

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Dienstag, 9. März 2021



Musik zum Eingang: Befiehl du deine Wege, EG 361

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen zu einer neuen Form der alltäglichen Spiritualität in der Martin-Luther-Kirche in Erlangen- Büchenbach.

„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: **Aufgeschlossen sein; merken, was vor sich geht**.

An den Anfang stellen wir dazu wieder den Halbsatz von Jesus, den wir uns einprägen:

Jesus sagt zu Petrus, seinem Jünger: „Ich will dir des Himmelreichs Schlüssel geben...“
 (Matthäusevangelium 16, 19a)

Noch einmal:

Jesus sagt zu Petrus, seinem Jünger: „Ich will dir des Himmelreichs Schlüssel geben...“

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Das Thema der Woche heißt: „Das eigene Herz öffnen“.

Wenn wir öfter mal gebeugt herumlaufen, unser Brustbein zurückziehen, fühlen wir uns oft ganz schlaff und müde und erschöpft. Dagegen, wenn wir das Brustbein herauslassen, uns öffnen, fühlen wir uns vital, positiv und gut gelaunt. Das hilft uns selbst und anderen.

Wie geht das Herzöffnen?

Stell dich erstmal, wie üblich, bequem hin, Hüften breit, die Füße auf den Boden. Und wie gewohnt, spür nach, dass der Boden dich hält und trägt, und richte dich dabei auf.

Jetzt nimm deine rechte Hand und lege sie in deine Herzgegend oder auf deine Herzgegend. Verweile dort ein wenig.

Dann löse wieder und rotiere nach hinten mit deinen Schultern. Du merkst, sie werden lockerer.

Und dann dreh deine Arme, indem du den Daumen nach hinten führst und nach vorne.

Du merkst, du wirst oben weiter.

Und dann verschränke beide Hände hinter deinem Rücken. Du kannst die verschränkte Hand auch etwas nach unten ziehen, und du spürst dadurch noch deutlicher deine Herzensweite. Du kannst dich öffnen.

In dieser Position ruhig einige kräftige frische Atemzüge nehmen.

Die Kraft des Herzens zeigt sich in einer offenen Umarmung mit großer Öffnung und Weite. Nimm deinen rechten und linken Arm nach außen und beginne, liegende Achten zu zeichnen mit geschlossener und offener Hand, mit offener und gedeckter Hand. Und spüre dabei, wie du weit geworden bist in deiner Herzgegend.

Und dann lass langsam die Arme wieder fallen, bleibe aufrecht und spüre nach, ob sich etwas verändert hat.

Ob deine Herzensweite mehr da ist.

Thematischer Impuls

Liebe Freundinnen und Freunde,

der allerletzte Schlüssel zu Gott muss die Türen des Todes öffnen können. Diesen Schlüssel des Übergangs vom letzten Augenblick des Lebens zum Geheimnis des Todes, wenn es das Leben in uns so sichtbar nicht mehr gibt, diesen im Grunde nur noch zu glaubenden Schlüssel haben wir nicht in der Hand. Da wird keiner unserer Schlüssel mehr passen.

Lasst uns aber ein größeres Stück vom Sterben zurück ins vielleicht noch gute Leben gehen. Mit Sterben und Tod soll man sich doch nicht erst befassen, wenn es soweit ist. Mitten im Leben wäre es optimal. Vielleicht braucht dieser Schritt ein wenig Mut. Meine Frau und ich haben unser Testament, Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht lange Zeit hinausgeschoben. Der Gedanke war einfach unangenehm. Der Gedanke war nicht einmal mit Angst verbunden, eben nur nicht geliebt. Nun ist es erledigt. Wir sind froh, einen anderen Termin beim Notar gleich mitbenutzt zu haben, auch die Regelungen, die wir getroffen haben, mit den erwachsenen Kindern besprochen zu haben. Es gibt noch anderes, was wartet: Dinge meiner Beerdigung als Wunsch festhalten, ausmisten... Was dürfen Sie oder ich schon getrost wegwerfen? Was würde ich mir aber wünschen, dass es sich die Hinterbliebenen wenigstens einmal kurz anschauen? Bei mir wird der „Putzfrauenwitz“ eine Rolle spielen: „Ist das Kunst oder kann das weg?“ Noch wichtiger: Was von meiner Lebensgeschichte biete ich ihnen noch an? Was mir geholfen hat, was wirklich schön war, auch mit ihnen. Der Münchner evangelische Klinikseelsorger Waldemar Pisarski hat die Beschäftigung mit dem immer kostbarer werdenden Leben vor dem Tod beschrieben in einem Buch: „Auch am Abend wird es licht sein - Die Kunst zu leben und zu sterben“ (München, 2014³) Er beschreibt Anregungen für eine erfüllte Zeit. Ich stelle mir vor, dass sich da auch für mich noch einmal etwas mehr auftut, dass das Buch meines Lebens, das doch längst in der Bibliothek des Himmels aufbewahrt ist, sich da für mich noch etwas mehr auftut. Der Schlüssel, den ich da für mich aktivieren kann, heißt: Abschied und Neubeginn, Vergänglichkeit und Zukunft. Zu lange darf dieser Schlüssel nicht mehr unbenutzt an meinem persönlichen Schlüsselbrett hängen. „Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“, sagt Hermann Hesse in dem Gedicht „Stufen“.

Übungsaufgabe

Heute ist die Übungsaufgabe, bei der du nur dich selbst benötigst:

Überlege ohne Angst, gerade in Corona-Zeiten: Wie sehe ich meinem Tod entgegen? Wie möchte ich - wenn ich es bestimmen könnte - sterben? Hast du für den letzten Abschied ein Bild vor Augen? Wenn du wählen könntest: wahrscheinlich nur für eine kurze Zeit das Leben verlängern oder sterben, mit deinen Lieben um dich, vielleicht ein bisschen früher, was hat für dich Priorität?

Und was machen wir mit allen Schlüsseln unseres Lebens? Wir geben sie dem zurück, der die Schlüssel des Himmelreichs hat, auch die des unbekanntes Übergangs, ja selbst die der Pforten der Hölle, die uns verschlossen bleiben sollen, immer. So endet übrigens der Zuspruch Jesu an Petrus, seinen Jünger.

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

Möge dir Gott immer wieder eine Blume für dein Leben schenken.

Möge es, wie auch immer, eine Schlüssel-Blume sein für dich und für andere.

Mögen Kinder und möge das Kind in dir dir immer ein neues Stück Welt erschließen.

Mögest du den Schlüssel-Kindern helfen, dass ihr Zuhause nie einsam und verlassen ist.

Möge das Wort Gottes dich selbst aufschließen, dass du aufgeschlossen leben kannst.

Der Schlüssel des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe öffne auch noch die letzte aller Türen.

So segne und behüte dich Gott. Amen.

Musik zum Ausgang: Lass uns deine Nähe spüren (Text & Musik: Timo Böcking) M. Schulz, T. Scharowsky