

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Samstag, 20. März 2021



Musik zum Eingang: Nun danket alle Gott, EG 321

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 auf der Wegstrecke bis Ostern. Unser Impulsthema für die Woche lautet: **Dankbar sein im Kleinen**.

Als Merkworte für diese Woche zwei Stimmen: eine biblische:

Paulus sagt:

„Seid dankbar in allen Dingen!“

Und eine außerbiblische: Thomas Mann formuliert es so:

„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 Ohrfläppchen.

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

Was hat Kraft? Ich will heute mit euch auf ein besonderes Phänomen zu sprechen kommen, auf die neue kraftschöpfende Praxis des Singens. Und wir sprechen in dieser Einheit über die Dankbarkeit, vom dankbaren Singen mit Herz und Mund. Singen ist für viele Menschen, die ich kenne, eine Kraftquelle. Es sind vor allem die Lob- und Danklieder, die uns weiterhelfen, uns offen und weit öffnen. „Singet dem Herrn ein neues Lied, denn er tut Wunder.“ Es ist wohl gottgewollt, eines der im Menschen verankerten spirituellen „Naturgesetze“, dass singend Wunder geschehen. Von Gott dankbar zu singen, heißt, mit einer Fröhlichkeit, die Gott alles zutraut, sich selbst und einander die Wunder Gottes zu erzählen. So ein Lied redet nicht von *unserer* Stärke, es vermittelt uns die Stärke des ganz anderen.

Der Kolosserbrief beschreibt im dritten Kapitel Haltungen und Verhalten von Christen. Da lesen wir:

„Mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in eurem Herzen.“

Eine biblische Geschichte gibt es auch heute dazu. Es ist eine der schönsten Geschichten zur Macht der Musik. Und wenn manches ein bisschen sehr wundersam erscheint, hört oder lest sie trotzdem ganz naiv. Es ist manchmal auch humorvoll. Es ist die Geschichte von Paulus und seinem Reisegefährten Silas.

Wir fangen an in einem Hochsicherheitstrakt, könnte man sagen. Jeder versucht, da herauszukommen und zu fliehen. Es soll zwecklos sein. Und dann passiert mitten in der Nacht folgendes (nachzulesen in der Apostelgeschichte 16):

Und das Volk wandte sich gegen sie (gegen Paulus und Silas). Und die Stadtrichter ließen ihnen die Kleider herunterreißen und befahlen, sie mit Stöcken zu schlagen. Nachdem man sie hart geschlagen hatte, warf man sie ins Gefängnis und befahl dem Kerkermeister, sie gut zu bewachen. Als er diesen Befehl empfangen hatte, warf er sie in das innerste Gefängnis und legte ihre Füße in den Block. Um Mitternacht aber beteten Paulus und Silas und lobten Gott. Und es hörten sie die Gefangenen. Plötzlich aber geschah ein großes Erdbeben, sodass die Grundmauern des Gefängnisses wankten. Und sogleich öffneten sich alle Türen, und von allen fielen die Fesseln ab. Als aber der Kerkermeister aus dem Schlaf aufwachte und sah die Türen des Gefängnisses offenstehen, zog er das Schwert und wollte sich selbst töten; denn er meinte, die Gefangenen wären entflohen. Paulus aber rief laut: „Tu dir nichts an; denn wir sind alle hier.“ Der aber forderte ein Licht und stürzte hinein und fiel zitternd Paulus und Silas zu Füßen. Und er führte sie heraus und sprach: Ihr Herren, was muss ich tun, dass ich gerettet werde? Sie sprachen: Glaube an den Herrn Jesus, so wirst du und dein Haus selig! Und sie sagten ihm das Wort des Herrn und allen, die in seinem Hause waren. Und er nahm sie zu sich in derselben Stunde der Nacht und wusch ihnen die Striemen. Und er ließ sich und alle die Seinen sogleich taufen und führte sie in sein Haus und bereitete ihnen den Tisch und freute sich mit seinem ganzen Hause, dass er zum Glauben an Gott gekommen war.

Ausgangspunkt der Wendung zum Guten war ein dankbares Singen der beiden Jesusanhänger in finsterster Nacht im finstersten Gefängnis.

Ich weiß nicht mehr, wer das gesagt hat: „Der Glaube ist ein Vogel, der singt, wenn es noch dunkel ist.“ Es ist wahr.

Übungsaufgabe für die ganze Woche

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.

Lied: Singt, singt dem Herren neue Lieder EG 286

1. Singt, singt dem Herren neue Lieder,
er ist's allein, der Wunder tut.
Seht, seine Rechte sieget wieder,
sein heiliger Arm gibt Kraft und Mut.
Wo sind nun alle unsre Leiden?
Der Herr schafft Ruh und Sicherheit;
er selber offenbart den Heiden
sein Recht und seine Herrlichkeit.
2. Der Herr gedenkt an sein Erbarmen,
und seine Wahrheit stehet fest;
er trägt sein Volk auf seinen Armen
und hilft, wenn alles uns verlässt.
Bald schaut der ganze Kreis der Erde,
wie unsers Gottes Huld erfreut.
Gott will, dass sie ein Eden werde;
rühm, Erde, Gottes Herrlichkeit!

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.

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.

Musik zum Ausgang: Darum jubel ich dir zu (dt. Text: Ute Meißner; Musik: Danny Plett, Michael Schlier),
Projektchor der Martin-Luther-Kirche