

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Samstag, 27. Februar 2021



Musik zum Anfang: Der mich atmen lässt, Flöte

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

„Das ist der Rhythmus, wo jeder mit muss...“

Eine Schlagerzeile. Vermutlich aus den 1950er oder 60er Jahren. Das Leben war damals sehr viel klarer geregelt. Geschäfte hatten Mittagspause, nach 18 Uhr und ab Samstagmittag gar kein Einkauf möglich. Abendessen um sieben, Tagesschau um acht, Sonntagsgottesdienst um halb zehn, am besten im Sonntagsanzug oder -kleid, hinterher gutes Essen.

Heute sind wir freier. Zum Glück. Ja. Aber.

Immer zu unserem Glück? Kaum noch an feste Zeiten gebunden. Filme und Nachrichten kann ich streamen, wann ich will, am Sonntagmorgen in Jogginghose zum Bäcker, Onlineandachten anhören, wann es mir gefällt, auch noch mitten in der Nacht eine Pizza bestellen. Und internationale geschäftliche Videokonferenzen können schon mal nachts um drei stattfinden.

Gemeinsame Pausen und Ruhezeiten werden immer seltener. Gibt es für uns als Gesellschaft also keinen Rhythmus mehr, in dem jede/r mitmuss?

Gegenwärtig scheint die Pandemie das letzte bisschen an Struktur zu verschlucken.

Es ist allerdings erstaunlich, wie viele jetzt in Zeiten des Homeoffice aber doch merken, dass ihnen ein hilfreicher Rhythmus fehlt. Ein junger Mann hat mir kürzlich erzählt, dass er sich angewöhnt hat, bei seiner Arbeit am PC - zu Hause wohlgemerkt – Businessklamotten zu tragen. Am Ende des Arbeitstages tauscht er sie dann gegen bequeme aus. Nötig wäre das nicht, aber manchmal sind es eben Äußerlichkeiten, die uns das Besondere einer Tätigkeit, eines Tagesabschnitts besser empfinden lassen. Und den Wechsel von Arbeit und Pause sichtbar machen.

Und was ist aus dem allgemeinen Pausentag der Woche, dem Feiertag geworden? Den zu heiligen uns das 3. Gebot anhält. Ein Tag, der uns die Besonderheit unseres Lebens spüren lassen will.

Ein jüdischer Theologe, Abraham Heschel, fragt nach:

„Was ist der Sabbat? Eine Erinnerung an die Königswürde aller Menschen, eine Aufhebung der Unterscheidung von Herr und Knecht, Reich und Arm, Erfolg und Fehlschlag. Der Sabbat ist eine Zusicherung dessen, dass jenseits des Guten das Heilige ist.“

(zitiert nach D. Sölle, a.a.O.)

Ein Tag also, an dem ich nichts leisten muss, nicht über Probleme nachdenken und nicht für andere zur Verfügung stehen muss, ohne es zu wollen.

Ein Tag, an dem ich mich freuen kann.

Ein Tag, an dem ich mich vertrauensvoll in Gott geborgen fühlen darf.

Trauen wir uns doch, Gottes Angebot ernst zu nehmen!

Gestehen wir einander - mit einem Augenzwinkern vielleicht - zu: „Ja, du bist wichtig, alles was du für andere tust, auch. Aber am Sonntag hast du Pause. Da musst du weder durch deine Taten noch in Gedanken die Welt retten. Da darfst du Königin sein oder König und deine besondere Würde spüren.“

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Sonntag morgen! Ohne Hausaufgabe natürlich!

Und all denen, die trotzdem arbeiten müssen, Zeit, Ruhe und Entschlossenheit, einen anderen Tag in der Woche zu ihrem persönlichen Feiertag zu erklären!

Lied: Der mich atmen lässt, in Kaa 042, 1, 7-8

1. Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott,
der mich leben lässt, bist du, lebendiger Gott.

Der mich schweigen lässt, bist du, lebendiger Gott.
Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.

7. Der mich beten lässt, bist du, lebendiger Gott,
der mich preisen lässt, bist du, lebendiger Gott.
Der mich bergend hält, bist du, lebendiger Gott.
Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
8. Der mir Freude schenkt, bist du, lebendiger Gott,
der mir Freiheit schenkt, bist du, lebendiger Gott.
Der mir Leben schenkt, bist du, lebendiger Gott.
Der mir Atem schenkt, bist du, lebendiger Gott.

Segen

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

Musik zum Ausgang: Arcangelo Corelli (1653-1713), Adagio