

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Freitag, 26. Februar 2021



Musik zum Anfang: Robert Carr, Ayre, 1686

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

„Gott sitzt in einem Kirschenbaum und ruft die Jahreszeiten weiter aus.“

Bei einer kleinen Wanderung Anfang Februar rings um Kalchreuth mit seiner Vielzahl von Kirschbäumen musste ich an diese Zeile aus einem Gedicht von Hanns Dieter Hüsch denken.

Was für eine tröstliche Zusage. Die Gewissheit, dass nach dem Winter irgendwann der Frühling kommt und dann der Sommer. Dass die Kirschbäume blühen, die Kirschen reif werden. Ich betrachte heute die braunen Knospen und kann das weiße Blütenmeer im April und die rote Kirschenpracht im Juni /Juli erahnen.

Rhythmus des Lebens.

Dorothee Sölle verbindet im Vorwort zu ihrem Buch „Den Rhythmus des Lebens spüren“ den Gedanken an den Rhythmus des Lebens mit dem an Gottes Schöpfung.

Sie schreibt:

„Gott hat die Welt nicht so geschaffen wie eine Töpferin einen Topf, ein Konstrukteur eine Maschine schafft, als ein fertiges Ding, das man wegwirft, wenn es nicht mehr funktioniert. Die Schöpfung ist bestimmt von einem Rhythmus, einem Wechsel, den wir als Tag und Nacht, Sommer und Winter, Ebbe und Flut, Wärme und Kälte erleben. Wenn Gott in der biblischen Erzählung am Ende schließlich alles als sehr gut ansieht, ist nicht Perfektion, ewige Dauer, unveränderlicher Bestand gemeint, sondern dieser Rhythmus des Lebens.

Ich liebe ihn. Der Wechsel der Jahreszeiten ist für mich nicht eine bedauerliche Panne, etwas Vermeidbares, sondern ein Teil des - fast möchte ich ganz altmodisch sagen „irdischen“ Lebens, das von diesem Wechsel lebt. Was mir Angst macht, ist die technokratische Sicherheit, dass jederzeit alles, was es auf Erden gibt, verfügbar und käuflich ist. Erdbeeren im Dezember, Frühling für Touristen jederzeit... Spaß immerzu. Das Element der Zeit, das Kommen und Gehen, der Rhythmus des Lebens wird in die Verfügbarkeit hinein aufgehoben.“

(D. Sölle, Den Rhythmus des Lebens spüren, Freiburg 2001)

Soweit Dorothee Sölle.

Eine Jahreszeit bewusst zu erleben heißt also auch: Auf das ganz Besondere dieser Zeit zu warten und es dann - dann erst - zu genießen. Ein Freund von mir wusste z.B. ganz genau den Tag im März, an dem es die Sonne nachmittags gegen fünf wieder geschafft hat, in sein Wohnzimmer hinein zu scheinen. Ich selbst bin gespannt, wann dieses Jahr die Krokuspracht im Fürther Stadtpark zu sehen sein wird, und ich freue mich schon jetzt auf das erste Schwimmen im Westbad oder Baiersdorfer Weiher.

Welche Jahreszeit mögen Sie am liebsten? Und was daran genau? Wann spüren Sie in Ihrem Inneren: Gottes Schöpfung ist schön! Was macht diesen Monat zu einem besonderen?

Als Aufgabe heute eine Anregung:

Kochen Sie doch in der nächsten Woche mal ganz bewusst jahreszeitlich passendes Gemüse.

Vielleicht probieren Sie ein neues Rezept mit Fenchel, Wirsing, Chicoree oder Spinat. Ich habe in diesem Winter beispielsweise den „Mailänder Rosenkohl“ kennengelernt. Das Rezept gebe ich gern weiter.

Lied: Freunde, dass der Mandelzweig, EG 659 (*T: Schalom Ben-Chorin 1942; M: Fritz Baltruweit 1981*)

1. Freunde, dass der Mandelzweig
wieder blüht und treibt,
ist das nicht ein Fingerzeig,
dass die Liebe bleibt?
2. Dass das Leben nicht verging,
soviel Blut auch schreit,
achtet diese nicht gering
in der trübsten Zeit.
3. Tausende zerstampft der Krieg,
eine Welt vergeht.
Doch des Lebens Blütensieg
leicht im Winde weht.
4. Freunde, dass der Mandelzweig
sich in Blüten wiegt,
bleibe uns ein Fingerzeig,
wie das Leben siegt.

Segen

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

Musik zum Ausgang: Girolamo Pero (ca. 1690 – 1771), *Versetto per organo*