

Andacht in der Fastenzeit
 Martin-Luther-Kirche Erlangen online
Donnerstag, 25. Februar 2021



Musik zum Anfang: Versett für Manuale

Guten Morgen! Herzlich willkommen zur Onlineandacht der Martin-Luther-Gemeinde in Erlangen. "Den Rhythmus des Lebens spüren": Das ist das Thema für diese Woche. Ich bin Angelika Brennecke.

Dieses Zitat aus der Bibel aus dem 1. Buch Mose wird uns die ganze Woche über begleiten:

Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. (Gen. 8,22)

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Den Atemrhythmus spüren und sich eine Pause gönnen

Ein uns bekannter körperlicher Rhythmus ist der Atemrhythmus. Wohltuend ist es, ihm einige Minuten am Tag Aufmerksamkeit zu geben - unseren eigenen Atemrhythmus zu spüren.

Wenn wir den Körper zur Ruhe bringen, hilft das auch oft im Geist zur Ruhe zu kommen. Einatmen - Ausatmen – Atempause - das sind große Gegensätze.

Wie geht es?

Setze Dich bequem hin, Sorge dafür, dass Dein Körper überall gestützt ist. Zuerst einige Male den Bauch voll 'rauslassen und 'reinlassen und *dabei* atmen.

Dann bei der Einatmung die Luft in die Lungenflügel hereinkommen lassen und leicht wie ein Vogel beim Einatmen die Lungenflügel sich weiten lassen, beim Ausatmen wieder ausruhen und entspannen, das einige Male ausprobieren.

Und dann nachspüren und in Deinem eigenen Rhythmus weiteratmen. Spüre wie Du den Atem empfindest - alles ist erlaubt.

Spüre noch einmal, wo Dein Atem Deinen Rumpf bewegt, es kann an unterschiedlichen Orten sein, wie Brustkorb, Bauch, Flanken...

Der Atem strömt ein und aus wie von selbst. Spüre jeden Atemzug ganz. Einfach nur sitzen und den Atem fließen lassen.

Nach ungefähr fünf Minuten komme zurück in die Außenwelt und erfreue Dich an Deiner Pause mitten im Tag.

Thematischer Impuls

„Den Rhythmus des Lebens spüren“ - so heißt ein Buch von Dorothee Sölle.

Der Titel hat mich spontan angesprochen. Das Wort Rhythmus klingt nach Bewegung, nach Musik, nach Lebendigkeit. Und gleichzeitig nach Ordnung, Stetigkeit, Verlässlichkeit.

Es sind die Gegensätze, die unser Leben prägen. Saat und Ernte, Frost und Hitze, Tag und Nacht, Licht und Dunkel. Arbeit und Freizeit, Jugend und Alter, Schlafen und Wachen. Im Rhythmus des Lebens zu sein, heißt auch: Ich spüre und achte diese Gegensätze. Ich verlasse mich darauf, dass es Ordnungen gibt, die mir gut tun.

Der vor einigen Jahre verstorbene bekannte Theologe Jörg Zink gibt uns Hilfestellung:

„Du wirst merken, dass dir nicht nur dein Körper, sondern auch dein Geist leichter ihre Kräfte leihen, wenn du ihnen erlaubst, die ihnen eigenen Rhythmen zu finden und einzuhalten.

Dein Körper lebt im Februar anders als im Juni, und deine Seele auch. Beide leben um fünf Uhr in der Frühe anders als am Nachmittag. Morgen- und Abendstunden sind keineswegs gleichwertig. Und es ist nicht dasselbe, ob du mit leerem oder vollem Magen nachdenkst, - ob du ausgeschlafen oder abgehetzt an deine Arbeit gehst. Anregungs- und Beruhigungsmittel nützen auf die Dauer nichts, wenn sie nicht die Rhythmen unterstützen, in denen Leib und Seele leben. Die Zeit ist kein Kalender zum Abreißen, sondern ein Fluss, eine Wellenbewegung. Wer im Meer schwimmt, hält sich mühelos lange Zeit, wenn es ihm gelingt, sich dem Rhythmus der Wellen einzufügen, - und er wird nach kurzer Zeit am Ende seiner Kraft sein, wenn ihm dies nicht gelingt.

Suche also nach dem Rhythmus deiner Zeit, der dir am meisten Freiheit gibt für Zeiten der Stille, und halte ihn möglichst konsequent ein.

Wenn die Bibel sagt: Es hat alles seine Zeit, und alles Tun unter dem Himmel seine Stunde, dann meint sie, es gebe eine Zeit, die sich für eine Tätigkeit fügt, in der ein Tun seinen Sinn findet. Füge dich in sie ein.“

(Aus: Jörg Zink, Die goldene Schnur, Stuttgart 2008, S.44f.)

Wenn ich diese Worte von Jörg Zink lese, muss ich an die vielen Menschen denken, die den Rhythmus ihrer Tage nicht selbst gestalten können. Vor allem an die vielen Frauen und Männer, die in Schichtarbeit, also mitunter nachts arbeiten, tagsüber schlafen. Wir wissen, dass solche verschobenen Rhythmen gesundheitliche Risiken darstellen können.

Bei mir im Haus hat lange Zeit eine Krankenschwester gewohnt, die ausschließlich als Nachtschwester gearbeitet hat. Anfangs, damit sie tagsüber für ihre kleine Tochter dasein konnte. Doch später hat sie gemerkt, dass dieser Rhythmus für sie passt. Immer, also auch an ihren freien Tagen und im Urlaub, ist sie erst gegen fünf oder sechs Uhr morgens ins Bett gegangen und hat dementsprechend lange geschlafen. Alle wussten das und haben darauf Rücksicht genommen. Sicher ist so eine ganz persönliche Tageseinteilung nicht immer möglich. Trotzdem bitte ich Sie, einmal darüber nachzudenken, nachzuspüren:

- *Welcher Tagesrhythmus entspricht mir?*
- *Bin ich eher die sogenannte Lerche, stehe gern und froh früh auf und kann in den Morgenstunden am leichtesten etwas „weschaffen“?*
- *Oder bin ich die Eule, schlafe gern lange, brauche eigentlich kein Frühstück, liebe den Abend und kann auch nachts noch geistig rege und kreativ sein?*
- *Wann ist es für mich am besten, diese Andacht zu hören, mir Stille zu gönnen?*

Und noch einmal Jörg Zink:

„Du wirst merken, dass dir nicht nur dein Körper, sondern auch dein Geist leichter ihre Kräfte leihen, wenn du ihnen erlaubst, die ihnen eigenen Rhythmen zu finden und einzuhalten.“

Segen

Gottes Atem durchströme euch,
Gottes Atem erneuere euch,
Gottes Atem belebe euch.
Geht mit Zuversicht in diesen Tag.

Musik zum Ausgang: Lied

1. Ich sing dir mein Lied - in ihm klingt mein Leben.
die Töne, den Klang hast du mir gegeben
von Wachsen und Werden, von Himmel und Erde,
du Hüter des Lebens, dir sing ich mein Lied.
2. Ich sing dir mein Lied - in ihm klingt mein Leben.
Den Rhythmus, den Schwung hast du mir gegeben
von deiner Geschichte, in die du uns mitnimmst,
du Hüter des Lebens, dir sing ich mein Lied.
3. Ich sing dir mein Lied - in ihm klingt mein Leben.
Die Tonart, den Takt hast du mir gegeben
von Nähe, die heil macht, wir können dich finden,
du Wunder des Lebens, dir sing ich mein Lied.
4. Ich sing dir mein Lied - in ihm klingt mein Leben.
Die Höhen und Tiefen hast du mir gegeben.
Du hältst uns zusammen trotz Streit und Verletzung,
du Freundin des Lebens, dir sing ich mein Lied.
5. Ich sing dir mein Lied - in ihm klingt mein Leben.
Die Töne, den Klang hast du mir gegeben
von Zeichen der Hoffnung auf steinigen Wegen,
du Zukunft des Lebens, dir sing ich mein Lied.

Cantai ao Senhor um cantico novo.
Cantai ao Senhor um cantico novo.
Cantai ao Senhor um cantico novo.
Cantai ao Senhor, cantai ao Senhor.

(T+M: aus Brasilien; Übertragung: Fritz Baltruweit, Barbara Hustedt)