

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Donnerstag, 4. März 2021



Musik zum Eingang Präludium

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen an diesem Donnerstag, dem ersten Tag in der 3. Woche unseren Andachten in der Fastenzeit 2021.

Die ganze Zeit bis Ostern steht unter dem Motto: **In den kleinen Dingen das Leben neu spüren.**
 Unser Impulsthema für die Woche lautet: **Aufgeschlossen sein; merken, was vor sich geht.**

Und wir beginnen mit einem Meditationswort, das selbst noch nicht abgeschlossen ist:

Jesus sagt zu Petrus, seinem Jünger: „Ich will dir die Schlüssel des Himmelreiches geben ...“
 (Matthäusevangelium 16, 19a)

Noch einmal:

Jesus sagt zu Petrus, seinem Jünger: „Ich will dir die Schlüssel des Himmelreiches geben ...“

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Das Thema der Woche heißt: „Das eigene Herz öffnen“.

Wenn wir öfter mal gebeugt herumlaufen, unser Brustbein zurückziehen, fühlen wir uns oft ganz schlaff und müde und erschöpft. Dagegen, wenn wir das Brustbein herauslassen, uns öffnen, fühlen wir uns vital, positiv und gut gelaunt. Das hilft uns selbst und anderen.

Wie geht das Herzöffnen?

Stell dich erstmal, wie üblich, bequem hin, Hüften breit, die Füße auf den Boden. Und wie gewohnt, spür nach, dass der Boden dich hält und trägt, und richte dich dabei auf.

Jetzt nimm deine rechte Hand und lege sie in deine Herzgegend oder auf deine Herzgegend. Verweile dort ein wenig.

Dann löse wieder und rotiere nach hinten mit deinen Schultern. Du merkst, sie werden lockerer.

Und dann dreh deine Arme, indem du den Daumen nach hinten führst und nach vorne.

Du merkst, du wirst oben weiter.

Und dann verschränke beide Hände hinter deinem Rücken. Du kannst die verschränkte Hand auch etwas nach unten ziehen, und du spürst dadurch noch deutlicher deine Herzensweite. Du kannst dich öffnen.

In dieser Position ruhig einige kräftige frische Atemzüge nehmen.

Die Kraft des Herzens zeigt sich in einer offenen Umarmung mit großer Öffnung und Weite. Nimm deinen rechten und linken Arm nach außen und beginne, liegende Achten zu zeichnen mit geschlossener und offener Hand, mit offener und gedeckter Hand. Und spüre dabei, wie du weit geworden bist in deiner Herzgend.

Und dann lass langsam die Arme wieder fallen, bleibe aufrecht und spüre nach, ob sich etwas verändert hat.

Ob deine Herzensweite mehr da ist.

Thematischer Impuls

Unser nachdenkenswerter Impuls für diese Woche ist am anschaulichsten ausgedrückt im Symbol eines Schlüssels. Eigentlich ist es ein ganzer Schlüsselbund. Wir sprechen am ersten Tag vom Öffnen verschlossener Türen.

Es ist ein Zeichen der Bedeutung, die man einem Menschen zuschreibt, wie groß und umfangreich sein Schlüsselbund ist. Das drückt doch aus, zu wie vielen Türen und dahinterliegenden Räumen jemand Zugang hat. Wir reden da von „Schlüsselgewalt“. Die entsprechenden Schlüssel zu haben, bedeutet, Macht zu haben. Macht, Türen, die zu sind, wieder aufzuschließen, zu öffnen. Dadurch wird der durch Wände begrenzte Raum erweitert, mindestens durch einen dahinterliegenden Raum.

Es spielt nur eine untergeordnete Rolle, warum die verschlossene Tür vorher auch nicht viel anderes ist als ein Stück Wand. Ob bewusst zugesperrt oder versehentlich ins Schloss gefallen, ob ausgesperrt oder eingesperrt, - faktisch bedeutet eine verschlossene Tür immer eines: Trennung. Der kleine oder große Schlüssel hat die Macht, dass eine Enge durchbrochen wird. Ein Stück „Wand“ wird beweglich. Eine neue Welt öffnet sich für beide Seiten. Nur vom auferstandenen Jesus heißt es, dass er die Fähigkeit hatte, durch verschlossene Türen zu gehen, als seine todtraurigen Freunde und Freundinnen sich in ihrer Angst, ein- und zugleich ausgeschlossen hatten. Wir kennen von uns eher den Versuch, „mit dem Kopf durch die Wand“ zu wollen. Die Wand ist in aller Regel stärker, und dem Kopf tut das nicht gut. Den richtigen Schlüssel zu haben und einsetzen zu können, ist für uns vor der Auferstehung das, was Jesus uns zgedacht hat. „Ich will dir die Schlüssel des Himmelreiches geben...“

Übungsaufgabe

Überlege allein oder zu zweit, welche Türen und passende Schlüssel du kennst. Ein Beispiel: Krankheit kann überraschender Weise ein Schlüssel sein.

Ich glaube, dass Krankheiten Schlüssel sind, die uns gewisse Tore öffnen können. Ich glaube, es gibt gewisse Tore, die einzig die Krankheit öffnen kann. Es gibt jedenfalls einen Gesundheitszustand, der es uns nicht erlaubt, alles zu verstehen. Vielleicht verschließt uns die Krankheit einige Wahrheiten; ebenso aber verschließt uns die Gesundheit andere oder führt uns davon weg, so dass wir uns nicht mehr darum kümmern. Ich habe unter denen, die sich einer unerschütterlichen Gesundheit erfreuen, noch keinen getroffen, der nicht nach irgendeiner Seite hin ein bisschen beschränkt gewesen wäre, - wie solche, die nie gereist sind.

(André Gide, Gesammelte Werke in 12 Bänden, Bd.3, Tagebuch 1923-1939, München 1991.)

Wie lange du dir für diese Nachdenk-Übung Zeit lässt, sei dir überlassen. Es ist ja so, wenn man einen Schlüssel sucht: Manchmal braucht man dazu sehr lange. Manchmal liegt er direkt vor dir und du siehst ihn sogar.

Angebot der Begleitung

Nicht verpflichtend, aber als Angebot: Ich bin in der Woche ansprechbar am Freitag per E-mail oder per Telefon. herbert.kuefner@outlook.de Tel. 09131/941949

Am Montag bin ich von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche.

Segen

Möge dir Gott immer wieder eine Blume für dein Leben schenken.

Möge es, wie auch immer, eine Schlüssel-Blume sein für dich und andere.

Mögen Kinder und möge das Kind in dir dir immer ein neues Stück Welt erschließen.

Mögest du den Schlüssel-Kindern helfen, dass ihr Zuhause nie nur einsam und verlassen ist.

Möge das Wort Gottes dich selber aufschließen, dass du aufgeschlossen leben kannst.

Der Schlüssel des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe öffne auch noch die letzte aller Türen.

So segne und behüte dich Gott. Amen.

Lied: Herr, du bist mein Leben (Kaa 050) MLK-Band

Herr, du bist mein Leben, Herr, du bist mein Weg.

Du bist meine Wahrheit, die mich leben lässt.

Du rufst mich beim Namen, sprichst zu mir dein Wort,

und ich gehe deinen Weg, solange du es willst,

mit dir hab ich keine Angst, gib du mir die Hand,

und ich bitte, bleib doch bei mir.

Tu sei la mia forza, altro io non ho.

Tu sei la mia pace, la mia libertà.

Niente nella vita ei separerà:

So che la tua mano forte non mi lscerà.

So che d'ogni male tu mi liberai

E nel tuo perdono vivrò.

Du bist meine Freiheit, du bist meine Kraft.

Du schenkst mir den Frieden, du schenkst mir den Mut.

Nichts in diesem Leben trennt mich mehr von dir.

Denn ich weiß, dass deine Hand mich immer führen wird.

Du nimmst alle Schuld von mir und verwirfst mich nie,

lässt mich immer ganz neu beginnen.

(T + M: Pier Angelo Sequeri; dt. T: unbekannt)