



5.3

Erdenstaub.

„Bedenke Mensch, dass Du Staub bist.“ Dieser Satz erinnert uns daran, dass wir Menschen aus demselben Material gemacht sind wie die ganze Natur. Und wenn Gottes Liebe in seiner Schöpfung erfahrbar ist, ist sie auch in uns Menschen lebendig: Wie die ganze Natur ist auch unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes. In diesem Bewusstsein zeichnen die Teilnehmenden sich gegenseitig mit Erde vom Waldboden ein Kreuz auf die Stirn. So wird die schöpferbezogene Facette des traditionellen Aschermittwochsrituals betont.

**„OHNE DIE ERDE
IST DER MENSCH
NICHT ZU DENKEN.“**

Johann Pock. Staub zu Staub.

Überlegungen zum Ascheritus.

DER ABLAUF.

Erdenstaub. Station für Station.



1–1,5 Stunden



Frühling, um
Aschermittwoch herum



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- ggf. Liederzettel

Was jede/r mitbringen sollte:

- Handtuch

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde** mit mit Geste/Pose (oder einer anderen körperbezogenen Übung).

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Die Teilnehmenden versammeln sich im Kreis, wo die folgende Übung angeleitet wird.

■ Übung

Nimm Dir ein paar Minuten an einem ruhigen Ort. Lass den Atem kommen und gehen, so wie er will. Und dann versuch einmal, einfach nur da zu sein als Teil dieser Erde. Es gibt gerade nichts zu tun; für diesen Moment ist alles erledigt. Lass alle Gedanken und Bewertungen, die aufkommen, mit dem nächsten Atemzug weiterziehen.

Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

→ Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife anzeigen und warten, bis alle wieder im Kreis angekommen sind.

- Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



■ „[Vom Erdboden] bist du genommen, / Staub bist du / und zum Staub kehrst du zurück.“ (Gen 3,19) Diesen Spruch verbindet der eine oder die andere von uns wohl untrennbar mit Aschermittwoch. Hier im Grünen wollen wir uns heute [in zeitlicher Nähe zum Aschermittwoch] auf den ersten Aspekt dieses Bibelverses konzentrieren, also auf „den Stoff, aus dem wir gemacht sind“.

Nicht zufällig heißt der erste Mensch in der Bibel Adam. Das hebräische Wort für Erdenstaub ist „adama“. Adam, der erste Mensch, ist ein Erd-ling. Daran wird deutlich, dass die Bibel keinen konkreten Namen überliefern will, keinen Anspruch auf Historizität erhebt, sondern dass es um den Ausdruck einer menschlichen Erfahrung geht: Wenn wir nur auf die „Materie“ schauen, auf den „Stoff, aus dem wir gemacht sind“, dann sind wir aus demselben Material wie der Erdenstaub – wir alle sind Erd-linge, wir alle sind Teil desselben großen Ganzen.

Für den katholischen Theologen Johann Pock geht es am Aschermittwoch auch um Demut gegenüber der Schöpfung: „Vom Staub genommen zu sein – und zu ihm zurückzukehren. Das bedeutet doch nichts anderes, als sich selbst als kleinen Teil der großen Schöpfung wahrzunehmen – und nicht als die Krone, den Beherrscher, ja sogar den Ausbeuter derselben ... Gott formt den Adam aus der Adama, den Menschen aus der Erde. Sie gehören zusammen. Ohne die Erde ist der Mensch nicht zu denken.“

Gefunden auf <https://www.feinschwarz.net/staub-zu-staub-ascheritus/> (26.06.2025).

→ Liederzettel austeilten.

■ **Lied** Erde singe (GL 411, 1. Strophe).

Alternativ Eine Handvoll Erde (Kirchenlied).

**WEG ZU
STATION 2**

■ **Schweigendes Gehen mit Impuls**
„Bedenke Mensch, dass Du Staub bist.“

STATION 2**NATURÜBUNG**

→ Alle sammeln sich nach dem schweigenden Gehen wieder im Kreis.

■ Sharing

Welche Gedanken und Gefühle hat der Impuls beim schweigenden Gehen in Dir ausgelöst?

→ Wenn alle Teilnehmenden, die dies möchten, sich mitgeteilt haben:

Wir wollen der Bedeutung dieses Impulses auch mit allen Sinnen nachspüren. Ihr seid zu der folgenden Übung eingeladen:

■ Waldsommelier/Waldsommelière

Nimm Dir ein kleines Häuflein Erde. Zerreib es zwischen den Fingern. Wie fühlt sich die Erde für Dich an? Wie sieht sie aus? Versuch, den Duft zu beschreiben.

Idee aus: Ulli Felber, „Waldsommelier“. In: Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

**WEG ZU
STATION 3****■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

z. B. Austausch über die Eindrücke während der Naturübung.

STATION 3**ABSCHLUSS****■ Schöpfungsbezogenes Aschermittwochsritual**

Wir sind alle Erd-linge. Doch Gott schätzt den Erdenstaub nicht gering. Er hat ihn würdig befunden, ihm Leben einzuhauchen, ihm Atem und so auch Geist zu geben. So heißt es zum Beispiel in der Schöpfungsgeschichte: „Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7)

Solange der Atem Gottes in uns lebendig ist, ist unser Körper deshalb ein „Tempel des Heiligen Geistes“, wie es im Korintherbrief heißt: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?“ (1 Kor 6,19 LUT)



■ Um uns auch dies sinnfällig bewusst zu machen, seid Ihr zu einem etwas anderen **Aschermittwochsritual** eingeladen. Wenn Ihr offen dafür seid, das einmal auszuprobieren, sucht Euch dafür bitte eine Partnerin oder einen Partner.

Nehmt jeder ein bisschen Erde vom Waldboden in die Hand. Zeichnet Euch damit gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn mit den Worten „Dein Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes“.

Alternativ könnt Ihr Euch die Erde auch gegenseitig auf den Kopf rieseln lassen. Sprecht Euch am besten vorher ab, wer sich mit welcher Variante am wohlsten fühlt.

→ Nach der Übung kommen die Teilnehmenden wieder im Kreis zusammen.

■ Freie Fürbitten

Wir Erd-linge wollen nun unsere Anliegen vor Gott bringen. Alle, die mögen, können (gern der Reihe nach) eine Bitte vortragen. Wir antworten dann gemeinsam „Wir bitten Dich, erhöre uns“.

→ Nachdem alle, die etwas beitragen wollen, gesprochen haben:

Wir nehmen alle Bitten, die ausgesprochenen und die unausgesprochenen, mit hinüber in die existenziellen Bitten des Vaterunsers.

■ Vaterunser

■ **Segenslied** Bewahre uns Gott (GL 453).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.
