

Herzlich willkommen zur Lösungs-Andacht für Donnerstag, den 24. April 2025. Mein Name ist Günter Sifft und ich bin Pfarrer in Zweibrücken-Mitte, an der Alexanderskirche.

Ich weiß nicht, ob Sie etwas Erfahrung haben beim Thema Meditation.

Jedenfalls gibt es da einen Grundsatz, der lautet: Wohin du dein Bewusstsein lenkst, dahin fließt deine Energie. Und dann kann man tatsächlich eine gewisse Energie in einen bestimmten Bereich des Körpers fließen lassen, zum Beispiel... ins Herz.

Und da wären wir bei unserer Tageslosung. Ein Psalmausschnitt, aus Psalm 13 (6):

*Mein Herz freut sich, dass du so gerne hilfst.*

Und die meisten denken da an eine spontane Freude. Man sieht, dass es einem anderen besser geht. Man sieht einen Fortschritt. Und Freude entsteht im Herzen. Das ist doch ein herrliches Gefühl.

Aber, wie schon angedeutet: Dieses Gefühl muss nicht unbedingt nur spontan entstehen. Es gibt auch die Möglichkeit, durch das bewusste Lenken der Gedanken... FREUDE entstehen zu lassen.

Indem man etwa sein Bewusstsein ganz, ganz entschieden auf die Dinge lenkt, die wirklich schön sind. Und gelungen. Und da gibt es immer irgendetwas, sei es jetzt ganz aktuell, eine schöne Ostererfahrung etwa, oder in der Vergangenheit, wo man hinget und sich willentlich erinnert, wie das früher an manchen Punkten so schön war, an Ostern, oder wann auch immer.

So, und jetzt lenken wir damit unsere Energie. Und bringen unser Herz zum Hüpfen... durch eine schöne Entdeckung, die wir uns aussuchen aus den vielen Wundern, die uns umgeben. Oder eine schöne Erinnerung.

Ich weiß, ich weiß, die Welt ist gerade hässlich. Und wir können das ja auch nicht ignorieren.

Aber müssen wir diese Hässlichkeit die ganze Zeit vor uns hertragen wie eine Monstranz? Keiner zwingt uns dazu.

Wir können... uns auch als Energielenker betätigen und die Freude bewusst suchen und erzeugen.

Durch unsere Gedanken, das geht. Und die Bibel macht das unzählige Male, indem sie immer wieder auf die Wunder Gottes hinweist. Die ganz gewiss nicht tagesaktuell geschehen sind, sondern in einer längst vergangenen Zeit.

Und trotzdem kann uns diese Erinnerung freudig stimmen. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen.

Das Psalmwort erinnert an Gottes Hilfe. Der Lehrtext schlägt in die selbe Kerbe, bei Markus hören wir (7,37):

*Sie wunderten sich über die Maßen und sprachen: Er hat alles wohl gemacht; die Tauben macht er hören und die Sprachlosen reden.*

Dies geht über die tatsächliche Hilfe hinaus. Es ist ein Hinweis, dass Jesus mit seinen Wundern die Welt in ihrem von Gott gewollten Zustand zeigt. Jesus zeigt uns das Reich Gottes, dass sich auf wunderbare Weise entfaltet.

Und gibt uns damit einen zeitlosen Grund zur Freude.

Sie merken: das geht ... und das ist so gewollt, dass man Freude bewusst erzeugt. Dass man in den meisten Zeiten des Lebens seine Energie in das Schöne und Gute lenkt... und das Herz zum Hüpfen bringt.

Und was geschieht dann?

Was ist die Folge einer bewussten Lenkung unserer Energie auf die Freude des Herzens?

Nun, es geschieht Schöpfung.

Sie haben richtig gehört: Die Freude erschafft ihrerseits wieder etwas Schönes.

Sie zieht es förmlich an. Auch das ein Grundsatz aus der Meditation.

Und auch das kann man sehr bewusst einsetzen: Zur Schaffung einer Umwelt, die mir besser gefällt. Vielleicht mit freundlicheren Menschen um mich herum. Die auf mein Lächeln reagieren.

Das geht übrigens in beide Richtungen: Man kann mit düsteren und schlechten Gedanken einiges an Üblem produzieren. Wenn man das denn zulässt. Auch hier gibt es biblische Beispiele, man denke nur an Kain und Abel.

Aber für diesen schönen Donnerstag heute nach Ostern... soll das nicht unsere Denkrichtung sein.

Heute denken wir daran, was Freude in uns, in unserem Herzen so alles anstellen kann.

Sie erregt uns zu einer aktiven Mitarbeit an den guten und schönen Zusammenhängen.

Sie bringt uns zum Staunen über frühere Wunder, aber auch über die kleinsten Details, die uns heute Freude machen können.

Sie ist spontan... ein Geschenk.

Oder bewusst eingesetzt, um unser Herz heller und im besten Sinn schöpferisch zu machen.

Fangen Sie doch gleich damit an: Nutzen Sie diesen Tag, um eine riesige Menge an Energie in ihr Herz zu lenken, indem sie sich erinnern an das Gute, und sich nochmal freuen darüber,

oder indem sie ganz genau hinschauen und in ihrer Umgebung jede Menge Anlass zur Freude entdecken.

Das wird ein schöpferischer und schöner Tag!

Viel Spaß damit.