

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Montag, 22. März 2021



Musik zum Eingang: Ich seh empor zu den Bergen, Kaa 053

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen zur Andacht mit Übungen in der 5. Woche der Fastenzeit. Mein Name ist Herbert Kufner.

„7 Wochen mit...“ heißt für uns **In den kleinen Dingen das Leben neu spüren**. Darum geht es uns auf der Wegstrecke bis Ostern. Unser Impulsthema für diese Woche lautet: **Dankbar sein im Kleinen**.

Als Merkworte habe ich für diese Woche jeweils eine biblische und eine außerbiblische Stimme gewählt:

Paulus sagt:

„Seid dankbar in allen Dingen!“

Von Thomas Mann stammt die Erkenntnis:

„Denken und Danken sind verwandte Wörter; wir danken dem Leben, indem wir es bedenken.“

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Das Körperthema der Woche heißt: Dankbar sein für die kleinen Teile des Körpers.

Mir sind da meine Ohren eingefallen:

Bringe Deine Aufmerksamkeit zu den Ohren.

Ziehe zuerst an deinem rechten und dann an deinem linkem Ohr. Entfalte beide Ohren. Kreise mit den Fingern in der Ohrmuschel, am Schluss kreise im äußeren Innenohr mit den kleinen Fingern. Ziehe noch einmal zärtlich an den Ohrläppchen.

Lehne Dich gut an, bleibe aufrecht und mache eine kleine Pause.

Du kannst dir nun vorstellen, dass du deine Ohren als Schlappohren zur Schulter herunterhängen lassen willst.

Du kannst Dir, wenn Du willst, einen Cockerspaniel-Hund vorstellen.

Deine Ohren loslassen, hängen lassen und dabei genüsslich ausatmen.

Verändert sich was? Wird der Kiefer lockerer? Der Mund weicher?

Nun mache das Gegenteil und spitze deine Ohren, wenn du willst, wie ein Spitz-Hund.

Höre genau zu, was gerade geredet wird, sei ganz wachsam. Was verändert sich dabei? Welche Empfindungen kommen dabei? Was ändert sich an den Schultern, im Gesicht?

Nun zum Schluss die Schlappohren wieder hängen lassen, ganz nach unten, ganz weiche Schlappohren... dabei ausatmen.

Es ist erstaunlich, wie zwei kleine Ohren uns Anspannung und Entspannung zeigen können.

Thematischer Impuls

Martin Luther hat uns beigebracht, mehr auf unseren Glauben – existentiell ausgedrückt: unser alleiniges Vertrauen - auf Gott zu setzen. All unsere guten Taten, Leistungen und Verdienste sind dagegen ein sehr dünnes, brüchiges Eis. Es ist das Glück eines glaubenden Menschen, dass er sich vor dieser Wirklichkeit nicht ständig fürchten muss. Das ist eine befreiende Sicht, frei zu sein von ständigen Selbstzweifeln und Selbstbespiegelungen. Frei, Gott und die Menschen zu lieben. Wir müssen ja nicht gleich alles können und können es vielleicht nicht einmal, - aber wir dürfen, wir sollen und wir werden. Es gibt für mich einen evangelischen Heiligen, bei dem eine große Dankbarkeit die Triebfeder für sein christliches Engagement in dieser Welt war. Er war ein mit vielen Talenten ausgestatteter Mensch, und er wusste das. Ich habe ihn in früheren Andachten schon beschrieben, es ist Albert Schweitzer.

Heute will ich an seiner Person deutlich machen, wie sehr die Dankbarkeit bestimmend sein kann für Taten großer Nächstenliebe, die Motivation sozusagen. Taten entspringen dem, dass hier einer handelt, dem immer wieder, jeden Tag, klar bewusst ist, wie privilegiert und zugleich reich er gegenüber den meisten Menschen der Erde ist. Ihm war klar, diese Begabungen, dieses volle Leben mit allen Chancen mussten seinerseits eine Antwort finden. Deshalb gab er mit 30 Jahren wie ein Gelübde der Dankbarkeit alle seine schon viel beachteten Karrieren auf und ging als Arzt in den Urwald. Er ging dahin, wo es kein gemachtes Bett gab, wo nur sein Wille, seine Menschenliebe, seine Gedanken, die er sich im Urwald machte, ihn antrieben. So wusste er, was er an Kraft hatte, was er konnte. Entschlusskraft, Entscheidungsfreude, Selbstbewusstsein fehlten Albert Schweitzer nie in seinem Leben. Sein innerer Motor für alles, was er tat, war aber die Dankbarkeit. Die Dankbarkeit kann einen glaubenden Menschen erden. Wenn du genug Dankbarkeit in dir hast, hebst du nicht ab.

Noch einmal kurz zurück zu Martin Luther: Er blieb, anders als Albert Schweitzer, Theologe. Was ein Mensch kann und tun soll, darin waren sich beide einig: „Sei zuversichtlich! Wenn du dich selbst erkennen willst, dann schau nicht so sehr auf dich, was dir gelingt und was du nicht schaffst. Halte den Blick auf Jesus gerichtet. Du brauchst dann keine dauernden Messstationen oder Tests. Du weißt, du bist positiv. Das schockt dich aber nicht. Du weißt, es ist bei dir nicht anders als bei einem Martin Luther oder Albert Schweitzer: Wem viel gegeben und anvertraut wurde, der muss sehen, wie er dem Geschenk gerecht wird. Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten. Wir können in Gottes Licht leben, wir können in Gottes Licht auch unsere Schatten sehen. Über den eigenen Schatten zu springen, ist dagegen höllisch schwer. Ehrlich gesagt: Das geht gar nicht! Das musst du gar nicht alles sehen, was du falsch machst. Du machst genug falsch, keine Angst. Aber viel noch mehr lebst du von dem Positiven, von dem, was wirklich positiv ist. In der Pandemie schwirrt einem ja mit „positiv“ und „negativ“ manchmal der Kopf, und es zieht dann viel Verunsicherung und Mutlosigkeit bei uns ein. Mit Gott ist das anders. Deine großen Erfolge und großen Taten brauchst du gar nicht zu sehen. Die anderen sollen sie sehen und spüren und genießen, nicht du.

Martin Luthers theologischer Kernsatz war das Bildwort von Jesus: „Ein guter Baum bringt gute Früchte.“! Wie sollte ein Mensch mit einer Dankbarkeit für alles denn anders handeln als positiv. So einfach ist das? Ja, ich glaube: Nicht ständige Forderungen, Missbilligungen, ständiges Prüfen macht uns besser. Die Dankbarkeit verändert unser Leben. Das ist freilich ein Glaubenssatz.

Übungsaufgabe

Ein anderer Albert mit ähnlichem Haar- und Bartwuchs wie Albert Schweitzer (beide „zugewachsen“, als wäre der Lockdown für Friseure ohne Aussicht auf Öffnung): Albert Einstein und Albert Schweitzer kannten sich. Bevor ich Sie wieder zur Beschäftigung mit Ihrem ABC der Dankbarkeit einlade, ein Spruch des Physikers Albert Einstein:

„Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.“

Vom Schweizer Schriftsteller Max Frisch stammt die schöne Idee, ein „ABC der Dankbarkeiten“ anzulegen. Zu jedem Buchstaben des Alphabetes Stichworte aufschreiben zum Thema Dankbarkeit, die jeweils mit dem Anfangsbuchstaben beginnen.

Nehmen Sie in dieser Woche immer wieder das „ABC der Dankbarkeiten“ hervor. Lesen Sie, was Sie gestern geschrieben haben oder vorgestern, und vielleicht finden Sie zu manchem Anfangsbuchstaben auch noch anderes, was dazu passt, und ergänzen es.

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

Unser Gott fülle dir das Herz
mit Güte und allem Guten,
mit Liebe und Geliebtwerden,
mit Glück und mit der Fähigkeit,
andere glücklich zu machen.

Unser Gott lasse dein Herz überfließen
vom Reichtum der Dankbarkeit,
sodass das Hoffnungslicht uns nie verlässt,
bis Gott einmal sein wird alles in allem.

So segne dich Gott. Amen.

Bleiben Sie behütet.

Lied zum Ausgang: Danket dem Schöpfer unserer Welt EG 635

1. Danket dem Schöpfer unsrer Welt,
der uns lässt Treue erfahren:
Er hat uns in den Dienst gestellt,
dass wir sein Werk nun bewahren.
Brüder und Schwestern, wehrt dem Leid
mit Werken der Barmherzigkeit.
Dienet dem Herren mit Freuden.

2. Folgt unserm Bruder Jesus Christ,
ein Beispiel hat er gegeben:
Der aller Menschen Diener ist,
kam so, die Welt zu erlösen.

Betet zu ihm und kommt und seht,
wer in des Herren Ernte steht.
Dienet dem Herren mit Freuden.

3. Öffnet euch Gottes gutem Geist,
damit er täglich uns leite:
Dass er uns zu den Menschen weist
und uns zum Dienen bereite.
Ein treuer Samariter ist,
wer Jesu Auftrag nie vergisst.
Dienet dem Herren mit Freuden.

(Text: Helmut Millauer 1990; Melodie: Bjarte Vinnes 1989)