

ANDACHT ZUR AUSZEIT SEI DIR GUT (Sir 14, 5a)

Menschen, die sich selbst schlecht behandeln - wem werden sie Gutes erweisen?
Jesus Sirach 14, 5a nach BigS

Schone Dich!

Schalen stehen symbolisch für die Gaben der Liebe, die wir für diese Welt und für uns selbst zur Verfügung haben. Es gibt Schalen, die überfließen. Das sind innere Quellen, die wie von selbst sprudeln. Andere Schalen jedoch sind kaum gefüllt oder leer. Sie wollen wieder gefüllt werden oder bis dahin geschont sein. Was hat sie geleert? Was erschöpft?

Behandle Dich gut – gebe Dir Raum!

In Behandlung steckt das Wort Hand. Mich gut zu behandeln kann bedeuten, nicht gleich mit anzupacken, sondern zunächst einmal abzuwarten. Nach innen zu spüren. Achtsam mit mir selbst zu sein. Auf Körper und Seele zu hören, bevor ich aktiv werden. Die Sinne öffnen für den eigenen Körper.

Wahrnehmen, was ich brauche

Die eigenen Bedürfnisse stellen wir so schnell zurück. Und sie spielen mit: schnell tauchen sie unter. Sie reagieren empfindlich auf Anforderungen und sind häufig zu bescheiden. Wenn Zeit und Raum ist, mich wieder mir selbst zuzuwenden, tauchen sie unweigerlich wieder auf.

Bedürfnisse gehören in besonderer Weise zum Anfang des Lebens. Neugeborene sind Bedürfnis pur. Wie selbstverständliche reagieren wir mit Liebe. Das Bewusstsein, dass Bedürfnisse einen liebevollen Umgang benötigen, verlieren wir wenn wir älter werden. Daraus erwächst eine Distanz zu uns selbst, die schmerzlich sein kann.

Wenden wir uns unseren Bedürfnissen aber wieder zu, verringern wir auch die entstandene Distanz zu uns selbst wieder. Auch ihnen können wir in Liebe begegnen und kommen so dieser Liebe wieder nah, die Gott in jedes Geschöpf gelegt hat. Wir sind alle aus derselben Zelle.

Kraft schöpfen zum Miteinander

Durch die liebevolle Hinwendung zu sich selbst entsteht Mitgefühl. Mitgefühl ist die Basis für Kontakt und Begegnung. „Menschen, die sich selbst schlecht behandeln, wem werden sie Gutes erweisen?“ übersetzt die Bibel in gerechter Sprache. Die Einheitsübersetzung übersetzt mit folgenden Worten: „Wer sich selbst nichts gönnt, wem kann der Gutes tun? Er wird seinem Glück nicht begegnen.“ Welche Übersetzung auch immer: Dieser Vers macht deutlich, wie sehr die Liebe zu sich selbst mit der Liebe zu anderen verknüpft ist. Dies ist eine Weisheit, die wir in guter Absicht viel zu schnell aus dem Blick verlieren.

Auszeit - Urlaubszeit

Etwas zu wissen und entsprechend zu handeln ist eine alltägliche Herausforderung. Urlaubszeit schenkt uns besonderen Raum dazu. Wir sind eingeladen, diese besondere Zeit weise zu nutzen.

Das Buch Jesus Sirach lässt die Weisheit in Gestalt einer Frau sprechen. Frau Weisheit betont immer wieder, dass der Anfang der Weisheit die Gottesfurcht ist. Mit Gottesfurcht ist kein Erschrecken gemeint, das uns klein macht und ängstigt. Gottesfurcht lässt sich besser beschreiben als ein Gewährwerden der großen Liebe Gottes und darin als ein Erkennen von Zusammenhängen oder als Empfinden von Sinn. Gottesfurcht ist ein Geschenk. Ich kann sie nicht machen. Darin liegt etwas Tröstliches.

Ich darf aber jede sich bietende Zeit nutzen und zur Schale werden. Ich darf besonders die leeren Schalen Gott entgegenhalten. Sie neu füllen lassen. Allein meine Hinwendung zu Gott trägt die Verheißung in sich, dass Gott sich als Schöpfer erweisen wird: als Quelle, als Wasser, das wieder füllt und strömt.

Dafür kann ich mich bereithalten. Dazu können wir einander ermutigen. Liebevoll stelle ich mich selbst in die Mitte meiner Achtsamkeit und in die Gegenwart Gottes. Ich handle voll im Sinne meines Schöpfers, wenn ich die Zeit nutze, mich neu füllen zu lassen. So gebe ich mir selbst Raum, dass Leben und Glück und Beziehungsfähigkeit in mir wächst und Weisheit reift. Für mich und für andere.

LEITFRAGEN ZUR PERSÖNLICHEN AUSEINANDERSETZUNG

Welcher Gedanke spricht mich an?
Welche Schalen fließen bei mir über?
Welche müssen gefüllt oder geschont werden?
Was ist mir für die nächste Auszeit wichtig?
Wie könnte ich heute gut zu mir sein?

GESTALTUNGSANREGUNGEN

Unter dem Stichwort „Brunnenschalen“ sind im Internet viele Bildmotive zu finden, die die Andacht illustrieren können.

Verschiedene Schalen, gefüllt wie leere, können zur Mittengestaltung genutzt werden – bis hin zum Sieb, durch das alles durchrinnt.

Kleine Achtsamkeitsübungen, die die Sinne öffnen:

- Lege eine Hand in die andere. Betrachte sie und spüre den Impulsen nach, die entstehen.
- Ertaste mit geschlossenen Augen z.B. eine Frucht oder eine Blume.

Samme sinnliche Erfahrungen, die sonst häufig zu kurz kommen.

LIEDER

Du siehst mich, S. 54 „freitöne“, Liederbuch zum Reformationssommer 2017

Du bist heilig, S. 180 „freitöne“, Liederbuch zum Reformationssommer 2017

Alles auf Erden hat seine Zeit, Nr. 605, EG

Kommt atmet auf, ihr sollt leben, Nr. 639, EG

GEBET

Wir kommen zu Dir Gott,
so wie wir sind:
Du bist da und empfängst uns.
Du hörst uns zu, wenn wir reden wollen.
Du hältst unser Schweigen aus, wenn wir nichts sagen.
Du freust Dich mit dem, was uns gelingt, wenn wir es zulassen.
Du möchtest uns trösten.
Du respektierst den Abstand, wenn wir ihn brauchen.

In der Stille bringen wir vor Gott, was uns bewegt

-Stille-

Wir denken an die Menschen, denen wir Gutes wünschen
und bitten Gott um seinen Segen für sie.
Alle Anliegen legen wir hinein in das Vater unser und beten gemeinsam

Vater Unser...

Amen.

Ariella Pavoni, Landesreferentin EFW