

Andacht in der Fastenzeit  
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online  
Freitag, 19. Februar 2021



**Musik zum Eingang** All eure Sorgen EG 631

**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 jeweils ein Wort, ein Zitat der Bibel oder eines glaubenden Menschen. Heute ist es der deutsche Mystiker Meister Eckhard mit dem Satz:

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

Ich wiederhole zum Einprägen:

„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. Wofür haben wir Zeit? Worauf müssen und wollen wir achten, damit wir sie besser erleben?

Der biblische Impuls heute ist der bekannte Text aus dem Lukasevangelium: Jesus und Zachäus. Wir wollen diese bekannte Geschichte nehmen, weil in ihr zweimal, aus dem Mund Jesu, das Wort *heute* eine besondere Bedeutung hat.

Das erste Mal, als Zachäus oben auf den Baum geklettert war und Jesus nur sehen wollte von ferne, aber Jesus sieht *ihn*, bleibt stehen und sagt: „Zachäus, komm eilend herunter. Ich *muss heute* in deinem Haus einkehren.“ Ich *muss* – eine Dringlichkeit steckt da drin – *heute – jetzt* – unaufschiebbar.

Und das zweite Mal, am Ende der Geschichte, als sich die anderen Menschen über Jesus und Zachäus aufregen, über ihre Tischgemeinschaft miteinander, über ihre Gespräche, als Jesus dann sagt: „*Heute* ist diesem Haus Heil widerfahren, denn auch er ist Abrahams Sohn.“ Das ist ein dringlicher Zuspruch.

Es gibt bei Gott und bei Jesus ganz offensichtlich ein ganz dringliches *Heute*.

### **Übungsaufgabe**

Die Übung, die wir miteinander machen, bzw. die Sie sich vornehmen für diesen Tag, ist die Frage: *Wann habe ich so ein dringliches Heute erlebt? Wo ist mir das schon so begegnet? Und wie sehe ich dieses Heute, das ich wahrgenommen habe, ernstgenommen, getan, verwirklicht habe? An mich herangelassen habe heute? Wie sehe ich es im Rückblick? Oder aber auch, wie geht es mir mit der Erinnerung an eine verpasste Gelegenheit, an Zeit, die ich nicht wahrgenommen habe?*

Es gilt auch wieder: Sie können auch die halbe Stunde unverplante Zeit für Ihr eigenes Erleben nutzen, indem Sie weiterführen, was Sie gestern schon begonnen haben, oder etwas Neues erleben. Ein Tip: Es lohnt sich, für die Andachten in der Fastenzeit ein kleines Notizbuch zu haben. Eine Übung

wird intensiver, wenn du deine Gedanken nicht nur denkst, sondern aufschreibst und so vor Verflüchtigung bewahrst.

### **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.

### **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.

Seien Sie behütet, bis morgen, und einen guten Tag!

**Musik zum Ausgang** O dass ich tausend Zungen hätte EG 330 (aus: Christoph Richter, Choralvorspiele zum Evang. Gesangbuch)