

Andacht in der Fastenzeit
Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Freitag, 5. März 2021



Musik zum Eingang: Henry Purcell (1659-1695), Air

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen an diesem Freitag, dem 5. März.

Die ganze Zeit bis Ostern steht unter dem Motto: **In den kleinen Dingen das Leben neu spüren.**
 Unser Impulsthema für die Woche lautet: **Aufgeschlossen sein; merken, was vor sich geht.**

Und wir beginnen mit einem Meditationswort, das selbst noch nicht abgeschlossen ist:

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

Noch einmal:

Jesus sagt zu Petrus, seinem Jünger: „Ich will dir die Schlüssel des Himmelreiches 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 Herzgend.

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

Wir haben gestern mit den Schlüsseln im Leben begonnen. Heute und in den nächsten Tagen wollen wir einige konkrete Schlüssel ausprobieren. Wie können sie uns helfen, aufgeschlossen zu leben und zu merken, „was dran ist“?

Jesus ist ein Schlüssel. So können wir ihn in vielen seiner Geschichten erleben. Gerade für Aussätzige oder die Frage, was Gott von uns will, in der Frage, wie wir unsere Sorgen loslassen können, oder in dem Gottvertrauen, Gott um alles zu bitten: "Klopfet an, so wird euch aufgetan." Zunächst werden wir gefragt, ob wir diesen Schlüssel zum Öffnen der Tür zwischen uns und Gott überhaupt wollen, ersehnen. Der von Gott abgewandte Mensch will sich doch nur selbst um *sich* kümmern, Corona bietet uns doch jeden Tag Gesprächsstoff genug: Sorgen und Ärger, Besserwisseri, keine Lust mehr haben an allem. Wer will da noch etwas von Gott?

Die zweite Frage nach einem passenden Schlüssel ist: Hinter welcher der vielen Türen der Religionen finden wir wirklich Gott und nicht nur ein Wunschbild? Wissen Sie, deswegen ist das Kreuz für mich zwar ein hartes Symbol für den christlichen Glauben, gut daran ist aber, da bin ich mir ziemlich sicher, dass das, der gekreuzigte Gott, nicht ein Produkt von uns ist. Gott finden heißt, von seiner Seite sich finden zu lassen. Selbstverständlich ist ein Zugang zu Gott ganz und gar nicht.

Übungsaufgabe

Der Schlüssel zu Gott ist für Jesus der eigene Rückzug ins Gebet. Wenn er sich verausgabt hat, wenn viele Menschen ihn Kraft gekostet haben, dann heißt es, zog er sich ganz allein zurück in die Einsamkeit.

Zieh dich heute einmal zurück. Wie lange und wohin, bleibt dir überlassen. Aber du willst mit Gott reden, nur mit ihm. Du willst vor Gott schweigen. Du, nur du und dein Gott. Vielleicht fällt dir zum Schluss ein einziger Satz als Gebet ein. Wenn ja, schreibe ihn in dein Notizheft.

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 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 nur einsam und verlassen ist.

Möge das Wort Gottes dich selber 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: Aus der Tiefe rufe ich zu dir, EG 629, *Ketzer Combo (Matthäuskirche Erlangen)*

1. Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, höre meine Klagen,
aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, höre meine Fragen.
2. Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, öffne deine Ohren,
aus der Tiefe rufe ich zu dir: Ich bin hier ganz verloren.
3. Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, achte auf mein Flehen.
aus der Tiefe rufe ich zu dir: Ich will nicht untergehen.
4. Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Nur dir will ich vertrauen,
aus der Tiefe rufe ich zu dir: Auf dein Wort will ich bauen. *(T: Uwe Seidel; M: O.G. Blarr)*