

Andacht in der Fastenzeit  
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online  
Montag, 22. Februar 2021



**Musik zum Eingang** Meine Zeit steht in deinen Händen

**Begrüßung und geistliches Zitat der Woche**

Guten Morgen zu einer neuen Form alltäglicher Spiritualität aus der Martin-Luther-Kirche in Erlangen- Büchenbach. Wir geben Gestaltungsmöglichkeiten für die Fastenzeit, und das Gesamtthema heißt „In kleinen Dingen das Leben neu spüren“.

An den Anfang stellen wir wieder das Meditationswort des deutschen 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 linken 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**

Wissen Sie, dass Schnelligkeit, Schnelllebigkeit, multitasking, d.h. dass man so viel wie möglich auf einmal tut, ziemlich veraltet und out ist? Stattdessen geben viele kluge Menschen der wiederentdeckten Langsamkeit, der Nachhaltigkeit, einem behutsamen Wachstum die Zukunft. Wussten Sie, dass auch Engel manchmal zu dieser langsamen Spezies gehören?

### **Der langsame Engel**

Stoppuhren kann er nicht leiden,  
Flugzeuge würde er meiden;  
Rennfahrer tun ihm nur leid.  
Leuten, die andere scheuchen,  
drängeln und hetzen und keuchen,  
schenkte er gern seine Zeit.

Er nimmt sich Zeit, den Schiffen zu winken,  
Zeit, mit dem Strohalm zu trinken,  
Zeit für den stotternden Mann.  
Er nimmt sich Zeit für die Wunder im Garten,  
Zeit, um genüsslich zu warten  
auf die verspätete Bahn.

Nichts hasst er so wie Gedrängel!  
Er ist der langsamste Engel.  
Trotzdem kann er viel erzählen.  
Er, der Beschützer der Schnecken,  
möchte die Eiligen necken  
und ihre Uhren verstellen.

Träumern und Bummlern und Lahmen  
schenkt er sein: Ja! Und sein: Amen!

Trödelnde Kinder entdecken  
Schätze an fast allen Ecken.  
Nichts findet, der sich beeilt.

Er nimmt sich Zeit, die Zeit zu verschwenden,  
er liebt die lahmen Enten  
und jeden Schnellzug, der steht.  
Er nimmt sich Zeit, von der Brücke zu spucken  
und lang noch hinterher zu gucken,  
wohin die Reise wohl geht.

Er nimmt sich Zeit für die Wunder im Garten,  
Zeit, um genüsslich zu warten  
auf die verspätete Bahn...

*(Gerhard Schöne, Unter deinen Flügeln, Leipzig 2008)*

### Übungsaufgabe

Dazu kommt noch ein ernsterer Text von Jörg Zink. Wenn Sie nicht die allgemeine Übungsaufgabe machen möchten, die am Donnerstag beschrieben wurde, haben Sie auch folgende Möglichkeit:

*Lesen Sie einen Text von Jörg Zink, der viel beinhaltet, langsam, und es ist sicher nötig, es mehrfach zu tun, um ihn aufzunehmen.*

*Mit der Zeit umgehen lernen,  
Tage, Stunden und Augenblicke auszuschöpfen,  
und so sich den Grenzen der Zeit zu befreunden.  
Jedem Tag sein eigenes Recht geben,  
dem Spiel, dem Gespräch, den Plänen,  
dem Werk, der Fröhlichkeit,  
dem Nachdenken und dem Schlaf,  
seine eigene Schönheit und Schwere lassen,  
und so auch den letzten Tag mit Vertrauen durchleben.  
Nach Möglichkeit nichts tun, dessen Wiederholung man nicht wünschen könnte,  
allabendlich jeden Streit beenden,  
ehe die Sonne untergeht,  
und nichts Ungeordnetes durch die Tage und Wochen schleppen,  
denn man holt, was man in Jahren versäumt hat,  
nicht in Stunden auf.  
Anderen ihre Schuld vergeben,  
und Vergebung für die eigene Schuld erbitten,  
und dies so, dass es nichts Ungewöhnliches, sondern etwas Tägliches ist.  
Darauf vertrauen, dass man Vergebung empfangen hat von Gott und den Menschen,  
und dafür danken.  
Alles Vergleichen mit anderen aufgeben.  
Was verglichen werden kann, ist weder den Eifer noch die Angst wert.  
Dass man nicht schlechter sei als die anderen, ist der Rede nicht wert.*

*(aus: Peter Müller,, Fasten – Dem Leben Richtung geben, München 1990)*

*Zwei weitere Möglichkeiten des Umgangs mit dem Text sind: den Text ganz oder einen Abschnitt davon in Schönschrift aufschreiben, quasi als „Klosterbibliotheks-Methode“ oder einzelne Wörter und Sätze unterstreichen.*

### **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](mailto:herbert.kuefner@outlook.de) Tel. 09131/941949

Am Montag bin ich von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche.

Morgen, Dienstag, wieder die Aktion „Laufen und Loben“, 13.30 an 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.

Bis morgen, alles Gute.

**Musik zum Ausgang** Pellegrino Tomeoni (ca. 1721-ca, 1816), Introduzione