

Andacht in der Fastenzeit
Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Dienstag, 16. März 2021



Musik zum Eingang: Johann Pachelbel (1653 – 1706), Gigue

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen! Herzlich willkommen zur Onlineandacht der Martin-Luther-Gemeinde in Erlangen-Büchenbach.

Wahrhaftig leben – das ist das Thema für diese Woche.

Zu Beginn wieder das Bibelzitat für diese Woche.

„Lasst uns wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus.“ (Eph. 4,15)

Erst einmal können Sie Ihrem Körper Gutes tun mit Christina Malter -Krause.

Körperübung

Das Körper-Thema dieser Woche: Sich mit sich, mit dem Himmel und dem Umfeld verbinden.

Stehe aufrecht und hüftbreit auf den Füßen und docke Dich mit der Großzehe, der kleinen Zehe und den Fersen am Boden an.

Der Boden, die Erde hält und trägt Dich.

Beim hörbaren Einatmen: Strecke Deine Arme von der Hüfte aus in einem Halbkreis dem Himmel entgegen, dabei hebe das Brustbein - diese Stellung eine kurze Zeit halten.

Spüre, wie aufrecht du dabei wirst.

Beim Ausatmen löse diese Haltung, senke deine Arme und lege Deine beiden Hände auf Deinen Bauch und spüre Deine Mitte.

Nun drehe Deinen Kopf und Rumpf mit den Armen mehrmals, so weit es geht, nach rechts und links, es darf auch schwingend sein. Schaue von Dir weg hin zu Deinem Umfeld. Drehe Dich dann wieder zur Mitte hin.

Richte Dich wieder auf und beginne von vorne. Dreimal diese Übung achtsam und langsam durchführen.

Thematischer Impuls

Kennen Sie das Sams? Den kleinen Kobold mit roten Haaren und blauen Wunschknoten im Gesicht? Es handelt sich um die Hauptfigur einer Kinderbuchreihe von Paul Maar.

Vor einigen Monaten ist Paul Maars Autobiografie erschienen. Eine sehr einfühlsame Darstellung seines Lebens. Berührt hat mich zum einen die Beschreibung des Verhältnisses zu seinem Vater. Wie so viele damals war Paul Maars Vater Soldat im 2. Weltkrieg, anschließend in Gefangenschaft. Als er nach vier Jahren seinen inzwischen neunjährigen Sohn wiedersieht, erkennt ihn dieser nicht mehr. Die Beziehung wird und bleibt schwierig. Paul Maar schildert sie gut nachvollziehbar und sehr ehrlich. Ebenso offen schreibt Paul Maar von der Demenz seiner Frau, einer früheren Psychotherapeutin und Kinderbuchautorin.

Eine Passage aus dem Buch möchte ich Ihnen gern vorlesen:

„Heute Morgen stand sie (seine Frau) in der ersten Morgendämmerung..., angezogen mit Wintermantel und in Stiefeln neben unserem Bett...

Sie sagte: „Tschüss. Muss los ins Theater. Zur Probe.“

Im ersten Stadium ihrer Krankheit, als ich noch nicht damit zurechtkam, hätte ich sie gefragt, in welches Theater sie denn gehen wolle und was sie dort vorhabe, und sie wäre verlegen und traurig geworden, weil sie es mir nicht erklären konnte. Wahrscheinlich hätte ich ihr sogar begreiflich machen wollen, dass zwar ihre Eltern Schauspieler waren, sie aber nie auf einer Bühne gestanden hatte. Ich fühlte mich als Vertreter der Realität, als Schutzherr der Wahrheit. Bis sie mir durch eine Bemerkung meine Rolle als besserwissender Pedant und Rechthaber vor Augen führte. Als ich ihr wieder einmal klar machen wollte, dass wir keineswegs an diesem Tag mit dem Flugzeug in den Urlaub fliegen wollten, sagte sie leise: „Du willst mich immer verbessern.“

Ich war bestürzt und den Tränen nahe. Ich wusste, was sie eigentlich ausdrücken wollte: „Du bestehst immer darauf, dass du recht hast und ich unrecht!“ Und ich begriff, dass es nicht nur meine Wahrheit gab, sondern auch ihre.

Wenn ich die liebevolle Verbindung zwischen uns beibehalten wollte, musste ich mich auf ihre Wahrheit einlassen, auch wenn ich dabei zwangsläufig log...

Jetzt, an diesem Morgen, sagte ich schlaftrunken. „Es sind doch Theaterferien. Wenn du jetzt hingehst, stehst du vor dem Theater und alle Türen sind abgeschlossen. Leg dich lieber noch mal ins Bett.“ Das tat sie dann.

(Paul Maar, *Wie alles kam*, Frankfurt 2020, S. 203ff.)

„Ich begriff, dass es nicht nur meine Wahrheit gab, sondern auch ihre.“

Es gibt also häufig nicht nur meine Wahrheit, sondern auch die anderer.

Dies zu verstehen und zu beherzigen, ist nicht einfach.

Aber oft wichtig.

Geflüchtete beispielsweise erzählen bei der Befragung über die Ursachen ihrer Flucht mitunter etwas, was vielleicht nicht genau so geschehen ist, aber doch sehr genau die bedrängende Situation beschreibt, in der sie sich befunden haben. Manche ihrer Erfahrungen sind auch zu grausam, als dass sie fremden Personen erzählt werden könnten. Ihre Wahrheit lässt sich nicht auf Knopfdruck herausfinden.

Wenn wir uns auf echte Begegnungen einlassen, werden wir merken, dass unsere Perspektive nicht die einzige ist. Hören wir auf, Recht haben zu wollen!

Wahrhaftig sein in der Liebe – ich wünsche uns offene Augen, Ohren und Herzen.

Übungsaufgabe

Stellen Sie sich doch einmal vor, das Sams mit den Wunschknoten im Gesicht käme zu Ihnen. Sie haben einen großen Wunsch frei.

Mit welcher Person würden Sie gern ein offenes, ehrliches Gespräch führen, auch wenn das im realen Leben nicht möglich oder nicht mehr möglich ist.

Was würden Sie ihr von sich erzählen, welche Wahrheit des oder der anderen würden Sie gern erfahren?

Segen

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist!

Geht einfach!

Geht aufrecht; geht heiter!

Und haltet Ausschau nach der Liebe.

Der Geist Gottes geleite euch.

Musik zum Ausgang: Ich steh vor dir mit leeren Händen (dt. T: Lothar Zenetti; M: Bernard Maria Huijbers),
Matthias Schulz und Instrumentalisten des Projektchors der MLK