dann in die Wohnung zurückkomme, dann drehen sich meine Gedanken im Kreis wie ein Karussell. Dann kommt da wieder die Angst und ich bin wie ein Gefangener. Ich halte es da kaum aus. Ein Lichtblick ist, dass die aus der Tagesstätte oder die Psychologin mich immer wieder mal zum Spaziergang einladen. Überhaupt kann ich da immer anrufen. Aber das mache ich nur, wenn es gar nicht mehr geht.“

*Gott, hilf mir!  
Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle.  
Ich versinke in tiefem Schlamm,  
wo kein Grund ist;  
ich bin in tiefe Wasser geraten,  
und die Flut will mich ersäufen.  
Ich habe mich müde geschrien,  
mein Hals ist heiser.  
Ich aber bete zu dir, HERR, zur Zeit der Gnade;  
Gott, nach deiner großen Güte erhöere mich mit deiner treuen Hilfe.*

Aus Psalm 69

*Gott,  
ich habe den Boden unter den Füßen verloren.  
Jeder neue Tag ist eine Herausforderung für mich.  
Oft bin ich müde und kann nicht mehr.  
Lass mich deine Liebe und Güte spüren.  
Schenke mir dein Licht,  
dass ich wieder festes Land unter meinen Füßen finde. Amen.*

**Weg:** Folgen Sie dem Bach bis zum Roßmarkt. Beenden Sie Ihren Weg im Fuggergarten.

# ABSCHLUSS



Sie sind am Ende dieser Wegstrecke angekommen und haben erfahren, wie andere Menschen auf ihrem Weg durch die Corona-Krise sind. Es mag sein, dass Sie sich in einer der Erzählungen wiedergefunden gefunden haben oder Ihnen Nachbarn, Freunde oder Verwandte mit ähnlichen Herausforderungen in den Sinn gekommen sind.

Bevor Sie Ihre Schritte wieder in den Alltag wenden, können Sie ein Gebet sprechen.

**bleiben Sie behütet unter Gottes Segen.**

## Gebet:

*Gott,  
eine Wegstrecke liegt hinter mir.  
Bilder und Gedanken bleiben mir im Kopf.  
Einige Erfahrungen teile ich, andere sind mir fremd.  
Dein Licht scheine uns,  
damit wir im Alltag immer wieder neue Perspektiven erkennen.  
Lass uns einander im Blick behalten,  
um Hilfe und Stütze zu sein.  
Segne du unser Miteinander in dieser Krise.  
Deine Güte begleite uns.  
Amen.*

## Segen:

*Gott stärke, was in dir wachsen will,  
Gott schütze, was dich lebendig macht,  
Gott behüte, was du weiterträgst,  
Gott bewahre, was du freigibst,  
Gott segne und behüte dich.*

## STATION 5 „Der Baum“



Sie sind am **Martin-Luther-Platz** mit seinen alten Bäumen angelangt. Aufrecht und hoch wachsen sie in den Himmel. Man könnte meinen, sie verbinden den

Himmel mit der Erde.

Im Laufe eines Jahres verändern sie ihr Aussehen: Im Frühjahr treiben die ersten Blätter, später folgen Blüten. Im Sommer und Herbst bringen einige Bäume leckere und nahrhafte Früchte. Im Winter stechen die Silhouetten der kahlen Äste heraus.

Zwischen den Bäumen auf den Bänken ist ein guter Platz, allein zu sein oder sich mit anderen zu unterhalten – besonders im Sommer, wenn die Bäume

ertrischenden Schatten spenden.

**Bäume sind uns Menschen sehr ähnlich.** Sie stehen aufrecht wie wir. Ihre Wurzeln geben ihnen Halt und lassen sie aus tiefen Quellen Kraft und Energie schöpfen. Armen und Fingern spannen Bäume ihre Äste aus. Und so

mancher Baum hat in den Stürmen des Lebens Verletzungen davon getragen,

Wunden bleiben sichtbar. **Fest verwurzelt sein, aufrecht und dem Himmel nah**

**und dabei wissen, woher man seine Kraft bekommt – das ist ein Geschenk!**

## ABSCHLUSS

behütet unter Gottes Segen.

Sie sind am Ende dieser Wegstrecke angekommen. Bevor Sie Ihre Schritte wieder Richtung Alltag wenden, können Sie ein Gebet sprechen. Bleiben Sie

### Gebet:

Gott,

eine Wegstrecke liegt hinter mir. Bilder und Gedanken bleiben mir im Kopf. Dir vertraue ich an, was mich gefreut hat und was mir schwer gefallen ist, was mir gelungen ist und was ich noch nicht beenden kann. Sei du mein Halt auf allen Wegen. Amen.

### Segen:

Gott behütet dich vor allem Bösen. Er wacht gewiss über dein Leben. Gott behütet dein Gehen und Kommen von heute an bis in alle Zukunft.

- Was gibt Ihnen Halt?
- Was trägt Sie im Leben und auch in dieser Corona-Krise?
- Wohin würden Sie sich gerne ausstrecken?
- Wonach sehnen Sie sich?

# STATION 4 „Der Himmel“



Sie haben den **Marktplatz** betreten. Nach der schmalen Kramerstraße mit ihren Häusern links und rechts weitet sich nun der Blick. Vor Ihnen spannt sich der Platz aus, offen und einladend. **Blicken Sie hinauf in den Himmel.**

Mit Himmel bezeichnen wir zum einen den Raum über der Erde mit Sonne, Wolken, Mond und Sternen. Zum anderen verwenden wir das Wort für den Bereich Gottes. Dieser Himmel unterscheidet sich von unseren irdischen Orten mit ihren menschlichen Gesetzen und Wertvorstellungen. Er ist die Sphäre, in der Gott wirkt und seine Nähe und Liebe spürbar wird. **So ist dieser Himmel nicht nur fern, sondern mitten im Alltag erfahrbar:** In wohltuenden Begegnungen, im Gefühl geliebt zu werden, im Frieden. So berühren sich Himmel und Erde.

- Welche Gedanken kommen Ihnen, wenn Sie den Himmel betrachten?
- Können Sie sich „dem Himmel“ öffnen?
- Wo in Ihrem Leben „berühren sich Himmel und Erde“?

**Weg:** Gehen Sie hinauf zur Martinskirche auf den Martin-Luther-Platz.

*Ein Lied:*

*Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.*

*Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.*

*Wo Mensch sich verbinden, den Hass überwinden, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.*

*(Text: Thomas Läubach)*

## STATION 3 „Die Kreuzung“

Es gibt Zeiten im Leben, da führen unsere Wege über lange Strecken in geordneten Bahnen. Dabei mag es die eine oder andere Kurve geben, auch Steigungen oder unwegsames Gelände. Im Großen und Ganzen kann man den vor einem liegenden Weg aber überblicken.

Schauen wir von der eigenen Spur einmal auf und weiten den Blick, dann nehmen wir Abzweigungen und Kreuzungen wahr. Den Weg auf der Vorfahrtsstraße fortsetzen oder einen anderen Weg einschlagen? Eine Entscheidung will getroffen werden. Wie im Straßenverkehr ist es nötig, zuvor das eigene Tempo zu drosseln oder auch anzuhalten, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich neu zu orientieren.

Manchmal zögern wir Entscheidungen hinaus, weil wir uns davor fürchten. Alternatives zurück zu lassen oder weil wir Angst vor Umwegen und Sackgassen haben.

An anderen Kreuzungen fällt die Entscheidung für einen neuen Weg leicht. Wir wagen uns auf unbekanntes Terrain, neugierig und gespannt, was wir dort entdecken können. **So oder so – immer wieder werden wir im Leben Entscheidungen treffen.**

- Welche Kreuzungen gab / gibt es in Ihrem Leben?
- Welche Entscheidungen sind Ihnen leicht, welche sind schwer gefallen?
- Was hilft Ihnen, gute Entscheidungen für sich zu treffen?

**Weg:** Gehen Sie am Theater vorbei durch die Kramerstraße bis zum Marktplatz.



*Ob ich gehe oder ruhe: Du, Gott, merkst es.  
Alle meine Wege sind dir bekannt.  
Sieh doch, ob ich auf einem falschen Weg bin,  
und führe mich auf dem Weg, der Zukunft hat!*  
Psalm 139,3-24

## STATION 2 „Die Bank“



Überall in der Stadt laden Bänke zum Verweilen ein.  
**Es tut gut, den (Lebens-)Weg zu unterbrechen und Pausen zu machen:** Der Atem wird ruhiger und wir können uns erholen. In Ruhe können wir den Blick schweifen lassen. Mit den Augen oder in Gedanken können wir die zurückgelegte Wegstrecke überschauen.  
**Auch die Gegenwart wird bewusst:** Der Ort mit seinen Farben und Formen, Geräuschen und Gerüchen und die eigenen Gedanken.

- Merken Sie in Ihrem Alltag, wenn Sie eine Pause nötig hätten?
- Wo finden Sie Orte auszurufen?
- Wann gönnen Sie sich eine Pause?

In der Bibel lesen wir, wie sich Jesus um seine Jünger sorgt und sie auffordert, den Alltag zu unterbrechen:

*Die Apostel kamen zu Jesus zurück. Sie berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Er sagte zu ihnen: „Kommt mit an einen ruhigen Ort, nur ihr allein, und ruht euch ein wenig aus.“ Denn ständig kamen und gingen die Leute. Sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen. Also fuhren sie mit dem Boot an eine abgelegene Stelle, um für sich allein zu sein.*  
*(Markus 6,30-32)*

**Weg:** Wenn es für Sie wieder Zeit ist aufzubrechen, folgen Sie dem Weg bis zum Gerberplatz.

## STATION 1 „Der Bach“

Der Bach ist eine Lebensader für die Stadt. Einst brachte er frisches Wasser und damit Leben und Arbeit für die Menschen. Heute ist der Bach Lebensraum für Fische und Enten, und für uns ist er ein Ort, um kurz inne zu halten: Sich mit Freunden an den Bach setzen und sich unterhalten, oder seinem Fließen alleine zuschauen, die Gedanken schweben lassen.

Vom griechischen Philosophen Heraklit stammt der Ausspruch: **„Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“** Nicht nur das Wasser heute ist

ein anderes als das, das gestern hier geflossen ist. Alles ist in stetigem Wandel begriffen. Die letzten Monate, Wochen und Tage haben immer wieder Veränderungen mit sich gebracht. Auch wir selber sind nicht mehr die Gleichen, die wir gestern waren.

- Wo hat sich Ihr Lebensumfeld, wo haben Sie sich verändert?
- Wie gehen Sie mit Veränderungen in Ihrem Leben um?
- Gab es Veränderungen, die Ihnen schwer gefallen sind?
- Welche neuen Situationen konnten Sie freudig begrüßen?

*Der du allein der Ewge heißt  
und Anfang, Ziel und Mitte weißt  
im Fluge unsrer Zeiten:  
Bleib du uns gnädig zugewandt  
und führe uns an deiner Hand,  
damit wir sicher schreiten.  
EG 64,6 (Jochen Klepper)*



**Weg:** Folgen Sie dem Weg an der Frauenkirche vorbei, durch die Stadtauere hindurch in den Reichshain. Suchen Sie sich eine Bank, auf der Sie eine Weile verweilen möchten.

# START „Fuggergarten“

Beginnen Sie den Weg im Fuggergarten (dem kleinen Garten zwischen Fuggerbau und Roßmarkt).

Halten Sie hier kurz inne. Suchen Sie sich einen guten Platz in dem kleinen Park.

**Nehmen Sie bewusst wahr, was da ist – ohne es zu bewerten:**

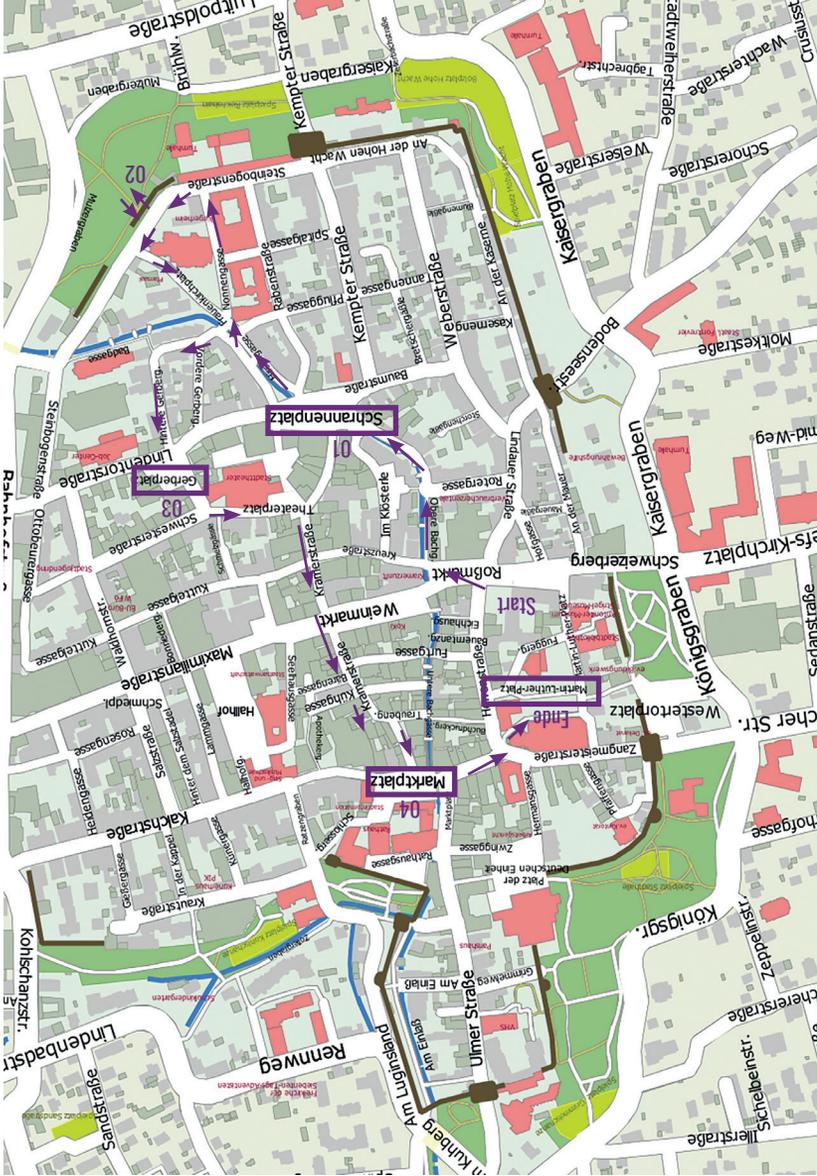
- Wen oder was sehe ich?
- Was höre ich gerade?
- Kann ich etwas riechen?

Gehen Sie anschließend mit ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen und zu Ihrem Atem. Erkunden Sie für sich, wie Sie jetzt da sind.

*Du Gott allen Lebens, hier bin ich.  
Ich breche auf – inmitten des Lebens.  
Ich bin unterwegs zwischen gestern und morgen.  
Sei du mit mir auf dem Weg.  
Amen.*

**Weg:** Gehen Sie am Stadtbach entlang in Richtung Frauenkirchplatz. Wo es Ihnen gefällt machen Sie Halt mit Blick auf den Bach.





## „Unterwegs sein in Corona-Zeiten“

Die Corona-Zeit ist für uns alle herausfordernd. Vielen Menschen fehlen Gespräche mit Freunden und Bekannten – das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein. Hinzu kommen Ängste um Gesundheit, finanzielle Sicherheit, die Zukunft. Jede\*r von uns hat eigene, ganz persönliche Erfahrungen in den vergangenen Wochen und Monaten gesammelt. Gemeinsam ist uns allen, dass wir gewohnte Wege verlassen mussten und uns auf „Neuland“ bewegen – je nach eigener Persönlichkeit und Lebensumfeld mutig oder verzagt, suchend oder zielstrebig – oder auch beides.

**Welche Wege liegen hinter Ihnen?  
Wie sind Sie gerade unterwegs?  
Haben Sie ein Ziel?**

Dieser spirituelle Stadtsparziergang lädt dazu ein, sich eine Auszeit zu nehmen und den Alltag bewusst hinter sich zu lassen. Das Spazieren und Verweilen bietet die Möglichkeit, mit allen Sinnen die Umgebung wahrzunehmen. Impulse und biblische Worte laden ein, innewohnen und für Spuren Gottes im eigenen Leben offen zu sein.

**Kommen Sie mit und gehen Sie Ihren Gedanken nach.**

*Ausgang und Eingang,  
Anfang und Ende  
liegen bei dir, Herr,  
füll du uns die Hände,  
EG 175*

Ein spiritueller Stadtpaziergang

Unterwegs sein in Corona-Zeiten

