

# „Andacht to go“



„Wie köstlich ist deine Güte, Gott,  
dass Menschenkinder unter dem Schatten  
deiner Flügel Zuflucht haben!“

**13. Sonntag nach Trinitatis**

**6. September 2020**

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer an unserer Andacht,

wie schön, dass Sie wieder unserer Einladung folgt sind.

Unser Vorschlag zur Einstimmung: Stellen Sie sich eine Blume hin. Vielleicht haben Sie auch kleines Kreuz und zünden sich eine Kerze an. Wenn Sie mögen, suchen Sie sich ein wenig Musik...

Und wenn die Vorbereitungen abgeschlossen sind, dann kann es losgehen...



ge-  
für  
ein

## Einstimmung

Gott ist da.

Wir sind da.

Versammelt.

An unterschiedlichen Orten.

Im Glauben.

Am Ende des Sommers.

Wir machen uns auf in die Natur.

Und feiern diese Andacht als Fest der Schöpfung:

im Namen Gottes, Quelle und Ziel unseres Lebens,

im Namen Jesu Christi, Grund unserer Hoffnung und Liebe,

im Namen des Heiligen Geistes, der uns begleitet, stärkt und berührt.

## Gebet

Hier bin ich, Gott, so wie ich bin.

Ich komme aus meinem Alltagsgewusel

und möchte mich einlassen,

mich hingeben in das, was mich jetzt bewegt,

was ich gegenwärtig erfahre.

Nur jetzt, der Moment.

Hören, sehen, fühlen,

ganz da sein. Amen

## Lesung (Psalm 36, 6-10)

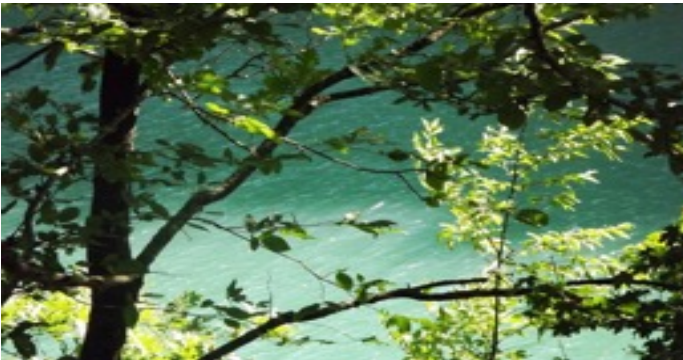
HERR, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,  
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.  
Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes  
und dein Recht wie die große Tiefe.

HERR, du hilfst Menschen und Tieren.

Wie köstlich ist deine Güte, Gott,  
dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel  
Zuflucht haben!

Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,  
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,  
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.



## Impuls

Der moderne Mensch weiß: Navigation ist eine feine Sache, sofern dafür genug Akkuladung zur Verfügung steht. Wir kennen das: die permanente GPS-Ortung saugt am Akku wie kaum eine andere Anwendung. Der mobile Mensch von heute bedient sich daher gerne einer Zusatzbatterie, auch Powerbank genannt.

Übertragen wir diese Erfahrung auf unser seelisches Erleben. Um seelisch gut auf Empfang sein zu können, müssen wir unsere Seele immer wieder aufladen. Wir brauchen auch für unser Inneres eine Art Powerbank, die uns hilft, unseren seelischen Akku immer wieder neu zu füllen. Ein Energiespender, der uns quasi immer zur Verfügung steht, ist unsere Naturwelt. Wir haben dies in besonderer Weise erfahren, als uns wegen der Corona-Pandemie Freizeitmöglichkeiten verwehrt waren und viele den Naturraum für sich und ihre Kinder entdecken konnten.

Der Zugang zum Heilraum Natur steht uns jederzeit offen. Es gibt sogar zunehmend mehr wissenschaftliche Untersuchungen, die den wohltuenden, stressreduzierenden Effekt natürlicher Landschaften auf den Menschen nachweisen. Landschaften, die uns allen in besonderer Weise guttun, sind Gewässer wie Seen, Teiche, Flüsse, Bäche sowie Meeresstrände. Aber auch Landstriche mit Blumen, blühenden Bäumen, Hecken und Sträuchern sind eine Wohltat, ebenso wie Wald- oder hügelartige Landschaften. Insbesondere Aufenthalte in den Bergen, die besondere Ausblicke und Weitblicke ermöglichen, können zu wahren Kraftorten für die menschliche Seele werden.

Offenbar liebt unsere Seele das Spiel des natürlichen Sonnenlichts, wie es sich auf sanften Wasseroberflächen oder dem Grün der Pflanzen spiegelt. Ist doch dieses Licht die natürliche Kraft, die durch den Prozess der Photosynthese Leben schafft.

Schon der Aufenthalt in naturähnlichen Parks in Städten hat nachgewiesenermaßen einen erholsamen Effekt. Manchmal mag auch schon die bewusste Begegnung mit einem Baum am Straßenrand oder die achtsame Wahrnehmung einer Zimmerpflanze unserer Seele Wohltat schenken.

Seit neustem ist auch die gesundheitsfördernde Wirkung des sogenannten Waldbadens gut belegt. Nicht primär die sportliche Aktivität, sondern der bloße Aufenthalt in der Natur ist es, der uns seelisch wieder auftanken lässt. Gerade der Wald ist ein besonders kraftvoller Ort, der uns Gleichgewicht, Inspiration, Begeisterung und Faszination schenken kann.

Die bewusste Wahrnehmung einer Naturlandschaft schenkt uns kreative Einsichten, öffnet uns für tiefe Lebensweisheiten und kann uns helfen, neue Orientierung zu finden. Es ist, als ob sich unsere Seele mit dem größeren natürlichen Seelenraum verbinden würde und so noch viel mehr Heilsames empfangen könnte.

„All good things are wild and free.“ Vielleicht kennen Sie dieses Zitat des amerikanischen Schriftstellers und Philosophen Henry David Thoreau aus dem 19. Jh. Vielleicht kennen Sie auch in sich diesen Teil, der wild und frei ist. Viele von uns empfinden deswegen die Einschränkungen als so sehr bedrängend. In der Begegnung mit der Natur können wir diesem Teil in uns selbst begegnen. Thoreau drückt damit quasi den Urzustand der Natur aus: bevor die Menschen sesshaft wurden und begannen, die Natur zu kultivieren.

Sind wir als natürliche Lebewesen nicht aus derselben Ursubstanz hervorgegangen?!

So ist die äußere Natur wie ein Spiegel unserer inneren Natur, gleichsam wie ein eineiiger Zwilling. Lassen wir uns Zeit, können wir in tiefen Kontakt mit unseren Sehnsüchten, aber auch unseren Ängsten kommen. Die Natur unterbricht den Strom unserer Gedanken und erweckt das Ursprüngliche in uns. Wir gehen in Resonanz mit ihr. Etwas in uns kann darauf antworten, weil es eben auch in uns ist. Wir empfinden womöglich starke Gefühle, wie Euphorie oder tiefe Ängste. Wir erleben ein Durchströmt werden, so als ob wir an unseren Ursprung angeschlossen wären. Oder es tauchen Momente der Klarheit auf, in denen wir uns auf Wesentliches fokussieren. Vielleicht zeigt sich auch ein Déjà-vu-Erlebnis oder eine Art Vision.

Wollen wir unseren Kern in uns gut nähren, kann es hilfreich sein, viel Zeit draußen zu verbringen: am besten allein, in Stille, im absichtslosen Umherstreifen. Suchen Sie abseitige Pfade. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr. Greifen, staunen, lauschen, schnuppern, schmecken Sie. Seien Sie offen und neugierig wie ein Kind. Wenn Sie wieder nach Hause kommen, versuchen Sie die Essenz Ihrer Erfahrung in sich zu bestärken, indem Sie sie zum Beispiel notieren, zeichnen oder davon erzählen.

Letztlich können wir ganz wesentliche Dinge von der Natur lernen: über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens, die Rhythmen und Zyklen, über Werden und Vergehen, über Verbundenheit und Ganzheit. Wir lernen, was wir selbst brauchen, um zu wachsen, zu heilen und um ganz zu werden. Wir können die Fülle des Lebens erfahren, vielleicht sogar Dankbarkeit empfinden. Wir können tiefer verstehen: Alles folgt einer Ordnung. Der natürliche Lauf der einzelnen Wesen geht in Richtung des Verfallens und nicht des Erhaltens. Es ist ein großes Kommen und Gehen. Alle Wesen sind einzigartig und doch miteinander verbunden.

*Michael Tischinger,  
überarbeitet von Mareile Preuschhof,  
Äbtissin Kloster Wennigsen*

## Lied 432: Gott gab uns Atem

Gott gab uns A-tem, da - mit wir le - ben,  
er gab uns Au - gen, dass wir uns sehn.  
Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,  
dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.  
Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,  
dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.

Gott gab uns Ohren, damit wir hören.  
Er gab uns Worte, dass wir verstehn.  
Gott will nicht diese Erde zerstören.  
Er schuf sie gut, er schuf sie schön.  
Gott will nicht diese Erde zerstören.  
Er schuf sie gut, er schuf sie schön.

Gott gab uns Hände, damit wir handeln.  
Er gab uns Füße, dass wir fest stehn.  
Gott will mit uns die Erde verwandeln.  
Wir können neu ins Leben gehn.  
Gott will mit uns die Erde verwandeln.  
Wir können neu ins Leben gehn.



## Fürbittengebet

Verbinde uns, Gott.

Hilf uns zu sehen, was mit unserer Erde geschieht.

Hilf uns wahrzunehmen, wie eng wir mit der ganzen Welt verbunden sind,

mit Menschen und Tieren, mit Pflanzen und Landschaften.

Hilf uns einzutauchen in die Heilkraft der Natur.

Gott, verbinde uns mit allem.

Weck uns auf, Christus.

Hilf uns zu erkennen, dass die Natur essentiell ist.

Hilf uns, unsere Erde zu retten.

Lass uns aufstehen, dass wir zusammen mit der ganzen Schöpfung neu werden.

Lass uns mutig sein und erfahren, wie es erfüllen kann, anders zu leben.

Christus, weck uns auf aus unserer Trägheit.

Erfülle uns, Heiliger Geist.

Lass uns die Augen öffnen für das, was Not tut.

Erfülle uns mit neuer Hoffnung.

Mach uns wach für ein neues Bild von deiner Erde.

Erwecke uns und hilf uns, das Richtige zu tun.

Heiliger Geist, erfülle uns mit deiner Kraft.

Ich werde still

und bitte dich in meiner Sehnsucht ....

## Vater Unser

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit. Amen.

## Sendung

Geh in die kommende Woche als Kind der Schöpfung. Wandle in der Schöpfung des Herrn und bewahre sie. Gottes Friede begleite dich dabei!

## Segen

Gott segnet und behütet dich.

Gott lässt sein Angesicht über dir leuchten und ist dir gnädig.

Gott erhebt sein Angesicht auf dich und  
schenkt dir Frieden und Heil.

Amen

## Zum guten Schluss

Die meisten von uns haben in den vergangenen Wochen ihre natürliche Umgebung neu erkundet, besser kennen und schätzen gelernt. Der Deister ist so voll wie schon lange nicht mehr. Auch im Wald gibt es deutliche Zeichen, dass wir besser auf Gottes Schöpfung achten könnten. Also, lassen Sie uns alle aufmerksam sein und das uns Mögliche zum bestmöglichen Erhalt der Schöpfung beitragen. Auch hier gilt: jedes bisschen hilft. Die beigefügte Eichel soll uns dabei liebevoll erinnern und unterstützen. Bleiben Sie gesund und gestärkt im Glauben!

*Ihre Kirchenteams aus Holtensen-Bredenbeck und Wennigsen*



**Herzlichen Dank an Alle, die sich für diese Andacht engagiert haben!**