



## Wohnzimmerandacht für die Woche zum Sonntag Estomihi 2021



Kerze entzünden

Es bleibt eine schwere und außergewöhnliche Zeit. Wir vermissen einander, vermissen das gemeinsame Gebet und das Feiern des Gottesdienstes. Das, was uns sonst in Krisen Halt geben kann, ist uns zurzeit versagt: Nicht Nähe sondern Distanz ist geboten, kein tröstender Händedruck, kein Arm, der sich um die Schultern legen soll. Doch anderes und wesentliches ist nach wie vor möglich: Hören und sprechen. Hören auf Gottes Wort, im Gebet zu ihm sprechen, mit der Seele hören, was er antwortet, aus seinem Wort leben und gute Worte füreinander haben. So fühlen wir uns verbunden *im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Unsere Hilfe steht im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. AMEN*

Dieser Hilfe vertrauen wir uns jetzt an, um uns auf die bevorstehende Passionszeit – Fastenzeit vorzubereiten. Die Bitte um Gottes Hilfe hat dem heutigen Sonntag seinen Namen gegeben: Esto mihi, zu Deutsch: „Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!“ (Psalm 31,3b). Jesus sagt im Wochenspruch, wozu wir Hilfe nötig haben: *Seht, wir gehen hinauf nach Jerusalem, und es wird alles vollendet werden, was geschrieben ist durch die Propheten von dem Menschensohn. (Lukas 18,31)*



## Lied: Tut mir auf die schöne Pforte zu lesen oder singen (EG166,1+2+5)

Tut mir auf die schö-ne Pfor-te, führt in Gottes Haus mich ein;  
ach wie wird an die-sem Or-te mei-ne See-le fröh-lich sein!  
Hier ist Got-tes An-ge-sicht, hier ist lau-ter Trost und Licht.

2) Ich bin, Herr, zu dir gekommen,  
komme du nun auch zu mir.

Wo du Wohnung hast genommen,  
da ist lauter Himmel hier.  
Zieh in meinem Herzen ein,  
laß es deinen Tempel sein.

5) Stärk in mir den schwachen Glauben,  
laß dein teures Kleinod mir  
nimmer aus dem Herzen rauben,  
halte mir dein Wort stets für,  
daß es mir zum Leitstern dient  
und zum Trost im Herzen grünt.

### Beten wir mit dem Wochenpsalm 31:

Herr, auf dich traue ich, lass mich nimmermehr zuschanden werden, errette mich durch deine Gerechtigkeit Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!

Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!

Denn du bist mein Fels und meine Burg, und um deines Namens willen wollest du mich leiten und führen.



Du woltest mich aus dem Netze ziehen, das sie mir heimlich stellten; denn du bist meine Stärke.

In deine Hände befehle ich meinen Geist; du hast mich erlöst, Herr, du treuer Gott. Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und nimmst dich meiner an in Not und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum. Ich aber, Herr, hoffe auf dich und spreche:

Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen. Errette mich von der Hand meiner Feinde und von denen, die mich verfolgen. Lass leuchten dein Antlitz über deinem Knecht; hilf mir durch deine Güte!

*Ehr sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist wie es war im Anfang jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. AMEN*

### **Impuls zum Tag**

Über diesem Sonntag steht eine Bitte: Sei mir ein starker Fels, Gott. ,Sei mir ein starker Fels.'

Wenn jemand so bittet, dann geht etwas voraus. So eine Bitte kommt nicht aus dem Nichts an einem schönen – strahlenden Wintertag. Da ist Schwieriges passiert, da ist jemand in Not durch Krankheit, einen Unfall, durch Schmerzen in der Seele oder am Körper. Da ist eine Welt ins Wanken geraten, vielleicht sogar aus den Fugen. Was genau dem Beter dieser Bitte geschehen ist, erzählt er nicht und lässt so Raum für unsere eigene Geschichte.

Wann brauche ich einen Fels? Wenn ich Haltsuchend im Dunkel taste, wenn der Boden unter meinen Füßen nachgibt und ich in die Tiefe zu stürzen drohe. Wenn ich nicht weiß, ob



der Boden hält... wenn ich rutsche, macht mir das Angst. Sei mir ein starker Fels, Gott, wenn ich Angst habe.

Krank sein kann Angst einflössen – krank werden von einem unsichtbaren Virus kann Angst einflössen. Und den Boden ins Wanken bringen. „Was geschieht da mit mir. Werde ich wieder ganz gesund? Und wann. Und was, wenn nicht...“ da stockt das Herz. Da gibt es dann Diagnosen und Therapien mit verschiedenen Medikamenten und Methoden, manchmal ein undurchsichtiger Dschungel für Patienten und Patientinnen. Aber immer auch für ihre Lieben, die anders, aber auch in Sorge und Angst sind. Auch sie bitten: Sei ein starker Fels, Gott, für den Kranken – und für mich. Je näher mir jemand ist, desto größer meine Angst um ihn und desto stärker mein Wunsch etwas für die Kranke tun zu können.

*Als Jesus einmal gefragt wird, wer denn einem Menschen der Nächste sei, erzählt er ein Gleichnis: Ein Verletzter liegt am Wegesrand, überfallen, verprügelt, ohne Kleider, halb tot. Es gehen zwei Menschen vorbei, ohne etwas zu tun. Einer geht nicht vorbei. Der dritte Passant tut das Nötigste, verbindet die Wunden, und bringt den Verletzten ins nächste Gasthaus. Dort vertraut er ihn dem Wirt an, bezahlt für die Kosten und bittet diesen, sich weiter um den Verletzten zu kümmern. Jesus findet, es verstehe sich von selbst, welcher der drei dem Verletzten der Nächste war. Natürlich der, der nicht vorbeigegangen ist, der, der sich gekümmert hat. (frei nach Lukas 10,25-37)*

Eine so alte, vertraute Erzählung – ich bin mit meinen Gedanken diesmal bei der Nacht im Gasthaus, beim Wirt hängengeblieben. Der Wirt. Eine Nebenfigur in diesem Gleichnis, ich weiß. Aber er geht mir nicht aus dem Kopf. Ich



stelle mir vor, wie er sich eine Nacht lang um den Verletzten kümmert. Und ich frage mich, wie das war. Ob er bei ihm sitzt. Oder einfach zwischendurch zur Tür reinschaut. Ob er die Wunden frisch verbindet. Aber auch: wie es ihm selbst dabei geht. Er kennt den Menschen nicht, der da liegt. Und vielleicht hat er doch Erbarmen. Er kann dem Verletzten die Schmerzen nicht abnehmen. Er kann nur da sein. Aushalten, dass er nicht viel tun kann. Mitaushalten, was geschieht.

Wie schwierig ist das erst, wenn da nicht ein unbekannter Gast liegt, der einem für eine Nacht anvertraut wurde, sondern ein geliebter Mensch. Einer, bei dem ich nicht fragen muss, wer ihm nah oder gar der Nächste ist. Weil er mir ganz nah ist. Da ist das Aushalten manchmal unerträglich. Dann ist es eben nicht zum Aushalten, dass wir nicht einmal unseren Liebsten die Schmerzen abnehmen können; dass wir niemandem seine Last abnehmen können, bringt uns an unsere Grenzen. An Grenzen, wo ich bete: Gott, sei mir ein starker Fels. Ich halte es nicht aus. Aber Du, Gott, du kannst noch. Sei mir – und dem Kranken, der Belasteten... ein starker Fels.

Ich merke, wie meine Stimme fester wird, wenn ich von diesem Felsboden spreche. Und so stimmt diese Bitte zu der Situation am Krankenbett. Da tönt es manchmal sehr sanft und fein und zaghaft. Mehr als einmal habe ich aber aus so einem Bett gehört: ‚Ich bin krank, ja; aber erwachsen.‘ Und eine Stimme höre ich ganz deutlich: ‚Du, rede du bitte Klartext mit mir. Fels brauche ich. Klarheit. Grund, zum Draufstehen. Ich will wissen, woran ich bin. Sag mir alles, was du weißt und was die Ärzte meinen. Sei ehrlich zu mir. Alles andere geht nicht. Und beten. Ja. Gott, sei mir ein starker Fels. Ja, das brauche ich.‘ Eine resolute Patientin, ich weiß. Sie hat recht. Vor lauter nichts tun



können, vor lauter keine Schmerzen abnehmen können, vor lauter Hilflosigkeit und Angst, wird es dann zu weich, tönen wir zu sehr nach Kleinkinder-Zuwendung und wollen die Kranken schonen und einhüllen in weiche Kuscheldecken und ebenso sachte Worte. Vielleicht ist es dann nicht so schlimm. Aber seien wir ehrlich: ist es ja. Und dennoch – die Bitte: Du, Gott, sei mir Fels. Ich verliere den Boden unter den Füßen. Sei du mir Fels.

Das klingt so einfach – ist es aber nicht. Die Bitte aussprechen ist das Eine. Sei mir ein starker Fels in meiner Angst. Gib mir Halt in meiner ins Wanken geratenen Welt. Was, wenn ich dann aber immer noch auf brüchigem Grund stehe, wenn mein Herz stockt und ich es nicht glauben kann. Dann brauche ich jemanden, der mir hilft, das zu glauben. Manchmal ist alleine glauben zu schwierig. Dann brauche ich jemanden, der sagt: ‚Du, ich bin dir Fels. Ich weiche nicht von deiner Seite, komme, was wolle. Gesund oder krank, schwermüdig oder leichtfüßig, an Sonnentagen und in Winterkälte, ob ich an deinem Bett sitzen kann oder grad am anderen Ende der Welt bin, ich bin dir Fels, ich halte dich fest.‘

Weder die Angst noch die Last noch Schmerzen oder Not sind dann einfach weg. Wir können sie einander nicht abnehmen. Immer noch nicht. Aber die Bitte kann mir über die Lippen kommen und sich vielleicht irgendwann in die Gewissheit des Psalmbeters verwandeln. Der betet nämlich weiter. Erst: ‚Gott, sei mir ein starker Fels‘ - und dann sagt er voller Vertrauen: ‚Du, Gott, du bist mein Fels. In deine Hände lege ich meinen Geist.‘

Ich weiß, dass der Weg von der Angst zu Vertrauen weit ist. Und dass im Psalm die Bitte ‚sei mir Fels‘ und die Gewissheit ‚du bist mir Fels‘ nur versweit auseinander liegen, scheint mir



ein kurzer Weg. Zu kurz. Ich brauche länger. Und ich kann das Wachsen dieses Vertrauens in mir nicht beschleunigen. Aber ich kann bitten und kann erfahren, dass auch Menschen mir Fels sein können. Dass ich nicht alleine Vertrauen können muss. Und da spielt es keine Rolle, ob ein gesunder oder ein kranker Mensch mir zu glauben hilft. Da spielt nur eine Rolle, dass jemand sagt: Ich bin felsenfest für dich da. So lerne ich vertrauen. Schritt um Schritt: *Gott, sei mir ein starker Fels.* Und manchmal kann ich sagen: *Gott, du bist mein Fels.* Manchmal. AMEN

Einer hat es uns vorgelebt – ihm darf ich folgen, an ihm mich immer wieder ausrichten wie es - für mich FELS – das Taizelied besingt:

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein  
Licht, Christus meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und  
fürcht mich nicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.

## Fürbitte

Herr, wir bitten dich um Hilfe, Trost und Stärkung für die Menschen, die krank und leidend sind; die als Ärzte und Pflegende für andere da sind; die sich um ihre Existenz sorgen;



die um Angehörige und Freunde in Sorge sind; die Verantwortung tragen in Politik und Wirtschaft; all die, die in Lebensmittelläden für uns arbeiten; die im Rettungsdienst, bei Polizei und Feuerwehr für uns sorgen; die im Sterben liegen und ihre Angehörigen; die, die es mit sich nicht aushalten; die in ihren Familien Probleme haben und Streit,

...

Alle weiteren Bitten legen wir hinein in das Gebet, das uns alle miteinander verbindet:

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 unsren 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.

## Segen

Der Herr segnet dich und behütet dich. Der Herr lässt sein Angesicht leuchten über dir und ist dir gnädig. Der Herr erhebt sein Angesicht auf dich und gibt dir Frieden. Amen



*Kerze löschen*

Herzliche Grüße Ihre/Eure Rose Möllhoff-Mylius