

*Andacht in der Fastenzeit  
Martin-Luther-Kirche Erlangen online  
Freitag, 19. März 2021*



**Musik zum Eingang:** Du selbst willst die Schafe weiden (T + M: Bene Müller), Renate Pintag

**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 diese Woche lautet: **Dankbar sein im Kleinen**.

Dazu passend gibt es zum Einprägen am Anfang der Andacht einen Satz für die Stille.

Und weil Dankbarkeit ein Thema ist, das alle angeht, gleich welcher religiösen oder weltanschaulichen Ausrichtung, 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**

Wir beginnen damit, was wir in der Haltung der Dankbarkeit tun können und wie es sich dadurch verändert. Es gibt verschiedenen Gebetsformen: Bitten - noch intensiver: flehen - oder nur wortlos seufzen, loben und klagen, Fürbitte für andere, Gebete des Vertrauens, einfach nur vor Gott dasein, schweigen und in die Stille hören.

Ich habe das Danken nicht vergessen. Wir können aber fragen, ob die Haltung der Dankbarkeit sich da so nahtlos und auf gleicher Ebene einfügt. Oder liebt sie es, sich quasi als Weggefährte anderen Formen, mit Gott in Kontakt zu stehen, einfach beizugesellen und dabeizusein? Das würde bedeuten: Wenn du Gott um etwas bittest, sei offen dafür, dass sich die Dankbarkeit irgendwann einmischt und sagt: „Und übrigens, Gott, ich will dir danken, dass ich lebe“ oder etwas ähnliches.

Fällt es uns Menschen nicht immer leichter, die Defizite zu benennen als das, was wir haben? Es kann schon Gebetserhörung sein, wenn in uns die Dankbarkeit so aufleuchtet, dass wir damit schon glücklich und zufrieden weiterleben können. Lasst die Haltung der Dankbarkeit alles regieren, auch euer Reden mit Gott. Die Dankbarkeit nimmt die Erhörung, die Erfüllung unserer Bitten vorweg. Gott will, das hat Jesus immer wieder deutlich gemacht, dass wir ihn als himmlischen Vater um *alles* vertrauensvoll bitten. Aber das heißt doch nicht, dass wir über dem „Gib..., gib..., gib...!“ völlig übersehen, dass Gott von sich aus gerne gibt, und mehr, als uns zu bitten je einfallen würde. Was und wer gibt, fragt Ihr? Wir sehen zu wenig? Dann sollten wir vielleicht um sehende Augen bitten oder wenigstens um die Ironie des Kabarettisten Dieter Hildebrandt, der sagte: „Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben, was wir wollen, sollten wir lieber dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen.“

„Im Danken kommt Neues ins Leben hinein“, sagt ein neueres Lied. Paulus sagt im Philipperbrief, welche Rolle Danken und Dankbarkeit spielen sollen: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes wird eure Herzen und Sinne in Jesus Christus bewahren.“

Liebe Freundinnen und Freunde, die Rolle der Dankbarkeit beim Beten wollte ich zeigen. Sie lehrt uns im positiven Blick: Sei es, wie es sei. Komme es, wie es wolle. Unsere Sorge, unseren Mangel, unsere Ängste, Bitten und Wünsche dürfen wir immer auch mit Freude und Fröhlichkeit, mit Zufriedenheit und Frieden leben.

Kennen Sie die Evangeliumsgeschichte von Jesus und den zehn aussätzigen Männern? Sie will ich als biblische Stimme von Menschen der Dankbarkeit auch noch anfügen. Jesus lässt auf unbegreifliche Weise alle zehn freiwerden von ihrer abstoßenden, ansteckenden, sie von ihrer Familie, Freunden, Nachbarn, allen Menschen, ja selbst Gottesdiensten völlig isolierenden Krankheit. Sie werden alle rein. Es war vorher Quarantäne pur, die Jesus da für die zehn aussätzigen Männer durchbrochen hat. Jesus fragt den einen ausländischen Mann, der als einziger der Zehn umgekehrt war zu ihm und überschwänglich seiner Dankbarkeit ihren Lauf ließ: „Sind nicht die Zehn rein geworden? Wo aber sind die Neun?“ Das ist nicht wieder das kindliche Erziehungsmuster „Sag danke!“ Das hat weder Jesus noch Gott nötig. Was sich hier ereignet, ist die Neugeburt der Dankbarkeit in einem Menschen, dort, wo sie schon gestorben war. Es ist ein großartiger Satz, den Jesus oft am Ende der Heilungen den Menschen zuspricht: „Geh hin, dein Glaube hat dir geholfen“. Anders übersetzt: „Mit dieser Dankbarkeit leb weiter, Tag für Tag.“

## Übungsaufgabe für die ganze Woche

*Vom Schweizer Schriftsteller Max Frisch stammt die schöne Idee, ein „ABC der Dankbarkeiten“ anzulegen. Zu jedem Buchstaben des Alphabets 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. Es wird am Ende ein gutes Buch, Ihr „ABC der Dankbarkeiten“, das verspreche ich Ihnen.*

## 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](mailto: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

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.

Bleiben Sie behütet. Bis morgen!

**Lied:** Nun danket all und bringet Ehr, EG 322 (H. Kufner, B. Altpeter)

1. Nun danket all und bringet Ehr,  
ihr Menschen in der Welt,  
dem, dessen Lob der Engel Heer  
im Himmel stets vermeld't.

2. Ermuntert euch und singt mit Schall  
Gott, unserm höchsten Gut,  
der seine Wunder überall  
und große Dinge tut;

3. der uns von Mutterleibe an  
frisch und gesund erhält  
und, wo kein Mensch nicht helfen kann,  
sich selbst zum Helfer stellt;

4. der, ob wir ihn gleich hoch betrübt,  
doch bleibet guten Muts,  
die Straf erlässt, die Schuld vergibt  
und tut uns alles Guts.

5. Er gebe uns ein fröhlich Herz,  
erfrische Geist und Sinn  
und werf all Angst, Furcht, Sorg und Schmerz  
ins Meeres Tiefe hin.

*T: Paul Gerhardt 1647; Melodie: Johann Crüger 1653 nach Pierre Davantès 1562 (zu Psalm 89)*