

Andacht: Oasentag 2019
FRIEDEN – suchen/finden/weitergeben

➤ **Musik**

➤ **Trinitarisches Votum:** Wir kommen hier zusammen im Namen des Vaters, der uns geschaffen hat, im Namen des Sohnes, der uns errettet hat und im Namen des Heiligen Geistes, der uns immer wieder neu Kraft schenkt.

➤ **Gebet:**

Wir kommen zu dir, Gott, aus all unserer Unruhe mit so vielen Gedanken, die wir uns machen über das Leben und unsere Welt.

Wir kommen zu dir, Gott, in unserer Erschöpfung mit unserer Sehnsucht und unserer Hoffnung.

Hier ist ein Ort der Stille.

Hier können wir alles ablegen, was uns Unruhe macht.

Hier dürfen wir aufatmen

und darauf vertrauen, dass du, Gott, uns nahe bist. Amen.

1

➤ **Lied: Herr, ich suche deine Ruhe**

➤ **Psalm 63**

Gott, du bist mein Gott; dich suche ich von ganzem Herzen.

Meine Seele dürstet nach dir,

mein ganzer Leib sehnt sich nach dir in diesem dürren, trockenen Land, in dem es kein Wasser gibt.

Ich habe dich in deinem Heiligtum gesehen

und deine Macht und Herrlichkeit bestaunt.

Deine Gnade bedeutet mir mehr als das Leben;

dich preise ich von ganzem Herzen!

Ich will dich ehren, solange ich lebe, und meine Hände im Gebet zu dir erheben.

Wie mit köstlichen Speisen, so machst du mich glücklich, dich will ich loben und preisen.

Wenn ich in der Nacht wach liege, denke ich über dich nach, die ganze Nacht denke ich nur an dich.

Ich denke daran, wie sehr du mir geholfen hast;

Ich jubele vor Freude, beschützt im Schatten deiner Flügel.

Ich halte mich nah zu dir,

denn deine rechte Hand hält mich sicher.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Wie es war im Anfang, jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

- Frieden (*Wort legen*) ist mehr als das Schweigen von Waffen. Frieden kann Ruhe (*Wort legen*) sein. Frieden kann Stille (*Wort legen*) sein. Frieden kann ein Atmen (*Wort legen*) in Freiheit sein. Im Frieden leben heißt Ganz sein (*Wort legen*) und Heil sein (*Wort legen*).
- Friedensorte, Orte, an denen wir zur Ruhe kommen, können für jeden von uns anders aussehen. (*Bilder verteilen*)

➤ **Bibeltext¹ (Auszug aus 1.Kön 19,1-13) mit Zitaten und Gedanken:**

3Elia bekam Angst und floh um sein Leben. [...] 4Er ging allein eine Tagesstrecke weit in die Wüste. Schließlich sank er unter einem Ginsterstrauch nieder, der dort stand, und wollte nur noch sterben. „Ich habe genug, HERR“, sagte er. [...]

5Dann legte er sich hin und schlief unter dem Strauch ein. Doch plötzlich berührte ihn ein Engel und sagte ihm: „Steh auf und iss!“ 6Er blickte um sich und sah ein Stück gebackenes Brot und einen Krug Wasser bei seinem Kopf stehen. Also aß und trank er und legte sich wieder hin.

7Da kam der Engel des HERRN ein zweites Mal, berührte ihn und sagte: „Steh auf und iss, denn vor dir liegt eine lange Reise!“

8Er erhob sich, aß und trank, und das Essen gab ihm genug Kraft, um 40 Tage und Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb zu wandern. 9Dort fand er eine Höhle, in der er die Nacht verbrachte. [...]

„Manchmal
träume ich davon
dass ich nicht immer
nur blühen muss

sondern Zeit
Ruhe habe
um Kraft für neue Triebe
zu sammeln.“²

(*Mit in die gestaltete Mitte legen*)

¹ Übersetzung Neues Leben

² S. 267, EG, Schwarz, Andrea

Elia sucht Frieden. Einen Ort, an dem er sicher sein kann und er meint keinen zu finden. Angst lähmt ihn. Er gibt auf. Will sterben. Und dort, wo er nichts mehr erwartet: in der Wüste, in der Hitze, im Staub, in der Einsamkeit; findet er alles.

Gott sorgt sich um ihn. Wasser und Brot geben ihm Kraft für einen noch weiteren und unwirklicheren Weg – hinauf in die Berge, in eine Höhle, wo nichts mehr ist, nur Stille. Dort wartet er. Atmet Stille.

„Zu dir hin hast du uns geschaffen, und ruhelos ist unser Herz, bis es zur Ruhe kommt in dir!“³
(*In die Mitte ablegen*)

Gedanken kommen zur Ruhe. Ängste und Bedrohungen rücken in die Ferne. Werden unwirklich wie ein Hauch.

Frieden – Ruhe, Stille, Ankommen, Atmen, Sein dürfen wie man ist.

Frieden sucht die Welt. Schweigen der Kriege. Ein Ende der Streitereien. Ein Innehalten, Luftholen im alltäglichen Stress. Niemand mehr alles rechtmachen zu müssen. Niemand mehr, der an mir zieht. Niemand mehr, der mich dringend erreichen muss und meinen Alltag beherrscht. Kein Hinterherhecheln. Keine Gedanken, die sich überschlagen. Ein Schweigen des kleinen, aber großen Wortes „müssen“. Endlich „dürfen“: Frieden – Luftholen. Stille Atmen.

¹¹Da sprach der HERR zu ihm: „Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den HERRN, denn der HERR wird vorüber gehen.“ Zuerst kam ein heftiger Sturm, der die Berge teilte und die Felsen zerschlug, vor dem HERRN her. Doch der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm bebte die Erde, doch der HERR war nicht im Erdbeben. ¹²Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer, doch der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer ertönte ein leises Säuseln. ¹³Als Elia es hörte, zog er seinen Mantel vors Gesicht, ging nach draußen und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme sprach: [...]

„Als mein Gebet immer andächtiger
und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger
und weniger zu sagen.“

³ S. 331, EG, Augustinus.

und zuletzt wurde ich ganz still.“⁴

(In der Mitte ablegen)

Elia findet in der Stille, im sanften Rauschen, Gott. Der Sturm, das Beben, das Feuer sind vorüber. Weit weg, hoch auf dem Berg – ein leises Säuseln, fast nicht vernehmbar. Elia macht sich bereit. Tritt heraus – Gott spricht in die Stille.

Im Frieden, in der Stille findet mich Gott. Leise, unscheinbar, kraftgebend im Verborgenen. Heilmachende, ganzmachende Wirklichkeit. Einmal beschenken lassen. Die Hände öffnen, aufhalten, hineinlegen lassen. Wer sucht, der findet. Gewissheit - Gott ist da, er wartet in der Stille auf mich.

¹³Als Elia es hörte, zog er seinen Mantel vors Gesicht, ging nach draußen und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme sprach: „Was tust du hier, Elia?“

„Geist des lebendigen Gottes

erfrische mich

wie Tau am Morgen

forme mich

erfülle mich

sende mich.“⁵

Frieden weitergeben, geht das? Weitergeben wie ein Licht?

Elia findet Kraft in der Stille, in der Begegnung für den weiteren Weg, der nicht einfach ist.

Weitergeben kann ich, was ich geschenkt bekommen habe. Annahme, Kraft, ein geliebtes Kind Gottes zu sein. In Frieden und guter Absicht anderen begegnen.

So wie ich den Atem nicht bei mir behalten kann, sondern ausatmen muss, um nicht zu ersticken. So kann ich Gottes Liebe nicht für mich behalten, sondern muss sie weitergeben. Weiterreichen, damit der Segen wächst.

Frieden als Fluss – Suchen, Finden, Weitergeben.

⁴ S. 320, EG, Kierkegaard, Sören.

⁵ S. 348, EG, Segen aus der ökumenischen Frauenarbeit.

➤ **Aktion: Zirbenöl** (dabei Musik)

Wir Menschen atmen ca. 20.000-mal am Tag ein und aus. Ein Reflex und doch gibt es immer mehr „Atemlehrer“, die vielen gestressten Menschen helfen beim bewussten Ein- und v.a. Ausatmen. Zu flach wird geatmet.

Ich liebe Düfte, da bestimmte Düfte mich entspannen, beleben oder an etwas erinnern. Mir ist im letzten Jahr besonders der Duft der Zirbe ans Herz gewachsen. Er erinnert mich an die Wanderungen in Österreich, das Gefühle über Waldboden zu gehen, die frische Luft und den weiten Blick. Nehmen die ein wenig Öl in ihre Hand verreiben sie es, uns tupfen es sich an die Schläfen, die Stirn, neben die Nasenflügel. Ruhig die Augen schließen. Und nehmen die Ihre Hände vor die Nasen und atmen sie tief ein (für sich still bis sieben zählen), kurz die Luft anhalten (bis sechs zählen) und tief ausatmen (bis acht zählen). Für mich ist das mittlerweile ein Zu-Bett-Geh-Ritual.

➤ **Gebet:**

Gott, wie oft im Leben sind wir Getriebene der Zeit?

Sehnen uns danach innezuhalten und Luft zu holen?

Schenke du uns offene Augen, um die Momente zu suchen und zu finden,
in denen wir Ruhe finden und aufatmen können.

Gott, du hast uns alle unterschiedlich begabt für dein Reich.

Schenke uns Möglichkeiten und die Kraft immer wieder neu, dass wir erleben,
das Weitergeben und Schenken uns reicher und nicht ärmer machen.

Gott, erfrische uns wie Tau am Morgen

Forme uns und erfülle uns.

Vaterunser im Himmel ...

Amen.

➤ **Lied: Und ein neuer Morgen**

Anhang:

Frieden

Ruhe

Stille

Atem

Ganz sein

Heil sein

Manchmal
träume ich davon
dass ich nicht immer
nur blühen muss

sondern Zeit
Ruhe habe
um Kraft für neue
Triebe
zu sammeln.

8

Als mein Gebet
immer andächtiger
und innerlicher
wurde,
da hatte ich immer
weniger
und weniger zu sagen.
und zuletzt wurde ich
ganz still.

(Sören Kierkegaard, S. 320/EG)

Geist des lebendigen
Gottes
erfrische mich
wie Tau am Morgen
forme mich
erfülle mich
sende mich.

(Ökumenischer Segen aus der Frauenarbeit, S. 348)

Zu dir hin hast
du uns
geschaffen,
und ruhelos ist
unser Herz, bis
es zur Ruhe
kommt in dir!

11



Foto privat



Foto privat



Foto privat





Foto privat



Foto privat