

Andacht in der Fastenzeit  
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online  
Montag, 29. März 2021



**Musik zum Eingang:** Tut mir auf die schöne Pforte, EG 166

Guten Morgen! Herzlich willkommen zur Onlineandacht der Martin-Luther-Gemeinde in Erlangen-Büchenbach. Mein Name ist Angelika Brennecke

Wieder gibt es ein Wochenthema:

**Gespür für das richtige Maß finden** – darum geht es diesmal.

Der Spruch, der uns in dieser Woche begleitet, steht im Johannesevangelium:

Jesus sagt: Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.  
 Johannes 10,10

**Körperübung** (Christina Malter-Krause)

Das Körperthema der Woche heißt: **Gespür für das rechte Maß.**

Wir üben das mit dem Balancieren. Die Übungen steigern sich, schauen Sie, wie weit Sie mitmachen können.

Stellen sie sich aufrecht hin und verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße.

Spüren Sie, dass der Boden Sie hält und trägt.

1. Nun versuchen Sie eine Wiegewippe mit beiden Füßen. Das heißt: Zuerst das Gewicht auf den Vorfuß bringen, und die Fersen heben sich. Dann das Gewicht auf die Ferse bringen, und der Vorfuß hebt sich.

2. Halten Sie die Balance, indem Sie auf einem Bein stehen und das andere Knie hochheben und dabei das Knie mit beiden Händen festhalten. Dies eine Zeit lang halten. Die gleiche Übung mit dem anderen Bein. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

3. Bei der nächsten Balanceübung stellen sie einen Fuß genau vor den anderen Fuß. Sie dürfen mit den Armen ausbalancieren. Geht das in der nächsten Stufe auch mit geschlossenen Augen? Nun den vorderen und den hinteren Fuß wechseln. Wieder die Balance halten. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

Jetzt kommt die Steigerung:

4. Stehen sie mit dem Vorfuß auf beiden Füßen, nun richten Sie sich langsam auf, den Bauch einziehen, das Brustbein öffnen und beide Arme nach oben strecken. Bleiben Sie aufrecht stehen und halten Sie die Balance. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

Finden Sie aufrichtig ihr heutiges Maß - es kann sich erweitern.

### **Thematischer Impuls**

Das rechte Maß finden – nicht zu viel und nicht zu wenig also. Das ist das Thema in dieser Woche. Heute möchte ich mich gern mit Ihnen den Begriffen „Mittelmaß“, „mittelmäßig“ nähern.

„Alles – bloß nicht das bescheidene Mittelmaß des gewöhnlichen Sterblichen!“

Auf der Suche nach einem passenden Zitat bin ich auf diesen Ausruf eines britischen Schriftstellers gestoßen. Er bestätigt meine Vermutung, wie viele von uns über ein mittelmäßiges Leben denken.

Kennen Sie die innere Stimme, die zu uns sagt: „Das ist noch nicht gut genug, das reicht nicht aus!“ Oder die Gedanken über andere: „Der, die könnte sich ruhig mehr anstrengen, das könnte besser sein!“

Mittelmäßig – nicht zu den ganz Besonderen gehörig, keine Spitzenwerte vorweisen können, in keiner Disziplin sehr gut sein. Und auch im Umgang mit anderen nicht so, wie wir gern wären. Nicht so freundlich, nicht so hilfsbereit, nicht so tatkräftig. Und die Folge: Enttäuschung über uns selbst und über die Menschen, die wir gernhaben, die aber halt auch nur mittelmäßig sind.

Einen Gegenentwurf zu diesen heimlichen oder offenen Gedanken in uns formuliert der Theologe Fulbert Steffensky:

#### **„Wider die Ganzheitszwänge**

Es gibt ein Leiden, das durch überhöhte Erwartungen entsteht; die Erwartung, dass die eigene Ehe vollkommen sei; dass die Partnerin einen vollkommen erfülle; dass ich im Beruf völlig aufgehe; dass die Erziehung der Kinder vollkommen gelingt. So ist das Leben nicht!

Die meisten Lieben gelingen halb; man ist meistens nur ein halb guter Vater, eine halb gute Lehrerin, ein halb glücklicher Mensch.

Und das ist viel.

Gegen den Totalitätsterror möchte ich die gelungene Halbheit loben.

Die Süße und die Schönheit des Lebens liegt nicht im vollkommenen Gelingen und in der Ganzheit. Das Leben ist endlich, nicht nur in dem Sinn, dass wir sterben müssen.

Die Endlichkeit liegt im Leben selber; im begrenzten Glück, im begrenzten Gelingen, in der begrenzten Ausgefülltheit.

Die große Leidenschaft kann sich auch im halben Herzen verstecken.

Ich vermute, dass die Ganzheitszwänge zusammenhängen mit dem Schwinden des Glaubens an Gott. Wer an Gott glaubt, braucht nicht Gott zu sein und Gott zu spielen.

Wo dieser Glaube zerbricht, da ist dem Menschen die nicht zu tragende Last der Verantwortung für die eigene Ganzheit auferlegt.

Es muss doch mehr als alles geben!

Mehr als die Totalität, das sind die kleinen Schritte, das halbe Herz, wo das Ganze nicht zu haben ist.

Es ist nicht versprochen, dass sich Menschen einander den Himmel auf Erden bereiten.

Aber man kann sich Brot sein, manchmal Schwarzbrot und manchmal Weißbrot.

Man kann sich Wasser sein und gelegentlich Wein.“

*(<https://www.gospelimosten.de/wider-die-ganzheitszwaenge/>)*

### **Segen**

Mögest du immer Arbeit haben, für deine Hände etwas zu tun.  
Mögest du immer Geld in der Tasche haben, eine Münze oder zwei.  
Immer möge das Sonnenlicht auf deinem Fenstersims schimmern  
und in deinem Herzen die Gewissheit wohnen,  
dass ein Regenbogen auf den Regen folgt.  
Die gute Hand eines Freundes möge dir immer nahe sein,  
und Gott möge dir dein Herz mit Freude erfüllen  
und deinen Geist ermuntern, dass du singst.  
Amen.

*(Quelle: <https://www.ekhn.de/aktuell/gluecksegen/ueber-den-segen/segenssprueche/segenssprueche-irische-segen.html>)*

**Musik zum Ausgang:** So sind deine Worte (*T + M: Werner Arthur Hoffmann*), MLK-Band