

Luft holen – 7 Wochen ohne Panik!

Verkündigung im Gottesdienst am Sonntag Invocavit, 9. März 2025

Einstieg

Am Mittwoch hat die Passionszeit begonnen. Sieben Wochen, die sich auf das Kreuz zubewegen und dann doch nicht dort enden. Sieben Wochen, in denen die Dunkelheiten der Welt Raum haben – und doch nicht alles sind.

Seit vierzig Jahren gibt es die Aktion „7Wochen ohne“, die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Auch in unserer Gemeinde haben wir diese Aktion immer wieder aufgegriffen und begleitet. Unter einem Leitmotto (in diesem Jahr: Luft holen!) führt die Aktion durch die Wochen der Passionszeit. In den nächsten Minuten gehen wir mit, gehen durch die vorgeschlagenen biblischen Texte und Themen dieser Aktion, schauen voraus bis Ostern hin.

Lesungen, kurze Impulse und Lieder wechseln sich dabei ab.

Lesung 1 1. Mose 2,7

Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

Impuls 1

Die Frau auf dem Titelbild der Aktion 7 Wochen ohne, sie hat die Mütze fest über die Ohren gezogen, der Frühlingswind weht ihr die Haare ins Gesicht. Und für einen Moment steht sie da, den weiten Himmel über sich, den weichen Sand unter den Füßen, den Blick aufs Meer gerichtet.

Die letzten Tage mit dem strahlenden Sonnenschein waren ein Geschenk. Eins, das wir gut brauchen konnten. „Fenster auf“ heißt die Überschrift für die erste Woche der Fastenzeit, Fenster auf, oder besser noch: Tür auf und rausgehen. Sich durchpusten lassen, oder: die warmen Strahlen der Frühlingssonne auf der Haut spüren. Und tief einatmen.

Im alten Israel ist die Kehle (näfäsch) Sitz der Seele. Zu atmen: das ist so viel mehr als nur die Aufnahme von Sauerstoff. Der Atem verbindet uns mit dem Leben selbst, verbindet uns mit Gott. Denn, so erzählt es die alte Geschichte: erst Gottes Atem macht den Menschen zum Menschen.

Zu atmen, das bedeutet: es wird weit in mir. Ich erinnere mich: da bin nicht nur ich, kleines Menschenkind, sondern: da ist Gott. *Gott gab uns Atem, damit wir leben. Wir können neu ins Leben gehen.*

Lasst uns singen.

Lied Gott gab uns Atem

Evangelisches Gesangbuch 432, 1-2

Lesung 2 Römer 8,26

Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.

Impuls 2

Ich liebe Worte, habe sie schon immer geliebt. Worte sind schön, haben Macht. Aber es gibt Momente, da zerbrechen sie mir im Mund. Und mein Gebet ist nicht viel mehr als ein Stammeln.

Und ich frage mich:

Hörst du es, Gott?

Den Halbsatz? Das einzelne Wort, leise gemurmelt nur. Die Hoffnung, dass diese Welt anders werden kann? Hörst du meine Sehnsucht? Hörst du auch mein Schweigen? Hörst du mich, wenn mir die Worte fehlen? Wenn mir die Luft wegbleibt? Wenn ich im Herzen barfuß bin und ungeschützt?

Hörst du mich, Gott?

Lied Da wohnt ein Sehnen tief in uns

Singt Jubilate 128, 1-2

Lesung 3 Jona 2,3-11

Wir hören vom Propheten Jona, der sogar in höchster Not und Dunkelheit, im Bauch eines großen Fisches, ein Lied zu Gott anstimmte. Da heißt es:

Ich rief zu dem HERRN in meiner Angst,
und er antwortete mir.
Ich schrie aus dem Rachen des Todes,
und du hörtest meine Stimme.
4Du warfst mich in die Tiefe, mitten ins Meer,
dass die Fluten mich umgaben.
Alle deine Wogen und Wellen gingen über mich,
5dass ich dachte, ich wäre von deinen Augen verstoßen,
ich würde deinen heiligen Tempel nicht mehr sehen.
6Wasser umgaben mich bis an die Kehle,
die Tiefe umringte mich, Schilf bedeckte mein Haupt.
7Ich sank hinunter zu der Berge Gründen,
der Erde Riegel schlossen sich hinter mir ewiglich.
Aber du hast mein Leben aus dem Verderben geführt,
HERR, mein Gott!
8Als meine Seele in mir verzagte,
gedachte ich an den HERRN,
und mein Gebet kam zu dir
in deinen heiligen Tempel.
Hilfe ist bei dem HERRN.

Und der HERR sprach zu dem Fisch, und der spie Jona aus ans Land.

Impuls 3

Vor einigen Wochen ging ein Video um die Welt, von einem Kajakfahrer, der vor der Küste Chiles von einem Buckelwal verschluckt wurde. „Wie Jona!“, hieß es. Anders als Jona wurde der junge Mann jedoch sofort wieder ausgespuckt. Jona hingegen saß im Bauch des Wals: und betet. Er betet mit allem, was er hat. Mit seinem ganzen Körper. Jona: singt.

Wer singt, betet doppelt, heißt es. Und es ist ja wirklich so: Singen geht tiefer. Gesang berührt etwas in uns, das Worte allein nicht erreichen.

„Jesu, meine Freude“, haben wir zu Beginn dieses Gottesdienstes gesungen. Alte Worte, eine alte Melodie. Doch noch immer berührt mich beides: „Trotz dem alten Drachen, trotz dem Todesrachen, trotz der Furcht dazu! Tobe, Welt, und springe; ich steh hier und singe in gar sicherer Ruh.“

Luft holen! Nicht nur, um gerade genug Kraft zu haben, um weiterzumachen. Sondern auch: um zu singen. Aus voller Kehle und ganzem Herzen. Ich singe dir mit Herz und Mund. Lasst uns: singen.

Lied Ich singe dir mit Herz und Mund Evangelisches Gesangbuch 324, 1-2+13

Lesung 4 Johannes 20, 21-22

Nach dem Kreuzestod von Jesus versammeln sich die Seinen im Haus. Aus Furcht vor Verfolgung haben sie alle Türen abgeschlossen. Da erscheint auf einmal der auferstandene Jesus mitten unter ihnen und sagt:

„Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Und als er das gesagt hatte, blies er sie an und spricht zu ihnen: Nehmt hin den Heiligen Geist!“

Impuls 4

Wie oft habe ich das in den letzten Wochen und Monaten gehört: ich mag die Nachrichten gar nicht mehr hören. All die vielen Krisen, wer hält denn das aus? Was liegt näher, als all das auszublenden und sich einzuigeln, aus Selbstschutz.

Die Jünger Jesu hatten die Türen abgeschlossen. Und sie saßen drinnen. Und dann war Jesus plötzlich mitten unter ihnen. Er blies ihnen mitten ins Gesicht, um sie daran zu erinnern, dass sie am Leben waren. Dass ihr Platz im Leben war, und nicht hinter verschlossenen Türen. Denn: Der Friede ist mit euch. Ihr seid gesandt. In die Welt. Der Heilige Geist ist mit euch.

Es ist verständlich, dass uns der Hoffungsatem ausgeht in einer Zeit wie der unseren. Nur: als Christinnen und Christen ist unser Platz nicht hinter geschlossenen Türen. Wir sind gesandt in die Welt. Auch wenn die Welt manchmal chaotisch ist und beängstigend. Dennoch ist unser Platz genau dort. Wer soll denn sonst von der Hoffnung erzählen, wenn nicht wir? Wir, die wir die Hoffnung ins Herz gelegt bekommen haben; Wir, die wir daran glauben, dass auf den Karfreitag der Ostermorgen folgt. Wir, die wir daran festhalten, dass diese Welt ein wunderbarer Ort ist, und dass ein jeder Mensch Ebenbild Gottes ist.

Also lasst uns Luft holen, die Fensterläden aufstoßen und die verschlossenen Türen auch. Und lasst uns rausgehen. Mit Hoffnung im Herzen, und mit Freude, trotz allem und allem zum Trotz.

Lied Schmückt das Fest mit Maien Evangelisches Gesangbuch 135, 1-2

Lesung 5 Markus 14, 3-5

3Und als er in Betanien war im Hause Simons des Aussätzigen und saß zu Tisch, da kam eine Frau, die hatte ein Alabastergefäß mit unverfälschtem, kostbarem Nardenöl, und sie zerbrach das Gefäß und goss das Öl auf sein Haupt. 4Da wurden einige unwillig und sprachen untereinander: Was soll diese Vergeudung des Salböls? 5Man hätte dieses Öl für mehr als dreihundert Silbergroschen verkaufen können und das Geld den Armen geben. Und sie fuhren sie an.

Impuls 5

„Dicke Luft“ ist die 5. Woche der Fastenzeit überschrieben. Dicke Luft, denn Jesu Jünger sind erbost. Sie verstehen die Frau nicht und sie verstehen Jesus nicht.

Ärger und Streit gehören zu unserem Leben so selbstverständlich dazu wie der Sauerstoff, den wir atmen.

Die Passionszeit kann auch ein Raum sein, einmal mit einem ehrlichen Blick auf die Bereiche zu schauen, in denen es Konflikte gibt. In unserem eigenen Leben, in der Familie oder im Freundeskreis.

Lied

Schweige und höre

SJ 148

Lesung 7

Psalm 104,30

Du sendest aus deinen Odem, so werden sie geschaffen,
und du machst neu das Antlitz der Erde.

Impuls 7

Die Bibel ist durchzogen von außergewöhnlichen Erfahrungen, die Menschen mit Gott machen. Wundergeschichten erzählen von Augenblicken, in denen der Lebensatem Gottes das Gesicht der Erde an einer Stelle verändert.

Du machst neu das Antlitz der Erde. - Die Bibel nennt das „Zeichen“ und „Krafttaten“ Gottes.

Ostern bringt das auf den Punkt. Heute, ganz zu Beginn der Passionszeit, erinnern wir uns daran: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Die Gewalt, die Zerstörung, der Hass: sie alle haben nicht das letzte Wort. Gott macht neu das Antlitz der Erde.

Wenn ich glauben kann, dass das letzte Wort bei Gott liegt, dann kann ich anders leben. In diesen sieben Wochen und auch sonst. Leichter. Freier. Ohne Panik. Und mit viel Hoffnung.

Lasst uns singen.

Lied

Korn, das in die Erde

Evangelisches Gesangbuch 98, 1+3

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Passionszeit: sieben Wochen ohne Panik, mit viel Raum zum Luftholen.

Weitere Informationen zur Aktion „Luft holen! 7Wochen ohne Panik“ finden Sie unter:
www.7wochenohne.evangelisch.de

Johanneskirche Schlachtensee

Pfrn. Sonja Albrecht