



## **Wasser als Lebensader - ein Stadtpaziergang durch Zürich**

Dieser Stadtpaziergang – zum alleine oder zu zweit gehen – lädt ein, im bebauten und urbanen Zürich auf die Suche zu gehen nach etwas, was wir sonst eher in der Natur suchen: Wasser.

1

Startpunkt: „Wanderwegweiser“ vor dem offenen St. Jakob am Stauffacher Zürich

Text zum Loslaufen

2216 Kilometer bis Santiago de Compostella

410 m über dem Meeresspiegel

40 Kilometer bis Einsiedeln

Soweit laufe ich heute nicht.

Ich bleibe im Kleinen.

Bei mir.

Und laufe los mit offenen Augen

für die Wasser auf dem Weg,

mit offenen Ohren für das Rauschen

und das leise Plätschern,

mit offenem Herzen

für das Leben, das Du schenkst.

Der Weg führt entlang der Stauffacherstrasse zur Sihl und entlang der Sihl bis du mit der Manessestrasse die Sihl überquerst.

*Eine Karte mit dem genauen Weg hängt an,  
daher wird der Weg hier nur skizziert.*

2

Die Brücke lädt dich ein zum Anhalten: Was für ein Wasser diese Sihl! Wie hört sie sich an? Wie würde sie sich wohl anfühlen? Wäre sie gerade warm oder kalt? Angenehm oder unangenehm?

Schliesse einen Moment die Augen und höre auf den Lauf der Sihl als Lebensader.

Auf der anderen Sihlseite führt ein kleiner Weg hinauf zur Freigutstrasse und zur Synagoge.

Ab hier geht der Pilgerspaziergang schweigend weiter. Wenn du magst, stimme für dich – hörbar oder leise – das folgende Lied an:



1. A D E A<sup>◌</sup> 2. A D

1. Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes

E A<sup>◌</sup> 3. D D E A<sup>◌</sup>

Her - zens Ohr! Su - che den Frie - den!

Achte auf dem Weg auf Wasser: Wo begegnet es dir?

Der Weg führt dich immer weiter entlang der Freigutstrasse, die irgendwann zur Genferstrasse wird und an ihrem Ende bei der Haltestelle „Rentenanstalt“ das Aboretum und dem Zürichsee erreicht.

Siehst du das Ende, kannst du an einem ruhigeren Ort stehen bleiben und für dich, das Schweigen beenden:

3

1. A D E A 2. A D

1. Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes

E A 3. D D E A

Her - zens Ohr! Su - che den Frie - den!

Welche Wasser sind dir begegnet?

Gedanken anderer Pilger:

Hast du die Brunnen entdeckt? Ich bin dankbar sauberes Trinkwasser so selbstverständlich in der Stadt und zuhause zu haben.

Viele Pflanzen wachsen hier – nur weil sie Wasser haben.

Mir kam das Sprichwort „Die Hände in Unschuld waschen“ in den Sinn.

Auch eine Stadt kann ohne Wasser gar nicht überleben. Hier wohnen ganz viele Menschen und jeder braucht täglich Wasser zum Leben.

Der Weg führt weiter entlang des Sees bis zum Beginn des Schanzengrabens.

Zu Beginn des Schanzengrabens:

Schau dir die Karte von diesem Stadtpaziergang an und folge mit den Augen oder dem Finger dem Verlauf des Schanzengrabens:

4

Wie eine Lebensader durchfließt der Schanzengraben die Stadt. 1500 m lang, 20 min Gehzeit. Hier ist man inmitten der Stadt und doch draussen. Man ist nah dabei und doch für sich. In der direkten Umgebung sind grosse Geschäfte, Banken, Büros und am Schanzengraben Wasser und Grün, manchmal Enten.

Hier kann auch ich auftanken. Pause machen. Dem Wasser zuschauen und zuhören.

Suche dir deinen persönlichen Lieblingsplatz im Schanzengraben. Wenn das Wetter dazu einlädt, kannst du die Füße ins Wasser strecken oder mit einer Hand das kalte Nass spüren.

Nimm dir ein paar Minuten, um darüber nachzudenken, was dir Lebensader ist. Das können Menschen, Orte, Gedanken, Texte,... sein.

Wenn du magst, kannst du deine Gedanken für dich aufschreiben und mitnehmen.

Folge dem Schanzengraben dann bis ganz zum Ende.  
An der Gessnerbrücke wirst du wieder nach oben  
kommen. Über Lagerstrasse und Eisgasse erreichst du  
das Kasernenareal mit dem Labyrinthplatz, den du noch  
besuchen kannst.

5

Du darfst deinen Gedanken nachhängen und deinen  
Weg zurück zum Offenen St. Jakob finden.

Bevor du deinen Weg deinen Heimweg antrittst,  
besuche noch einmal den Wegweiser, der dein  
Ausgangspunkt war:

2216 Kilometer bis Santiago de Compostella

410 m über dem Meeresspiegel

40 Kilometer bis Einsiedeln

Soweit bin ich heute nicht gelaufen.

Ich blieb im Kleinen.

Bei mir.

Und bin losgelaufen mit offenen Augen

für die Wasser auf dem Weg,

mit offenen Ohren für das Rauschen

und das leise Plätschern,


mit offenem Herzen

für das Leben, das Du schenkst.



Geodaten © swisstopo (5704000138) 200m Massstab 1:10'000

Partner SchweizMobil:

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

