



Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur;
das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. (2. Korinther 5,17)
Andachtsimpuls zum 3. Mai 2020 – Jubilare

Hinführung

Willkommen zur Andacht am Sonntag Jubilare.

Jubilare – Jubelt! Freut euch! So ist dieser Sonntag überschrieben.

Da steht die Erinnerung an die erste Schöpfungsgeschichte im Raum.

Da gibt es die Osterfreude und den Jubel darüber, dass es mit der Auferstehung eine Neuschöpfung gibt. Uns ist eine Hoffnung geschenkt worden – die Verheißung auf einen neuen Himmel und eine neue Erde.

So feiern wir an unterschiedlichen Orten und doch im Geist Gottes verbunden diesen Gottesdienst voll Freude und Zuversicht im Namen des dreieinigen Gottes,
des Vaters, Schöpfer aller Dinge,
des Sohnes, Grund unserer Hoffnung,
und des Heiligen Geistes, Kraft die uns im Leben stärkt.

Amen

Gebet

Gott, du Schöpfer aller Dinge,
mit deinem Lebenshauch hast du uns Leben gegeben.

In uns schwingt deine Kraft und Güte,
deine Liebe und dein Segen führen uns.

Lass uns jeden Tag aufs Neue spüren, dass du da bist.

Bei jedem Atemzug wollen wir an dich und deine Verheißung denken.

Amen

Lied: Gott des Himmels und der Erde EG 445, 1-2+4-5

1. Gott des Himmels und der Erden,
der es Tag und Nacht läßt werden,
Va - ter, Sohn und Heil-ger Geist,
Sonn und Mond uns scheinen heißt,
des - sen star - ke Hand die Welt
und was drin - nen ist, er - hält:

2. Gott, ich danke dir von Herzen, / dass du mich in dieser Nacht / vor Gefahr, Angst, Not und Schmerzen / hast behütet und bewacht, / dass des bösen Feindes List / mein nicht mächtig worden ist.

4. Hilf, dass ich mit diesem Morgen / geistlich auferstehen mag / und für meine Seele sorgen, / dass, wenn nun ein großer Tag / uns erscheint und dein Gericht, / ich davor erschrecke nicht.

5. Führe mich, o Herr, und leite / meinen Gang nach deinem Wort; / sei und bleibe du auch heute / mein Beschützer und mein Hort. / Nirgends als von dir allein / kann ich recht bewahrt sein.

Impuls

Gerade in diesen Zeiten tut es gut, einmal wieder befreit Durchzuatmen. Die Sorgen und Ängste der vergangenen Tage und Wochen haben uns alle in unterschiedlicher Form belastet. Da lag und liegt ein Druck auf uns, der das Atmen schwer machen kann. Und für die, die an Covid-19 oder anders erkrankt sind, ist manchmal jeder Atemzug beschwerlich.

Wie lebensnotwendig und selbstverständlich das Atmen ist, bemerken wir erst, wenn es schwierig wird. Ich lade Sie daher zu einer Achtsamkeitsübung des Atmens ein.

Setzen Sie sich in einer entspannten Position aufrecht hin.

Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun ganz auf den Atem.

Atmen Sie ein und atmen Sie aus und nehmen Sie diesen Vorgang des Atmens bewusst wahr.

Ein – – und aus

Spüren Sie nur Ihren Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Begleiten Sie den Atemfluss mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Das Kommen und Gehen ...

Spüren Sie wie die Luft durch die Nase eintritt und wie sie durch die Nase wieder ausströmt;
wie sich der Brustkorb im Einatmen weitet
und wie der Brustkorb sich im Ausatmen entspannt;
wie sich der Bauchraum im Einatmen hebt
und wie der Bauchraum sich im Ausatmen wieder senkt;
Folgen Sie so dem Atemfluss und beobachten Sie ihn.
Versuchen Sie wach und konzentriert beim Atmen zu bleiben.
Es ist normal dass die Gedanken sich immer wieder versuchen in den Vordergrund zu drängen. Kehren Sie dann zum Atem zurück und spüren Sie dem Atemfluss nach.

Erweitern nun die Übung durch kleine mentale Sätze, die helfen die Gedanken beim Atmen zu halten und die Achtsamkeit zu verstärken.

Im nächsten Einatmen sagen Sie EIN
im nächsten Ausatmen benennen Sie dies innerlich mit AUS

EIN AUS

tief EIN langsam AUS

Nehmen Sie diesen Atemfluss einfach wahr, ohne ihn zu beeinflussen.

Spüren Sie wie nur Stille und die Beobachtung des Atems.

Atmen Sie ein ... und wieder aus.

Mögliche Ablenkung registrieren Sie wertfrei. Bleiben Sie gelassen und wenden Sie sich wieder dem Atem zu. Es liegt in unserer Natur, dass die Gedanken abschweifen.

Versuchen Sie nun einmal die Pause nach einem Atemzug wahrzunehmen.

Einatmen – Ausatmen und die Pause nach dem Ausatmen.

Der Atem fließt frei ohne Beeinflussung EIN AUS und die Pause nach dem Ausatmen.

Nehmen Sie jetzt noch einmal den kompletten Atemvorgang wahr:

- im Einatmen das Einströmen in die Nase und dann das Heben des Brust- und Bauchraums
- im Ausatmen das Ausströmen aus der Nase und das Senken des Brust- und Bauchraums
- und die Pause nach dem Ausatmen

Folgen Sie diesem Atemfluss in Ihrem Körper noch 3 Atemzüge.

Lassen Sie dann den Atem wieder fließen, ohne ihn zu beobachten.

Versuchen Sie diese Achtsamkeit sich selbst gegenüber noch eine Zeit lang mit in den Alltag zu nehmen. Nach mehrmaligem Üben und der Stille, die dadurch entsteht, können Sie die Atembeobachtung zur Sammlung, Konzentration und Selbstwahrnehmung auch im Alltag mehr und mehr nutzen.

Atmen ist lebensnotwendig. Eine Selbstverständlichkeit, die wir kaum beachten.

Die Bibel erzählt in der Schöpfungsgeschichte, dass Gott uns ein Geschenk gegeben hat. Mit seinem Atemhauch hat er uns ins Leben gerufen. In jedem von uns steckt also ein kleiner Lebenshauch Gottes. Dieses Bild finde ich sehr schön.

Noch immer sind wir in der Osterzeit und erinnern uns an ein zweites Geschenk Gottes. Alles Leben ist endlich. Doch mit Jesu Tod und Auferstehung hat sich etwas ganz radikal verändert. Der Tod hat nicht mehr das letzte Wort! Uns ist ein neues Leben bei Gott verheißen, dass auf das Ende in diesem Leben folgt. Eine Neuschöpfung.

Als zweifach mit Leben beschenkte Menschen, können wir dem Aufruf dieses Tages folgen:
Freut Euch!

Freut euch – an der Schöpfung Gottes.
Freut euch – an jedem Atemzug.
Freut euch – für die Menschen um Euch herum.
Freut euch – über jeden neuen Tag.
Freut euch – über Gottes Liebe und seinen Segen.
Amen

Lied: Gott gab uns Atem EG 432,1-3

1. Gott gab uns A - tem, da - mit wir le - ben,
er gab uns Au - gen, daß wir uns sehn.
Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
daß wir auf ihr die Zeit be - stehn. .
Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
daß wir auf ihr die Zeit be - stehn.

2. Gott gab uns Ohren, damit wir hören. / Er gab uns
Worte, daß wir verstehn. / Gott will nicht diese Erde
zerstören. / Er schuf sie gut, er schuf sie schön. / Gott
will nicht diese Erde zerstören. / Er schuf sie gut, er
schuf sie schön.

3. Gott gab uns Hände, damit wir handeln. / Er gab uns
Füße, daß wir fest stehn. / Gott will mit uns die Erde
verwandeln. / Wir können neu ins Leben gehn. / Gott
will mit uns die Erde verwandeln. / Wir können neu ins
Leben gehn.

T: ECKART BÜCKEN 1982
M: FRITZ BALTRUWEIT 1982

Fürbitten mit Vaterunser

Gott, du Schöpfer aller Dinge,
Wir danken Dir, dass du uns geschaffen hast:
einzigartig, wunderbar, besonders, begabt, würdevoll.

Wir denken an alle, die an ihren Gaben zweifeln,
die sich nutzlos fühlen, nicht gebraucht,
die nach Wertschätzung suchen, sie aber nicht erfahren.
Nimm dich ihrer an.

Gott, du Besiegen des Todes,
mit deinem Weg, Jesus, hast uns ein neues Leben verheißen.
Das macht Trauer um lieben Menschen und Angst vor dem eigenen Sterben nicht ungeschehen.
Doch die Hoffnung ist da und trägt durch schwere Tage.

Wir denken an alle, die täglich gegen den Tod ankämpfen:
Kranke, Pflegekräfte, Ärzte, Hospizmitarbeitende und viele mehr.
Wir denken an die, die um liebe Menschen trauern.
Sei bei ihnen und stärke sie in dieser schweren Zeit mit deiner Gegenwart.

Gott, Heiliger Geist,
du stärkst uns, gibst uns Zuversicht, lässt uns Freude empfinden.
Dafür danken wir dir.

Wir denken an alle, die deinen Trost und deine Kraft jetzt gut gebrauchen können.
Kinder, Frauen und auch Männer, die in den engen Wohnungen gerade Schlimmes erleben
und keiner sieht es.
Menschen, die in einen dunklen Sog der Depression geraten, und nicht allein herausfinden.
Diejenigen, die vor Sorgen nicht mehr ein noch aus wissen.
Öffne unsere Augen für die Not anderer und lass uns einander beistehen.
Das Wissen, das du immer schon da bist, gebe uns Kraft und Zuversicht.

Gemeinsam beten wir: Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib
uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in
Ewigkeit. Amen

Segen

Gott segne uns und behüte uns.
Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.
Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden.
Amen.