

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Samstag 27. März 2021



Lied zum Eingang: Morgenlicht leuchtet, EG 455

1. Morgenlicht leuchtet, rein wie am Anfang.
 Frühlied der Amsel, Schöpferlob klingt.
 Dank für die Lieder, Dank für den Morgen,
 Dank für das Wort, dem beides entspringt.
2. Sanft fallen Tropfen, sonnendurchleuchtet.
 So lag auf erstem Gras erster Tau.
 Dank für die Spuren Gottes im Garten,
 grünende Frische, vollkommnes Blau.
3. Mein ist die Sonne, mein ist der Morgen,
 Glanz, der zu mir aus Edena aufbricht!
 Dank überschwänglich, Dank Gott am Morgen!
 Wiedererschaffen grüßt uns sein Licht.

*(T: Jürgen Henkys (1987) 1990 nach dem englischen »Morning has broken« von Eleanor Farjeon vor 1933
 M: gälisches Volkslied vor 1900; geistlich vor 1933)*

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

„Man muss sich auch mal was gönnen!“

Klingt wie ein Satz aus einer Reklame für ein Wellnesswochenende.

Aber vergessen wir mal die Vorstellung von Menschen in weißen Bademänteln und Massageliegen. Wellness – Wohlbefinden. Hinter diesem Wort steht ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff.

Was brauchen Sie, damit Sie sich wohl, gesund fühlen? Gesundheit, so wird sie gegenwärtig definiert, ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund ist, fühlt sich in seinem Körper wohl, auch wenn dieser mit Einschränkungen zurechtkommen muss. Wer gesund ist, hat gute Beziehungen – eine gute Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Christen haben darüber hinaus eine vertrauensvolle Beziehung zu Gott.

Ist es gewagt zu sagen, dass diese weitgefasste Vorstellung von Gesundheit auch etwas mit Abwesenheit oder zumindest einem erträglichen Maß von Angst zu tun hat?

Gehört es vielleicht tatsächlich auch zu einem gesunden Lebensstil dazu, dass man ab und zu aus dem Vollen lebt, dankbar und fröhlich? Ohne schlechtes Gewissen. Im Glauben, dass uns Gott ein Leben in Fülle schenkt?

Gibt es ein Leben, das zu karg, zu sehr vom Verzichtsgedanken geprägt ist, als dass man dabei gesund sein kann?

Ein Beispiel dafür habe ich neulich gelesen. Ein Therapeut berichtet von einer Frau, deren Leben vom Geiz geprägt war. Sie gönnt sich und ihrer Familie nichts, obwohl das Einkommen ihres Mannes hoch ist und sie genügend Geld zur Verfügung hätten.

„Gabriele sparte an sich. Sie sparte an Friedrich (ihrem Mann). Sie sparte an den Kindern. Im Haushalt gab es keinen Hauch von Luxus. Das Essen war freudlos bescheiden. Die drei Kinder bettelten im Sommer, die Mutter möge ihnen ein Eis mit Honig machen. Erfolglos. Gabriele trug schlabbrige Klamotten auf. Den unvermeidlichen Jahresurlaub organisierte sie in Billigquartieren.

Eines Tages wagt ihr Mann die Auseinandersetzung mit Gabriele. Er kündigt ihr an: „Ich will nicht mehr so armselig mit dir leben. Ich habe Bayern abgesagt und La Palma gebucht. Am Wochenende werde ich mit den Kindern zum Einkaufen gehen, um sie für diesen Urlaub neu einzukleiden. Falls du mit all dem nicht einverstanden bist, sehe ich das Ende unserer Ehe.“ Gabriele blieb die Spucke weg. Sie spürte seine Entschlossenheit. Sie fühlte, dass er

recht hatte. Sie brach in Tränen aus. Ihr kam ihr ganzes Elend hoch. Sie kam aus einem kleinen Beamtenhaushalt schwäbisch-pietistischer Ameisengenügsamkeit. Den Verarmungswahn ihrer Mutter hatte Gabriele unbewusst übernommen. Sie mochte an das berufliche Glück und die Fähigkeiten ihres Mannes nicht glauben. Deswegen hatte sie, wie sie jetzt preisgab, jeden verfügbaren Euro heimlich vom Haushaltsgeld zurückgelegt, für schlechte Tage.“

(Aus: Publik Forum Extra Januar 2021, „Genügsamkeit“, S. 24f.)

Die Bescheidenheit dieser Frau hatte nichts zu tun mit einem ökologischen Bewusstsein oder einer Einschränkung um anderer willen. Es ging ihr nicht um gesamtgesellschaftliche Gerechtigkeit. Im Gegenteil, sie war von Angst um sich selbst geprägt und vergiftete die Beziehung zu ihren Familienmitgliedern. Erst der Wutausbruch ihres Mannes hat sie aufwachen lassen. Erst jetzt war die Grundlage für einen neuen gesunden Lebensstil geschaffen.

Ja, Christen dürfen, sollen sich etwas gönnen. Sie dürfen genießen und sich angstfrei an dem freuen, was Gott ihnen schenkt.

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>)

Lied zum Ausgang: Gib uns Frieden jeden Tag, EG 425, Band Bottom Up der Martin-Luther-Kirche

1. Gib uns Frieden jeden Tag!

Lass uns nicht allein.

Du hast uns dein Wort gegeben,
 stets bei uns zu sein.

Denn nur du, unser Gott,
 denn nur du, unser Gott,
 hast die Menschen in der Hand.
 Lass uns nicht allein.

2. Gib uns Freiheit jeden Tag!

Lass uns nicht allein.

Lass für Frieden uns und Freiheit
 immer tätig sein.

Denn durch dich, unsern Gott,
 denn durch dich, unsern Gott,
 sind wir frei in jedem Land.
 Lass uns nicht allein.

3. Gib uns Freude jeden Tag!

Lass uns nicht allein.

Für die kleinsten Freundlichkeiten
lass uns dankbar sein.
Denn nur du, unser Gott,
denn nur du, unser Gott,
hast uns alle in der Hand.
Lass uns nicht allein.

(Text: Str. 1 und Melodie: Rüdiger Lüders 1963, Str. 2-3: Kurt Rommel 1963)