

Andacht in der Fastenzeit
Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Montag, 1. März 2021



Musik zum Anfang: Ausgang und Eingang, EG 175 (T+M: Jochen Schwarz)

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

Wie oft schauen Sie sich Ihre alten Fotoalben oder Dias an?

Wann haben Sie das letzte Mal gegrinst oder wehmütig gelächelt, als Sie ein Foto aus früheren Tagen betrachtet haben? „So jung habe ich da ausgeschaut, so klein und süß war mein Patenkind mal.“ Oder: „Da auf dieser Feier war meine Mutter noch dabei und da sogar mein Opa.“

Alte Fotos anzuschauen ist wie eine kleine Reise ins eigene Leben. Fotos wecken Erinnerungen. Und plötzlich stehen uns auch wieder Situationen vor Augen, die gar nicht auf diesen Fotos abgebildet sind. Manchmal können wir sogar Gefühle von damals wieder empfinden. „Oje, sehe ich da angespannt aus. Ja, das war meine erste Zeit im Beruf, die war schon anstrengend.“ Dann aber auch Bilder von einer Segeltour im IJsselmeer - lachende Gesichter, ich mit meinen Schülerinnen und Schülern, so ein lockeres Miteinander, so viele gute persönliche Gespräche.

Alte Fotos anzuschauen ist wie eine kleine Reise ins eigene Leben.

Haben Sie die Flöten- Melodie am Anfang der Andacht erkannt?

„Ausgang und Eingang, Anfang und Ende, liegen bei dir, Herr, füll du uns die Hände!“

Anfang und Ende des Lebens liegen bei Gott, so glauben wir. Mir ist das nie so deutlich geworden wie in einer Zeit, als meine Schwester über mehrere Wochen hinweg weder leben noch sterben konnte und gleichzeitig eine junge Frau aus meinem engen Freundeskreis sehnsüchtig auf die Geburt ihrer ersten Tochter wartete, nachdem der vorgesehene Termin schon längst überschritten war.

„Ausgang und Eingang, Anfang und Ende, liegen bei dir, Herr!“

Anfang und Ende des Lebens – und zwischendrin die vielen Tage, an denen wir lachen und weinen rackern und ruhen, hoffen und beten.

Vielleicht sollten wir unsere alten Fotos mal mit neuem Blick betrachten. Mit dem Blick eines Außenstehenden, der oder die den Rhythmus des Lebens in diesen Bildern erkennen kann.

Und vielleicht können wir einstimmen in den dauernden Wandel, der daran deutlich wird. Einschulungen und Abschlussfeiern, Hochzeiten und Geburtstage, Umzüge, Trennungen, wunderschöne Urlaube, älter werdende Eltern, Krankheiten und Todesfälle, Enkelkinder werden geboren und und und. Spannende Zeiten und Zeiten, in denen nichts zu passieren scheint.

Anfang und Ende liegen bei dir, Herr, füll du uns die Hände und sei bei uns mittendrin im Leben. Gib uns Vertrauen in den Rhythmus des Lebens, der uns trägt. Hin zu dir.

Aufgabe:

Nehmen Sie sich ein Fotoalbum oder ein paar einzelne Fotos aus unterschiedlichen Zeiten und spüren Sie den Veränderungen nach und den Wegen, die Sie mit Gott und Gott mit Ihnen gegangen ist. Vielleicht haben Sie auch Lust, mit jemandem drüber zu reden.

Segen

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

Musik zum Ausgang: Gib mir deine Hand (*T: Uwe Seidel; M: Fritz Baltruweit*), MLK-Band