

Andacht in der Fastenzeit  
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online  
Samstag, 20. Februar 2021



**Musik zum Eingang** R. Carr, Tune, 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**

Diese Woche beschäftigen wir uns mit der Zeit.

Heute eine Tierfabel.

Das Leben nicht nach seiner Länge, sondern nach seiner Tiefe, seinem Sinn messen. Eine Fabel nicht nur für Tiere...

Die Eintagsfliege: „Könnt ihr euch vorstellen, was es bedeutet, alles in vierundzwanzig Stunden unterzubringen, geboren werden, aufwachsen, erleben, leiden, glücklich sein, alt werden und sterben, alles in vierundzwanzig Stunden?“

„Ich gäbe was drum“, sagte der Esel, „wenn ich nur 24 Stunden zu leben hätte, in kurzer Zeit alles auskosten, was es gibt. Ich stelle mir das herrlich vor. Kurz, aber richtig!“

„Ich verstehe euch nicht“, warf die Schildkröte ein. „Ich bin jetzt dreihundert Jahre alt. Die Zeit würde nicht ausreichen, wollte ich euch erzählen, was ich erlebt habe. Es ist einfach zu viel. Schon vor zweihundert Jahren habe ich mir gewünscht, ans Ende meiner Zeit gekommen zu sein. Ich beneide dich“, sagte sie zum Esel, und zur Eintagsfliege: „Und mit dir habe ich Mitleid.“

„Wenn ich das so höre“, sagte der Esel, „ich gäbe was drum, wenn ich dreihundert Jahre alt werden könnte – viel Zeit haben, um das Leben richtig auszukosten. Das stelle ich mir herrlich vor: lang, aber intensiv!“

Da schwiegen die drei, sehr traurig, weil jeder das Leben nach der Uhr gemessen hatte und sich nun danach sehnte, das eigene Leben zu verlängern, zu verkürzen oder beides zu versuchen. Da gingen sie zur Spinne, die wegen ihrer Weisheit berühmt war, um sie um Rat zu fragen.

„Schildkröte, hör auf zu klagen!“ sagte die Spinne. „Denn wer hat schon so viel Erfahrung wie du?“ Zur Eintagsfliege sagte sie: „Fliege, hör auf zu klagen! Wer hat schon so viel Freude wie du?“ Da meldete sich der Esel und fragte, was sie ihm denn riete. „Dir rate ich nichts“, erwiderte die Spinne, „denn du willst beides. Du bist und bleibst ein Esel!“

Als die anderen Tiere das hörten, warfen sie ihre Ohren weg und maßen das Leben fortan nach der Tiefe und seinem Sinn.

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

## Übungsaufgabe

Passend zur Fabel der Tiere wollen wir uns Gedanken machen über drei Möglichkeiten, die wir aufschreiben – drei Rubriken, Überschriften auf einem Blatt Papier oder in Ihrem Heft.

1. Dafür brauche ich

zu viel Zeit

...

2. Dafür nehme ich mir

zu wenig Zeit

...

3. So sieht meine Zeit

mit Gott aus

...

Bitte lesen Sie sich Ihre Stichworte oder Sätze danach noch einmal durch, ob das so stimmt, denn es kann durchaus sein, dass jemand Müßiggang z.B. braucht, zu wenig hat, jemand anderes zu viel.

Natürlich können Sie auch wieder einfach die halbe Stunde für sich selber nehmen, für das, was Sie sonst zu wenig machen, so wie es am ersten Tag beschrieben ist.

## 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.

## Wir laden morgen ein zu den Gottesdiensten

Es gibt also morgen keine Andacht. Schauen Sie bitte auf der Internetseite der Martin-Luther-Kirche nach, ob der Gottesdienst *in* der Kirche stattfinden kann.

## 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.

Alles Gute Ihnen!

**Musik zum Ausgang** Love shine a Light (MLK-Band) T + M: Kimberley Rew