

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Dienstag, 2. März 2021



Musik zum Anfang: Jeder Teil dieser Erde, EG 655 (T + M: Stefan Vesper)

Guten Morgen! Herzlich willkommen zur Onlineandacht der Martin-Luther-Gemeinde in Erlangen.
 "Den Rhythmus des Lebens spüren": Das ist das Thema für diese Woche.
 Ich bin Angelika Brennecke.

Und wieder unser Zitat aus der Bibel aus dem 1. Buch Mose:

Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. (Gen. 8,22)

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Den Atemrhythmus spüren und sich eine Pause gönnen

Ein uns bekannter körperlicher Rhythmus ist der Atemrhythmus. Wohltuend ist es, ihm einige Minuten am Tag Aufmerksamkeit zu geben - unseren eigenen Atemrhythmus zu spüren.

Wenn wir den Körper zur Ruhe bringen, hilft das auch oft im Geist zur Ruhe zu kommen. Einatmen - Ausatmen – Atempause - das sind große Gegensätze.

Wie geht es?

Setze Dich bequem hin, Sorge dafür, dass Dein Körper überall gestützt ist. Zuerst einige Male den Bauch voll 'rauslassen und 'reinlassen und *dabei* atmen.

Dann bei der Einatmung die Luft in die Lungenflügel hereinkommen lassen und leicht wie ein Vogel beim Einatmen die Lungenflügel sich weiten lassen, beim Ausatmen wieder ausruhen und entspannen; das einige Male ausprobieren.

Und dann nachspüren und in Deinem eigenen Rhythmus weiteratmen. Spüre wie Du den Atem empfindest - alles ist erlaubt.

Spüre noch einmal, wo Dein Atem Deinen Rumpf bewegt, es kann an unterschiedlichen Orten sein, wie Brustkorb, Bauch, Flanken...

Der Atem strömt ein und aus wie von selbst. Spüre jeden Atemzug ganz. Einfach nur sitzen und den Atem fließen lassen. Nach ungefähr fünf Minuten komme zurück in die Außenwelt und erfreue Dich an Deiner Pause mitten im Tag.

Thematischer Impuls

Ich wiederhole den Satz, der uns die ganze Woche begleitet hat, noch einmal:

Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. (Gen 8,22)

Was für eine Zusage Gottes aus dem 1. Buch der Bibel! Aber stimmt sie eigentlich noch? Können wir uns noch darauf verlassen, dass Saat und Ernte möglich sind? Dass Hitze und Frost sich abwechseln?

Unser Klima ändert sich. Auch wir hier in Europa erleben Hitzewellen und eine zu große Trockenheit der Böden. Aber während ein reiches Land wie Deutschland Ernteauffälle und Schäden durch Waldbrände kompensieren kann, bedrohen Dürrekatastrophen in anderen Teilen der Erde das Leben vieler Menschen.

Ohne Wasser kein Leben. Längere Dürreperioden sorgen in vielen Teilen der Erde immer wieder für Ernteeinbußen und Hunger. Süßwasser ist in vielen Teilen der Welt knapp.

Geringere Ernteerträge stürzen die Menschen gleich doppelt ins Elend. Auf der einen Seite können Familien nicht mehr von den eigenen Erzeugnissen leben, auf der anderen Seite schießen Lebensmittelpreise in die Höhe.

Dürren sind nicht nur für Hunger und Armut verantwortlich, sie sind häufig auch Ursache für soziale und regionale Konflikte. Wenn eine Dürre die ohnehin schon vorhandene Wasserknappheit verschärft, ist das Potenzial für Unruhen und Kämpfe stark erhöht. Besonders dann, wenn es sich um ein politisch instabiles Land handelt, in dem das soziale Klima bereits aufgeheizt ist.

Und die Folge: Die prekäre Lebenssituation, gepaart mit Konflikten, bewegt immer mehr Menschen dazu, aus den betroffenen Regionen zu fliehen, dorthin, wo ein sicheres Leben möglich scheint.

Hunger, Armut, Verteilungskämpfe, Flucht – eine kurz zusammengefasste Beschreibung gegenwärtiger Menschheitsprobleme also.

Ist es also nicht verwegen, die Zusage aus dem Buch Genesis heute noch wörtlich zu nehmen?

Ist die Welt nicht völlig aus dem Takt gekommen?

Und doch sagen uns die biblischen Zeilen: Gott will das nicht!

Die Angst vor Dürre, aber auch die vor Überschwemmungen ist uralte. Unsere Zeilen stehen am Ende der Sintflutgeschichte – und sie drücken aus, was die Menschen damals von Gott begriffen hatten. Gott meint es gut mit uns, er will die Menschheit nicht vernichten.

Er will nicht, dass diese Welt aus dem Rhythmus kommt.

Zum Glück gibt es heute immer mehr Leute, allen voran Greta Thunberg und viele Jugendliche, die uns aufrütteln wollen. Resignation und so weiter leben wie bisher ist keine Lösung.

„Gott setzt auf uns, er hofft auf uns.“ So formuliert es Hanns Dieter Hüsch, einer, der sich nicht zufriedengibt mit düsteren Prognosen und auch nicht mit verharmlosenden Beschönigungen.

Ich lese seine Worte:

„Menschenskind! Und wenn ich auch nichts mehr hörte
 Von all diesen furchtbaren Reden und schnellen Begierden
 Und eitlen Lügen und falschen Beweisen
 Und all dem geschichtlichen Zeugs aus Brunst und Bestechung
 Und wollte mich in mein Gehäuse verkriechen
 Schweigend und schwierig im Umgang
 Und nichts mehr singen und sagen -
 Gott sitzt in einem Kirschenbaum und ruft die Jahreszeiten weiter aus

Er träumt mit uns den alten Traum vom großen Menschenhaus
 Wir sind die Kinder die er liebt
 Mit denen er von Ewigkeit zu Ewigkeit das Leben und das Sterben übt
 Er setzt auf uns, er hofft auf uns
 Daß wir uns einmischen, daß wir seine Revolution der Liebe verkünden
 Von Haus zu Haus an die Türen nageln, heiß in die Köpfe reden, in die Herzen versenken
 Bis die Seele wieder ein Instrument der Zärtlichkeit wird
 Und die Zärtlichkeit musiziert und triumphiert
 Und die Zukunft leuchtet.“

(Hanns Dieter Hüsch, Uwe Seidel, Ich stehe unter Gottes Schutz, Psalmen für Alletage, Düsseldorf 2003)

Hausaufgabe:

Überlegen Sie, was nachhaltiges Leben in den Bereichen Wohnen, Ernährung, Konsum und Mobilität für Sie bedeutet. Was fällt Ihnen leicht, was schwer? Im Internet gibt es einen Test zum ökologischen Fußabdruck von „Brot für die Welt“. Vielleicht haben Sie Lust, ihn zu machen und mit anderen darüber zu reden.

Segen

Gottes Atem durchströme euch,
 Gottes Atem erneuere euch,
 Gottes Atem belebe euch.
 Geht mit Zuversicht in diesen Tag.

Lied: Die Erde ist des Herrn, EG 654

1. Die Erde ist des Herrn.
 Geliehen ist der Stern, auf dem wir leben.
 Drum sei zum Dienst bereit,
 gestundet ist die Zeit, die uns gegeben.
2. Gebrauche deine Kraft.
 Denn wer was Neues schafft, der lässt uns hoffen.
 Vertraue auf den Geist,
 der in die Zukunft weist. Gott hält sie offen.
3. Geh auf den andern zu.
 Zum Ich gehört ein Du, um Wir zu sagen.
 Leg deine Rüstung ab.
 Weil Gott uns Frieden gab, kannst du ihn wagen.

(T: Jochen Rieß; M: Thomas Nagel)
