

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Freitag, 26. März 2021



Liedruf zum Eingang: Und ein neuer Morgen (Refrain) (*T + M: Gregor Linßen*), Birgit Keßner-Schulz, Tilman Scharowsky, Matthias Schulz

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

Liedruf

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.

Liedruf

Thematischer Impuls

Gestern habe ich Konstantin Weckers Liedtitel zitiert: „Genug ist nicht genug!“ Vielleicht wissen Sie etwas von dessen Lebensgeschichte. Die Geschichte eines mitreißenden Pianisten, Komponisten, Dichters, eines streitbaren Gesellschaftskritikers. Eines Menschen, der das Leben auskosten will. In diese Geschichte gehört auch seine Abhängigkeit von harten Drogen und seine Verurteilung zu einer Freiheitsstrafe auf Bewährung.

Möglicherweise zeigt sich an dieser Geschichte, wie schwierig es sein kann, das richtige Maß zu finden in der Sehnsucht nach einem erfüllten, intensiven Leben.

Das Beispiel lässt sich natürlich nicht verallgemeinern. Trotzdem können wir uns fragen, als Gesellschaft und auch uns als einzelne Personen: Warum fällt es uns denn eigentlich so schwer, das Leben zu genießen und uns selbst dabei Grenzen zu setzen bzw. Grenzen anzuerkennen? Warum kann selbst Sport zur Sucht werden, warum kaufen wir so gern Neues, auch wenn das Alte noch gut ist und unsere Schränke übertoll sind? Warum brauchen wir von allem so viel?

Warum können wir manchmal nicht aufhören mit dem Essen, die Weinflasche nur halb austrinken, den Fernseher einfach ausschalten, das Handy weglegen?

Warum kann der Wunsch nach Besitz so überdimensional groß werden? Warum gehen wir mit den Ressourcen der Erde so schamlos um?

Warum gilt vielleicht auch noch heute, was schon der Prophet Jesaja angeprangert hat:

„Weh denen, die ein Haus zum anderen bringen und einen Acker an den andern rücken, bis kein Raum mehr da ist! (Jes.5,8)

Sicher gibt es keine einfachen Antworten auf diese Fragen.

Ich versuche eine sehr persönliche.

Kann dieser Wunsch nach dem Mehr vielleicht damit zusammenhängen, dass unsere Zeit geprägt ist vom Traum eines sorgenfreien, glücklichen, in **allen** Bereichen erfüllten Lebens?

Wollen wir uns vielleicht manchmal nicht eingestehen, dass es genau dieses Leben nicht gibt?

Konsumieren wir mitunter, weil wir etwas kompensieren, ein Loch in uns zustopfen wollen? Ein Loch, das mit den Grenzen unseres persönlichen Lebens, mit einer ungunstigen oder unglücklichen Lebenssituation, vielleicht aber auch einfach mit Langeweile zu tun hat? Denken wir nicht häufig, dass da noch mehr gehen, mehr drin sein muss? In vielen Bereichen.

Beschränkung und Bescheidenheit klingen wie Begriffe aus der Mottenkiste sauertöpfischer alter Tanten. Aber wenn ich ehrlich drüber nachdenke, waren es vielleicht gerade diese alten Tanten aus meiner Verwandtschaft, die mit materiellen und gesundheitlichen Einschränkungen zurechtkommen mussten, die sich nur selten kleine Urlaube leisten konnten und deren Leben sicher nicht immer spannend war und durchaus löchrig geblieben ist. Die aber trotzdem maßvoll genießen konnten. Vielleicht deswegen, weil sie keine maßlosen Ansprüche hatten.

Ich lade Sie nun ein, an jemanden zu denken aus Ihrem Bekanntenkreis, der oder die genügsam lebt oder gelebt hat und dem trotzdem oder gerade deswegen das Leben einfach gut schmeckt oder geschmeckt hat. Aus welchen Quellen hat dieser Mensch gelebt?

Segen

Ich schließe mit einem Segen aus Irland. Es geht in ihm, so empfinde ich, um Wesentliches im Leben.

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: Girolamo Pero (ca. 1690 – 1771), Versetto per organo