

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



Musik zum Eingang: G. Ph. Telemann, Rigaudon

Guten Morgen! Herzlich willkommen zur Onlineandacht der Martin-Luther-Gemeinde in Erlangen-Büchenbach. Mein Name ist Angelika Brennecke.

Wieder gibt es ein Wochenthema:

Gespür für das richtige Maß finden – darum wird's diesmal gehen.

Der Spruch, der uns in dieser Woche begleitet, steht im Johannesevangelium:

Jesus sagt: Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.
 Johannes 10,10

Das richtige Maß finden, was heißt das denn? Sehr kurz, knapp und pragmatisch drückt es ein Diplomingenieur aus: „Alles, das ist zu viel, und nichts, das ist zu wenig.“

Wo liegt die gesunde Mitte zwischen allem und nichts? Zwischen dem „zu viel“ und dem „zu wenig“? Für uns als ganze Gesellschaft und für mich als einzelne Person?

Wie finde ich das richtige Maß? Welche Hilfe kann mein Glaube auf der Suche nach diesem richtigen Maß sein?

Körperübung (Christina Malter-Krause)

Das Körperthema der Woche heißt: **Gespür für das rechte Maß.**

Wir üben das mit dem Balancieren. Die Übungen steigern sich, schauen Sie, wie weit Sie mitmachen können.

Stellen sie sich aufrecht hin und verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße.

Spüren Sie, dass der Boden Sie hält und trägt.

1. Nun versuchen Sie eine Wiegewippe mit beiden Füßen. Das heißt: Zuerst das Gewicht auf den Vorfuß bringen, und die Fersen heben sich. Dann das Gewicht auf die Ferse bringen, und der Vorfuß hebt sich.

2. Halten Sie die Balance, indem Sie auf einem Bein stehen und das andere Knie hochheben und dabei das Knie mit beiden Händen festhalten. Dies eine Zeit lang halten. Die gleiche Übung mit dem anderen Bein. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

3. Bei der nächsten Balanceübung stellen sie einen Fuß genau vor den anderen Fuß. Sie dürfen mit den Armen ausbalancieren. Geht das in der nächsten Stufe auch mit geschlossenen Augen?

Nun den vorderen und den hinteren Fuß wechseln. Wieder die Balance halten. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

Jetzt kommt die Steigerung:

4. Stehen sie mit dem Vorfuß auf beiden Füßen, nun richten Sie sich langsam auf, den Bauch einziehen, das Brustbein öffnen und beide Arme nach oben strecken. Bleiben Sie aufrecht stehen und halten Sie die Balance. Geht das auch mit geschlossenen Augen?

Finden Sie aufrichtig ihr heutiges Maß - es kann sich erweitern.

Thematischer Impuls

„Genug ist nicht genug!“

Vielleicht haben Sie es auch mal gehört, dieses Lied von Konstantin Wecker vor vielen Jahrzehnten.

„Genug ist nicht genug!“, singt der damals noch junge Liedermacher. „Genug kann nie genügen“. Fast schreit er seine Forderung nach einem intensiven Leben in die Welt! Mich haben die Worte zu dieser Zeit angesprochen. Ich empfand sie als nachvollziehbare Kritik. An einer Welt, in der nur nach der Zufriedenheit mit einem mittelmäßigen Leben gesucht wird. Es muss doch mehr geben, so dachte ich damals, als die individuelle Freude am kleinen Glück. Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung im Blick haben und nach Möglichkeiten der Gestaltung dieser Welt suchen, das war wichtig.

Genug ist nicht genug. Das war damals auch ein Impuls, nicht aufzugeben beim gesellschaftlichen Engagement.

Inzwischen habe ich auch ganz andere Nuancen dieser Forderung wahrgenommen oder kennengelernt. Bei mir selbst und anderen. Nicht genug haben, nicht genug bekommen – im Sinne einer zeitweiligen oder dauernden tiefgreifenden Unzufriedenheit mit dem Leben. Nicht genug Geld, nicht genug Gehalt, nicht genug Platz zum Wohnen, nicht genug Urlaub, nicht genug Unterstützung von anderen, nicht genug Anerkennung. Keine adäquate medizinische Versorgung, nicht genügend Möglichkeiten zu Selbstverwirklichung, nicht genügend freie Zeit – ja letztendlich vielleicht sogar: nicht genug an Lebenszeit.

Manche dieser Klagen konnte und kann ich verstehen und mich zusammen mit den Betroffenen über tatsächliche Ungerechtigkeiten aufregen. Andere Beschwerden haben mich nachdenklich gemacht. Was steht uns eigentlich wirklich zu?

Immer wieder bin ich aber auch mit meinen Gedanken bei Jesus gelandet:

„Ich bin gekommen, um Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.“

In einer anderen Übersetzung heißt es: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge.“

Volle Genüge, das Leben in Fülle. -

Von einem Mittelmaß, von Halbheiten, ist hier nicht die Rede. Es geht ums Ganze. Jesus gesteht uns viel zu, maßlos viel. Er macht uns Mut zum Gedanken: Es ist genug zum Leben da. Für mich und andere. Für andere und mich. Mehr als genug. Was heißt das?

Übungsaufgabe

Bitte nehmen Sie sich doch einmal Zeit über diese Fragen nachzudenken:

- *Kenne ich dieses Gefühl, nicht genug zu haben, nicht genug zu bekommen oder im Lauf des Lebens bekommen zu haben? In welchen Bereichen?*
- *Wo habe ich sie gespürt, die Fülle des Lebens? Andeutungsweise vielleicht?*
- *Wenn Sie Lust haben, dann nehmen Sie sich doch Papier und Farbstifte und verdeutlichen Sie in einem Bild die Fülle Ihres persönlichen Lebens.*

Segen

Ich schließe mit einem Segen aus Irland. Es geht in ihm, so empfinde ich, um Wesentliches im Leben.

Mögest du immer Arbeit haben, für deine Hände etwas zu tun.

Mögest du immer Geld in der Tasche haben, eine Münze oder zwei.

Immer möge das Sonnenlicht auf deinem Fenstersims schimmern

und in deinem Herzen die Gewissheit wohnen,

dass ein Regenbogen auf den Regen folgt.

Die gute Hand eines Freundes möge dir immer nahe sein,

und Gott möge dir dein Herz mit Freude erfüllen

und deinen Geist ermuntern, dass du singst.

Amen

(Quelle: <https://www.ekhn.de/aktuell/gluecksegen/ueber-den-segen/segenssprueche/segenssprueche-irische-segen.html>)

Musik zum Ausgang Lord, I lift your Name on High (*T + M: Rick Founds*), MLK-Band