

„Sinnlich im Friedhof Höggerberg“



„Alte Friedhöfe – Oasen der Ruhe, der Stille, des Schweigens, Museen des Imaginären, ... wo es duftet nach Moos und Erde, Nadelbäumen, vertrockneten Blüten. Ich mag alte Friedhöfe...“ (Ohlbaum, 2000, S. 7)

Vorüberlegungen

Auch ich mag alte Friedhöfe. Den Friedhof als urbanen Raum mit vielfältiger Natur wahrzunehmen, hat mich im Vertiefungskurs NUB im urbanen Raum sehr angesprochen. Daraus ist die Idee entstanden, eine Friedhofsbegehung anzubieten, die den achtsamen Zugang zur Natur im Fokus hat. Die Ausstrahlung eines Friedhofs bietet sich dafür sehr an. Die meisten Menschen sind im Friedhof langsam und gemütlich unterwegs, vielleicht in Trauer, vielleicht am Geniessen der Ruhe. Mit der Friedhofsbegehung möchte ich die Sinneswahrnehmung der Teilnehmenden aktivieren. Der Friedhof Höggerberg wurde 1949 erbaut und bietet neben einer wunderbaren Aussicht, vielfältigen Baumbestand, auch ansprechende Grabkunst. Seit 2018 gibt es in der Stadt Zürich keine Öffnungszeiten für Friedhöfe mehr. Auch wenn Friedhöfe weiterhin in erster Linie Räume der Erinnerung, der Besinnung und der Trauer sind, werden die Orte zunehmend von einer breiteren Öffentlichkeit als Naturorte in der Stadt geschätzt.

(vgl. <https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/bevoelkerungsamt/tod/friedhoeffe.html>)

Dem möchte ich Rechnung tragen und die Teilnehmenden anregen, die Wahrnehmung bewusst auf die vielfältige Natur zu richten. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten (vermutlich mehrheitlich Högger Familien, Erwachsene und Senior*innen) geöffnet und zunächst auf zwei bis zweieinhalb Stunden ausgerichtet. Bei entsprechender Nachfrage wäre es spannend, die Inhalte auf alle Sinne und mehrere Zyklen (Jahreszeiten, kirchliche Festtage etc.) auszubauen. Mit meinem spirituellen Hintergrund würde mich in der Folge auch die Erweiterung mit den Themen Vergänglichkeit, Leben und Sterben, Lebensübergänge sehr interessieren.

Ablaufplan mit Kurszielen

Kursziele:

- Die Teilnehmer*innen haben den Friedhof mit seiner vielfältigen Natur als wohnortnahen Erholungsort erfahren.
- Die Teilnehmer*innen haben ihre Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Tasten) aktiviert.

Zeit	Inhalt	Aktivitäten	Sozialform	Material
5'	Geschichte	Darbietend	Pl	Geschichte
5'	Einleitung	Darbietend: Idee der Veranstaltung, Wahrnehmung verändert die Haltung, Friedhof als Lebensraum für Pflanzen und Tiere, letzte Ruhestätte, Verhaltenskodex	Pl	-
5'	Qigong - Übung	Aktivierend: Gesichtsmassage zur Aktivierung der Sinne	Pl/ Kreis	-
12'	Zeit für sich durch den Friedhof zu spazieren	Sinnlich, meditativ und erkundend: alleiniges, möglichst schweigendes Herumziehen und Verweilen, alle Sinne öffnen und einfach Wahrnehmen Variante: Augen einmal schliessen. Auftrag: Einen Naturgegenstand mitbringen, der einen gerade anspricht	Einzelarbeit	-
10'	Abholen des Vorwissens	Interrogativ: Naturerfahrungen, Friedhofserfahrungen abholen. Für was steht der gefundene Gegenstand? Der Gegenstand wird in einen vorbereiteten Kreis gelegt.	Pl/ Kreis	
8'	Einteilung in Zweiergruppen	Sinnlich, kommunikativ: Ein Gegenstand wird in die offene Hand gelegt, zunächst nur gefühlt (geschlossene Augen), für sich versucht zu bestimmen. Dann wird mit offenen Augen der Partner gesucht, der den gleichen Gegenstand hat.	Pl/ Kreis	kleine Naturgegenstände
5'	Einstimmung auf den Sehsinn	Sinnlich: Blick weit, nah, näher (vgl. Huppertz, S. 82)	Pl	
20'	Aktivierung Sehsinn	Sinnlich, meditativ, erkundend, kommunikativ: Die TN ziehen zu zweit durch die Natur und verweilen. Zunächst entdeckt die erste Person, Sehenswertes, die zweite Person ist achtsam dabei, taucht ein in die Wahrnehmungswelt des anderen. Das Paar wechselt die Rollen selbständig nach 10'. (evtl. Variante für Familien: entdeckt etwas Rotes, Hartes, Weiches, Langes, Stacheliges, Klebriges...)	Zweierarbeit	
5'	Einstimmung auf den Hörsinn	Sinnlich: 3-2-1 Hören (vgl. Huppertz, S. 86)	Pl	
15'	Aktivierung Hörsinn	Sinnlich, meditativ, erkundend: Klangraum, dazu alleine ausziehen und einen Platz zum Verweilen suchen. Auf den dreidimensionalen Klangraum achten, Augen geschlossen (links, rechts, oben, unten, laute, leise Geräusche, nah, fern, Stille, Eigenen Atem) (vgl. Huppertz, S. 87)	Einzelarbeit	

5 ^c	Kurzes Feedback	Kommunikativ: eine Erfahrung, die man gerne mit der Gruppe teilen möchte	Pl/ Kreis	
15 ^c	Aktivierung Tastsinn	Sinnlich, meditativ, erkundend, kommunikativ: Die TN ziehen zu zweit (gleiche Zweiergruppe) durch die Friedhofsnatur und verweilen. Zunächst entdeckt die erste Person, Möglichkeiten sich berühren zu lassen, bezieht in der vorigen Übung gemachte Erfahrungen mit ein; die zweite Person macht einfach mit, taucht ein in die Wahrnehmungswelt des anderen. Das Paar wechselt die Rollen selbständig nach 7'. <ul style="list-style-type: none"> • Die Aufmerksamkeit kann auf verschiedene Körperteile und auf verschiedene Naturmaterialien gelegt werden • Ausprobieren zwischen aktiver und passiver Berührung (sich berühren lassen durch Sonne, Wind, Gräser etc.) • Varianten: die zu berührende Person hat die Augen geschlossen 	Zwei- erarbeit	
15 ^c	Postkarte gestalten	Gestalterisch, meditativ: <ul style="list-style-type: none"> • Eine Postkarte gestalten und an sich schreiben, an jemand der verstorben ist, an einen Freund etc. (vgl. Huppertz, S. 172) 	Ein- zelarbeit	Vorbereitete Postkarten/ Stifte -
10 ^c	Abschluss	Kommunikativ: Zusammenfassung, Was nehme ich mit aus diesen 2 1/2 Stunden? Beschreibe in 3 Worten Der Gegenstand kann mit nach Hause genommen werden	Pl/ Kreis	
	Offenes Angebot	Wer mag, kann noch verweilen. Es wird etwas Kleines zum Essen und Trinken angeboten (Geschmackssinn)	Pl/ Kreis	

Literaturliste

Huppertz, Michael & Schataneck, Verena: Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen, Junfermann Verlag; 2015

Ohlbaum, Isolde: Denn alle Lust will Ewigkeit, Knesebeck; 2000

Links

- <https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/bevoelkerungsamt/FriedhofForum/das-friedhof-forum.html>
 - Das Friedhofsforum bietet spannende Veranstaltungen rund um das Thema Sterben und Tod an und steht gern für Fragen zur Verfügung.
- www.waldlabor.ch
 - Das Waldlabor grenzt direkt an den Friedhof Höggerberg an. Das Gebiet der Aschebeisetzung befindet sich innerhalb des Waldlabors. Das Waldlabor ist ein auf 100 Jahre ausgelegtes Projekt, das den von Menschen gepflegten und beeinflussten Wald, den Kulturwald, zeigt und erforscht.
- www.nvvhoengg.ch
 - Der Natur- und Vogelschutzverein Högger bietet ein spannendes Jahresprogramm für Familien und Erwachsene.