

*Andacht in der Fastenzeit*  
*Martin-Luther-Kirche Erlangen online*  
*Samstag, 13. März 2021*



**Musik zum Anfang:** Song of the Lark (Irish Trad.)

**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.

Das Bibelzitat für diese Woche steht im Brief an die Epheser.

„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. Schau 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**

Vielleicht erinnern Sie sich an ein Video, das Ende letzten Jahres in den sozialen Netzwerken verschickt wurde: Eine lustig auf Hüpfbällen umhertollende kleine Gruppe. Man denkt an einen Kindergarten. Doch als das Ende der Spielzeit bekanntgegeben wird, will einer partout nicht aufhören und quengelt immer lauter. „I don't wanna go!“

Das Video zeigte keine Kinder. Der Quengler ist ein erwachsener Mann. Ein Double für Donald Trump. Viele von uns haben den unwilligen Rückzug des amerikanischen Präsidenten mit Spott und zunehmendem Unverständnis verfolgt. Wie kann es sein, dass jemand so wenig ehrlich mit sich selbst ist? Nicht bereit, eine Niederlage einzustecken?

Vielleicht haben wir uns deshalb so gern mit Trumps unrühmlichen Abgang beschäftigt, weil er uns bei aller Fremdheit doch auch ein bisschen vertraut ist.

Wahrscheinlich machen wir uns alle in bestimmter Hinsicht etwas vor. Halten uns für unkomplizierter, großzügiger oder friedfertiger als wir sind. Oder wollen uns nicht eingestehen, dass wir eigentlich mit einer Situation nicht oder nicht mehr zurechtkommen oder für eine missliche Lage selbst verantwortlich sind.

Manchmal tut es einfach sehr weh, wenn wir uns von einem Selbstbild, das uns lange getragen hat, verabschieden müssen. Doch wer mit sich selbst ins Reine kommen will, kommt um diese Auseinandersetzung nicht herum.

Das Leben neu spüren, kann allerdings auch heißen:

Es ist nicht mehr nötig, dass ich mir etwas vorspiele. Ich kann mich aussöhnen mit meinen kleinen und großen Fehlern. Ich kann den Schmerz aushalten, dass ich nicht so bin wie ich sein wollte. Ich kann meine eigene Freundin, mein eigener Freund sein.

„Lasst uns wahrhaftig sein in der Liebe!“ Auch in der Liebe zu uns selbst!

## Übungsaufgabe

*Ein Vorschlag: Machen Sie einen Spaziergang und überlegen Sie ganz bewusst vorher, bis wohin Sie gehen und an welcher Stelle Sie sich auf den Rückweg machen. Probieren Sie dann aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie auf dem Hinweg die Ehrlichkeit mit sich selbst wagen und darüber nachdenken, in welchen Bereichen ihres Lebens Sie sich etwas vormachen. Spüren Sie dann auf dem Rückweg die Erleichterung, einfach so sein zu können, wie Sie eben sind!*

*Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie eine Ihnen vertraute Person mit auf diesen Spaziergang!*

## 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.

**Lied zum Ausgang:** Da wohnt ein Sehnen tief in uns, Kaa 074, Renate Pintag

Kehrvers:

Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott,  
nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.  
Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück,  
nach Liebe, wie nur du sie gibst.

1. Um Frieden, um Freiheit,  
um Hoffnung bitten wir.  
In Sorge, im Schmerz  
sei da, sei uns nahe, Gott.

3. Um Heilung, um Ganzsein,  
um Zukunft bitten wir.  
In Krankheit, im Tod  
sei da, sei uns nahe, Gott.

4. Dass du, Gott, das Sehnen,  
den Durst stillst, bitten wir.  
Wir hoffen auf dich,  
sei da, sei uns nahe, Gott.

*(dt. Text: Eugen Eckert; M: Anne Quigley)*