

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Donnerstag, 18. März 2021



Musik zum Eingang: Vergiss nicht zu danken dem ewigen Herrn, EG 602

Begrüßung, Thema und Meditationswort

Guten Morgen zur Andacht mit Übungen in der 5. Woche der Fastenzeit. Mein Name ist Herbert Kufner. Getragen werden diese Andachten aber immer von einem gut sich ergänzenden Team.

„7 Wochen mit...“ heißt für uns **In den kleinen Dingen das Leben neu spüren**. Darum geht es auf der Wegstrecke bis Ostern. Unser Impulsthema für die Woche lautet: **Dankbar sein im Kleinen**.

Dazu passend gibt es zum Einprägen am Anfang der Andacht ein Satz für die Stille, wenn Sie wollen.

Weil Dankbarkeit ein Thema ist, das alle angeht, gleich welcher religiösen oder weltanschaulichen Ausrichtung, habe ich für diese Woche jeweils eine biblische und eine außerbiblische Stimme gewählt.

Paulus sagt:

„Seid dankbar in allen Dingen!“

Von Thomas Mann stammt die Erkenntnis:

„Denken und Danken sind verwandte Wörter; wir danken dem Leben, indem wir es bedenken.“

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Das Körperthema der Woche heißt: Dankbar sein für die kleinen Teile des Körpers.

Mir sind da meine Ohren eingefallen:

Bringe Deine Aufmerksamkeit zu den Ohren.

Ziehe zuerst an deinem rechten und dann an deinem linkem Ohr. Entfalte beide Ohren. Kreise mit den Fingern in der Ohrmuschel, am Schluss kreise im äußeren Innenohr mit den kleinen Fingern. Ziehe noch einmal zärtlich an den Ohrläppchen.

Lehne Dich gut an, bleibe aufrecht und mache eine kleine Pause.

Du kannst dir nun vorstellen, dass du deine Ohren als Schlappohren zur Schulter herunterhängen lassen willst.

Du kannst Dir, wenn Du willst, einen Cockerspaniel-Hund vorstellen.

Deine Ohren loslassen, hängen lassen und dabei genüsslich ausatmen.

Verändert sich was? Wird der Kiefer lockerer? Der Mund weicher?

Nun mache das Gegenteil und spitze deine Ohren, wenn du willst, wie ein Spitz-Hund. Höre genau zu, was gerade geredet wird, sei ganz wachsam. Was verändert sich dabei? Welche Empfindungen kommen dabei? Was ändert sich an den Schultern, im Gesicht?

Nun zum Schluss die Schlappohren wieder hängen lassen, ganz nach unten, ganz weiche Schlappohren... dabei ausatmen.

Es ist erstaunlich, wie zwei kleine Ohren uns Anspannung und Entspannung zeigen können.

Thematischer Impuls

Was unterscheidet eigentlich „Dankbarkeit“ vom „Danken“? Ich glaube, es gibt einige Unterschiede. Wir können sagen, das eine, - die Dankbarkeit -, ist eine Haltung des Menschen. Dagegen ist „Danken“ ein manchmal freiwilliges, manchmal eingefordertes Verhalten. Schauen wir uns das noch etwas genauer an. Zu kleinen Kinder wird in erzieherischer Absicht gesagt: „Wie sagt man?“ „Danke“. So befehlen lässt sich die Dankbarkeit nicht. Kann man sagen, dass wir uns mit Dankbarkeit eher auf einer mündigen, erwachsenen Stufe begegnen? Kennen Sie das, wenn oft von oben herab „gedankt“ wird? Politiker bedanken sich bei den Bürgern für ihre Geduld in der Corona-Krise. Wieviel ist dieser Dank wert? Das muss sich für uns oft daran zeigen, wie ernst ich nur wenig später wieder genommen werde. Tue ich das „Dankenswerte“ denn einem anderen, „höher gestellten Menschen“ zuliebe? Manchmal schon, aber doch nicht, um dafür „bedankt“ zu werden. Nicht trennen müssen wir die Dankbarkeit und das „Danke-Sagen“. Aber unterscheiden. In den weit überwiegenden Fällen heißt es in der Bibel „Seid dankbar!“ Wenn wir ergänzen „... im Kleinen“, dann schließt das die ganz große Dankbarkeit nicht aus. Es bedeutet nur: Messt nicht „groß“ oder „klein“! Pflege diese Haltung der Dankbarkeit jeden Tag, überall, ob du alles in sichtbarem Reichtum hast, oder ob dir etwas fehlt. „Seid dankbar in allem!“ So sagt der Apostel Paulus in den Schlussermahnungen seiner Briefe an seine Gemeinden. Das ist nicht der erzieherisch erhobene Zeigefinger. Es ist ein Hinweis, was wichtig ist, auf Augenhöhe.

Noch eine Bemerkung sprachlich-grammatikalischer Art: „Dankbar“ ist ein Eigenschaftswort. Es kann sich also gut verbinden mit einem Verb, einem Tätigkeitswort: „dankbar leben“ oder: „dankbar sterben“ usw. Solche Verbindungen, was es für uns bedeutet, wenn wir etwas dankbar tun, werden uns die nächsten Tage begleiten. Unsere Dankbarkeit - und ich wünsche sie uns allen - wohnt im Herzen, will aus dem Herzen kommen und so das Herz anderer bewegen. Dankbarkeit kann ein Strom sein mit vielen kleineren Flüssen. Am Ende mündet alles in einen Ozean, ein Meer der Dankbarkeit. Da ist nicht nur ein Augenblick, oberflächlich, flüchtig, schnell wieder vorbei. Außer in der Heiligen Schrift werde ich immer mit Ihnen einen wachen Blick auf dankbare Menschen überall werfen. Es sind Menschen, die denken und danken nie getrennt haben. Heute ist es mit einem Zitat des Dalai Lama:



... und die Erde braucht dankbare Menschen. Im tiefsten Inneren dankbar und zufrieden.

Übungsaufgabe für die ganze Woche

Vom Schweizer Schriftsteller Max Frisch stammt die schöne Idee, ein „ABC der Dankbarkeiten“ anzulegen. Zu jedem Buchstaben des Alphabetes Stichworte aufschreiben zum Thema Dankbarkeit, die jeweils mit dem Anfangsbuchstaben beginnen. Nimm für jeden Buchstaben ausreichend Platz. Manchmal fällt einem sofort viel ein. Manchmal erst Worte am nächsten oder übernächsten Tag. Das Ganze ist eine Wochenaufgabe mit Ergänzungsmöglichkeit.

Angebot der Begleitung

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

Segen

Unser Gott fülle dir das Herz
mit Güte und allem Guten,
mit Liebe und Geliebtwerden,
mit Glück und mit der Fähigkeit,
andere glücklich zu machen.

Gott lasse dein Herz überfließen
vom Reichtum der Dankbarkeit,
sodass das Hoffnungslicht uns nie verlässt,
bis Gott einmal sein wird alles in allem.

So segne dich Gott. Amen.

Lied: Danke für diesen guten Morgen EG 334, MLK-Band

1. Danke für diesen guten Morgen,
danke für jeden neuen Tag.
Danke, dass ich all meine Sorgen
auf dich werfen mag.

2. Danke für alle guten Freunde,
danke, o Herr, für jedermann.
Danke, wenn auch dem größten Feinde
ich verzeihen kann.

3. Danke für meine Arbeitsstelle,
danke für jedes kleine Glück.
Danke für alles Frohe, Helle
und für die Musik.

(Text und Melodie: Martin Gotthard Schneider (1961) 1963)