

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
 Dienstag, 23. Februar 2021



Musik zum Eingang Carr, Robert, Prelude, 1686

Begrüßung und geistliches Zitat der Woche

Guten Morgen zu einer neuen Form alltäglicher Spiritualität aus der Martin-Luther-Kirche in Erlangen- Büchenbach. Wir geben, als Gestaltungsmöglichkeit und Begleitung für die Fastenzeit, das Gesamtthema an, es lautet: „In kleinen Dingen das Leben neu spüren“. An den Anfang stellen wir jeweils ein Wort, ein Zitat der Bibel oder eines glaubenden Menschen. In dieser Woche ist es ein Wort des Mystikers Meister Eckhard:

„Der Mensch lerne, seinen Gott zu haben mitten in den Dingen.“

Ich wiederhole noch einmal:

„Der Mensch lerne, seinen Gott zu haben mitten in den Dingen.“

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Ich möchte Sie anregen, mit Bewegungen und Körperwahrnehmungen sich selbst achtsam zu begegnen.

Schon Theresa von Avila sagte „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Thema für diese Woche: „Nimm Dir Zeit für Deine Füße“.

Nehmen Sie Platz auf einen bequemen Stuhl, er sollte nicht zu niedrig sein.

Wie kann man mit den Füßen guten Kontakt mit dem Boden aufnehmen?

Zum Beispiel: Stampfen Sie mit beiden Füßen mehrmals.

Raupengang: die Zehen abbeugen und strecken und damit den gesamten Fuß am Boden vorwärtsbewegen und wieder zurück

Den rechten Fuß heben und im Fußgelenk drehen, kreisen lassen, nach innen und außen 5x. Das Gleiche mit dem linken Fuß. Das Fußgelenk wird dadurch freier.

Beide Füße ausschütteln

Hacke-Spitze: Beide Fersen aufsetzen, die Fußspitzen sind angehoben. In einer Abrollbewegung die Füße auf die Zehenspitzen hinbewegen und wieder zurück auf die Ferse.

Zeit lassen zum Nachspüren, Wie wie fühlen sich beide Füße jetzt an?

Jetzt auf die Füße stellen und sich aufrichten.

Wenn möglich, kurz hüpfen wie die Kinder.

Wippen: Auf der Zehenspitze stehen, dann auf der Stelle zur Ferse abrollen, dabei die Füße wechselseitig bewegen.

Einbein-Stand rechts und links:

Mit beiden Füßen kreisen: mit den rechten Zehen beginnen, rechte Fußaußenrand, rechte Ferse, zur linke Ferse, linker Fußaußenrand, linke Zehen, rechte Zehen...

Dabei darf der ganze aufrechte Körper mit lockeren Kniegelenk mitkreisen.

Man steht dabei auf beiden Beinen wie ein Baum im Wind.

Zum ruhigen Stand kommen.

Wenn möglich, die Augen schließen und sich Zeit nehmen zum Nachspüren.

Inneres Wahrnehmen: Der Boden hält und trägt mich. Ich kann mich dem Boden anvertrauen. Ich bin getragen.

Impuls für die Woche: Sich öfters liebevoll um die Füße kümmern, jede/r auf ihre oder seine Art...

Thematischer Impuls:

Heute haben wir den letzten Tag dieser Woche mit dem Thema *Zeit*. Wofür haben wir Zeit, wofür nehmen wir uns Zeit, wo vertun wir Zeit? Wie ist es mit der Zeit mit Gott?

Der bekannte und beliebte Papst Johannes XXIII hat Sätze geschrieben unter dem Stichwort „Nur für heute“, die er sich als Vorsätze nimmt „nur für heute“, nicht für alle Zeit, damit er weder über- noch unterfordert ist.

Einen dieser Sätze, die sich auch im Evangelischen Gesangbuch finden (S. 1015), nehmen wir her und wollen damit eine Übung gestalten.

Der eine Satz für heute lautet:

Nur für heute werde ich zehn Minuten (sagt Johannes XXIII, ich ergänze: heute eine halbe Stunde) meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Übungsaufgabe

Manche/r wird sagen: „Ich lese so viel, kein Problem.“ Doch! Wer viel liest, möge sich bitte nicht ein Buch nehmen, was er/sie auch sonst gern liest, sondern etwas anderes. Wer nie Gedichte liest, kann Gedichte lesen, wer immer schon Prosa und Lyrik liest, kann sich mal an ein Sachthema wagen. Ich bin auch gern bei der Lektüre eines theologischen Themas behilflich, wenn Sie wollen. Im Internet finden Sie interessante Essays zu vielen Themen. Ein Essay, ein Aufsatz, hat genau die richtige Länge für eine halbe Stunde. „Nur für heute...“ Wer wenig oder gar nicht liest, hat eine große Auswahl...

Also, nehmen Sie sich Zeit zur Lektüre, wie Johannes XXIII empfiehlt. Oder Sie machen es wieder, wie jeden Tag möglich, dass Sie sich das, was Sie in der unverplanten halben Stunde tun wollen, selbst aussuchen. Auf jeden Fall geht es immer darum, etwas Neues zu entdecken.

Angebot der Begleitung

Nicht verpflichtend, aber als Angebot: Ich bin in der Woche ansprechbar am Freitag per Email 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.

Heute, am Dienstag, findet um 13.30 „Laufen und Loben“ statt, Treffpunkt Brunnen im Hof der Martin-Luther-Kirche, morgen eine ökumenische Passionsandacht in der Martin-Luther-Kirche.

Segen

Der Herr deiner Tage und Stunden und Augenblicke,
der Zeiten und Gezeiten,
halte deine Sinne wach,
schenke deinem Herzen Unverzagtheit,
sei dein Befreier von allen Antreibern,
innerlich und äußerlich,
so dass du etwas spürst
von der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes.
So segne und behüte dich Gott. Amen.

Musik zum Ausgang (Band Bottom Up) Fear Not T: Ellie Holcomb; M: Phil Pringle

Anhang:

Papst Johannes XXIII „Nur für heute“

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemand erzählen.

Nur für heute werde ich etwas tun, das ich keine Lust habe zu tun: sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.