

# Andacht für Freitag, 1. März 2024

Gesprochen von Benno Scheidt, Pfarrer an den MediClin Bliestal Kliniken;

musikalische Begleitung: Corinne Scheidt.

**Losung:** Psalm 63,8 „Du bist mein Helfer, und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.“

**Lehrtext:** Römer 8,31 „Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“

„Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“ Ein tröstlicher Gedanke, liebe Hörerinnen, liebe Hörer; dem eine frohgestimmte Metapher vorausgeht: Der Ewige, der seine Flügel über Ihnen und mir – seinen Küken quasi – ausbreitet; uns beschirmt und beschützt.

„Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“ Das ist freilich eine rhetorische Frage. Die Antwort lautet: „**Nichts und Niemand!**“

Alleine: Diese **Glaubensgewissheit** kann - angesichts von schlimmen Erfahrungen im eigenen Leben, wie katastrophalen Ereignissen anderswo – stark erschüttert in den Hintergrund treten. Angst und Panik greifen um sich; vergällen einem alles „Frohlocken“ und bringen Lebensfreude zum schwinden.

Rückbesinnung auf die **Dreieinigkeit** als „Schöpfer, Retter und Erhalterin“ tut not:

Immer wieder hilfreich ist mir das sogenannte „**Jesus- oder Herzensgebet**“; eine alte und recht einfache Form christlicher Meditation. Man knüpft dabei eine Art „Gedanken- oder Gebetsfaden“ zu Gott hin und verbindet ihn mit seinem Atem. Das geht so:

Ich atme ein und **denke / bete / bekenne:** „*Jesus Christus, Gottes Sohn*“; dann atme ich wieder aus und **denke / bete / bitte:** „*Erbarme Dich*“.

Wenn Sie mögen, probieren Sie es einmal mit mir aus:.....

Nach einer Weile werden Sie Ihren eigenen Rhythmus von Atmen und Gebet spüren und sich tiefer hineinfinden.

Möglich, dass auf diese Weise auch wieder frohe, tröstende Gedanken, Bilder, Gefühle oder Melodien in den Vordergrund treten:

Breit aus die Flügel beide,  
o Jesu, meine Freude,  
und nimm dein Küchlein (= Küken) ein.  
Will Satan mich verschlingen,  
so lass die Englein singen:  
„Dies Kind soll unverletzt sein.“

EG 477: „Nun ruhen alle Wälder“ / Paul Gerhardt 1647

Amen.