

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



**Musik zum Eingang:** Du schenkst uns Zeit (Flöte)

**Begrüßung und geistliches Zitat der Woche**

Guten Morgen zu einer neuen Form alltäglicher Spiritualität aus der Martin-Luther-Kirche in Erlangen- Büchenbach.

Mein Name ist Herbert Kufner. Ich bin nicht allein. Ihr werdet alle anderen Mitwirkenden nach und nach sehen und kennenlernen.

Heute will ich Ihnen ein paar Sätze vorweg sagen, um was es geht und was Sie erwartet.

Ich habe das Bild einer Feder an den Anfang gestellt. Unser Ziel ist nämlich nichts Schweres. Nichts Schweres in Gedanken. Eine spielerische Leichtigkeit im Umgang mit abwechselnden und einprägsamen, wiederkehrenden Elementen wünschen wir uns. Ostern ist unser Zielpunkt. Sieben Wochen. Wir kennen Fastenaktionen in dieser Zeit. Es geht oft um unser freiwilliges Verzichten, „Sieben Wochen ohne ...“. Wir haben in dieser Zeit der Pandemie aber schon auf Vieles verzichtet. Zu manchem müssen wir wohl immer noch bereit sein, das wissen wir. Punkt. „Sieben Wochen mit ...“ oder **„In kleinen Dingen das Leben neu spüren“** – darum geht es uns auf der Wegstrecke bis Ostern.

Was gelingen soll, was die Kräfte des Herzens wecken und uns menschlich weiterbringen soll, braucht eine Vorbereitung. Kann uns „federleichtes Leben“ schon im Heute begegnen? Unser Team glaubt: ja. Dahinter steht ein Satz des Glaubens und der Erfahrung. Wenn wir zur Ruhe kommen, merken wir auf einmal: Das Leben, das Neue, Schöne, Große, in die Freiheit Führende, die Augen und alle Sinne Berührende, müssen wir nicht schaffen. Es ist schon da. Gott hat es in unser Leben gelegt. Wir sollen es entdecken, spüren und genießen.

In den kleinen Dingen das Leben neu spüren - dieses Motto soll uns helfen, im Kleinen das Große zu suchen. Das bedeutet auch: Weder schrauben wir unsere Erwartungen in unerreichbare Höhen noch erwarten wir zu wenig.

Die Struktur unseres Vorhabens können Sie erleben. Da sparen wir uns die Worte. Nur so viel: Eine Einheit geht immer von Donnerstag bis Dienstag. Der Donnerstag mit Einführung in ein neues Thema und mit neuer Körperübung ist auf Video zu sehen, die Andachten am Freitag, Samstag, Montag und Dienstag gibt es als Hörfassung. Von allen Tagen steht auch eine Lesefassung zur Verfügung.

Mittwochs laden wir immer ein zu den ökumenischen Passionsandachten in der Martin-Luther-Kirche, und den Sonntag lassen wir frei für den Gemeindegottesdienst. Sie finden alle Informationen dazu auf der homepage der Gemeinde [www.mlk-er.de](http://www.mlk-er.de).

An den Anfang stellen wir jeweils **ein Wort, ein Zitat der Bibel oder eines glaubenden Menschen**.  
Wir nehmen heute den deutschen Mystiker Meister Eckhard mit der Aussage:

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

Ich wiederhole es 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.

Dazu verweise ich auf meinen Schreibtisch und den Terminkalender, der dort liegt. Der Schreibtisch war lange Jahre mein Arbeitsplatz, der Terminkalender mein Zuchtmeister, Antreiber, Taktgeber.

Es gibt einen anderen Tisch, den Esstisch, der gedeckt ist. Ich höre den Ruf von Gerlinde, meiner Frau „Essen gibt's!“ Ich rufe zurück: „Gleich.“ Gerlinde: „Nicht gleich, jetzt!“ Sogar etwas so Lebensnotwendiges und Schönes wie Essen und Tischgemeinschaft kann zeitlich stiefmütterlich behandelt werden.

### Zeit haben für ... Wofür haben wir Zeit?

Es gibt viele Chancen, die Zeit, unsere Zeit, Gottes Zeit, Zeit für so vieles Geschenke neu zu erleben.

Keine Zeit zu haben, ist eine Krankheit, die Leib und Seele erfasst. Die Gründe dafür, dass wir so wenig „erfüllte Zeit“ erleben, sind vielfältig. Eine Anekdote aus Afrika veranschaulicht unseren Zwiespalt auf folgende Weise:

Ein Weißer fährt mit einem Eingeborenen zu einem weit entfernten Dorf. Der Weiße rast durch die trockene Savanne. Nach einiger Zeit bittet ihn sein Beifahrer anzuhalten, damit er aussteigen könne. Der Eingeborene setzt sich am Wegrand nieder. Nichts geschieht, bis ihn der Weiße zum Einsteigen auffordert. „Worauf wartest du noch?“, fragt der Weiße ungeduldig. „Ich warte, dass meine Seele nachkommen kann.“, antwortet ihm der Eingeborene.

Die Seele mit- oder nachkommen lassen. Sie kennen aus dem Alltag sicher ähnliches. Körperlich schon angekommen sein bei einem „wichtigen Termin“ ist das Eine, und zugleich bist du geistig, emotional noch ganz woanders. Unsere „Seele“ muss nachkommen; dies gelingt aber nur, wenn wir ihr Zeit dazu lassen.

## Übungsaufgabe

Es gibt für insgesamt fünf Tage der Woche eine Übungsaufgabe. Manchmal ist die Aufgabe in die Andacht einbezogen. Wir hören uns die Aufgabe aber immer an, und Sie entscheiden dann, ob Sie auf die Pausentaste drücken oder die Aufgabe auf eine andere Zeit am Tag verschieben. Für heute ist die Aufgabe erst einmal sehr offen formuliert:

*Plane in deinem Terminkalender für jeden Tag eine halbe Stunde unverplanter Zeit ein! Wenn du einen Terminkalender hast, bitte eintragen. Ansonsten lege ein Blatt oder kleines Heft an. Ich weiß: Das Zeitbudget ist bei Berufstätigen und Ruheständlern, bei Familien und bei Alleinlebenden unterschiedlich. Trotzdem: eine halbe Stunde, die noch völlig „jungfräulich“ ist. Gerne auch mehr, aber nicht weniger! Überlege allein oder mit anderen am Frühstückstisch, wie du allein oder mit anderen diese freie Zeit verwenden willst! Bitte aber nichts, was du sowieso tun würdest. Lass dir Zeit für Neues!*

Liebe Freundinnen und Freunde, da ich weiß, dass diese Übung die meisten Fragen aufwerfen kann, biete ich Ihnen an, evtl. mit mir in Kontakt zu treten. Es ist für unser Team wichtig, wie es Ihnen damit geht. Dieses Angebot der Begleitung ist nicht verpflichtend, eben ein 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) oder am *Montag* von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche.

Vielleicht bekommen Sie dort auch noch andere Angebote mit, z.B. die Aktion „Laufen und Loben“ heute, Donnerstag, beginnend um 15.30 am Brunnen im Hof der Kirche, sie wird biblischen Geschichten eine Ergänzung zu diesen Andachten darstellen.

Außerdem soll die Martin-Luther-Kirche bis Ostern ein einladender Ruhepol sein. Sie können diesen Raum der Stille und des Gebetes tagsüber einfach spontan besuchen, ihn vielleicht auch für manche vertiefende Übungsaufgabe nutzen.

**Lied:** Du schenkst uns Zeit EG 592, 1-2, 5

1. Du schenkst uns Zeit, einander zu begegnen,  
dass wir uns lieben und einander segnen.

*Herr, lass uns stille werden, dass wir sehn:  
Du willst zu jeder Zeit mit uns durchs Leben gehen.*

2. Du schenkst uns Zeit und in ihr frohe Stunden,  
in denen wir der Erden Glück empfunden.
3. Du schenkst uns Zeit, damit wir uns besinnen  
Und, wenn es nötig, Neues auch beginnen.

*(T+M: Hans Köbler)*

### **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,  
sodass du etwas spürst  
von der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes.  
So segne und behüte dich Gott. Amen.

Bleiben Sie behütet.