





FELIZITAS MUNTANJOHL

*Der Hunger nach Leben  
wird täglich gestillt*

SONNTAGSGEDANKEN  
IN EINFACHER SPRACHE



# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	8

## Teil I

### Andachten zu den Festtagen im Kirchenjahr

1. Der König kommt! Ein Super-Event? Zum 1. Advent .....	10
2. Nikolaustag .....	14
3. In die Zukunft schauen Zum 2. Advent .....	18
4. Vorbereitung für einen wichtigen Besucher Zum 3. Advent .....	22
5. Freu dich! Zum 4. Advent .....	26
6. Fürchte dich nicht! Zum Heiligen Abend am 24. Dezember .....	30
7. Stell dir vor, was ich erlebt habe ...! Zum Weihnachtsfest am 25./26. Dezember .....	34
8. Ich habe nicht umsonst gehofft Sonntag nach dem Christfest – Tag der Darstellung im Tempel .....	38
9. Jahreswechsel .....	42
10. Wann wird es endlich hell? Epiphaniastag am 6. Januar .....	46
11. Was treibt mich an? Zum 1. Sonntag nach dem Epiphaniastag .....	50

12. Ich bin nicht allein!	
Zum 1. Sonntag der Passionszeit .....	54
13. Schuld und Verzeihen	
Zum 2. Sonntag der Passionszeit .....	58
14. Nach vorne schauen	
Zum 3. Sonntag der Passionszeit .....	62
15. Korn in der Erde	
Zum 4. Sonntag der Passionszeit .....	66
16. Dunkle Zeiten	
Zum 5. Sonntag der Passionszeit .....	70
17. Siegestaumel und Enttäuschungs Hass	
Zum Palmsonntag .....	74
18. Gott, wo bist du?	
Zu Karfreitag .....	78
19. Nichts fesselt uns mehr!	
Zum Osterfest .....	82
20. Neu geboren!	
Zum Sonntag Quasimodogeniti .....	86
21. Der gute Hirte	
Zum 2. Sonntag nach Ostern .....	90
22. Freut euch! Ein neuer Mensch!	
Zum Sonntag Jubilate .....	94
23. Singt!	
Zum Sonntag Kantate .....	98
24. Beten - wie geht das?	
Zum Sonntag Rogate .....	102
25. Über den Wolken ...	
Zum Fest Christi Himmelfahrt .....	106

26. <i>Hört mich jemand?</i>	
Zum 6. Sonntag nach Ostern .....	110
27. <i>Nicht zu fassen!</i>	
Zum Pfingstfest .....	114
28. <i>Gott dreifach</i>	
Zum Trinitatissonntag, dem Tag der »Heiligen Dreifaltigkeit« .....	118
29. <i>Zauberwort: D A N K E !</i>	
Erntedankfest .....	122
30. <i>Ein Buch zum Staunen</i>	
Zum Reformationstag .....	126
31. <i>Hoffnung über das Ende hinaus</i>	
Zum Letzten Sonntag im Kirchenjahr – Ewigkeitssonntag oder Totensonntag .....	130

## Teil II

### Andachten im Jahreskreis

32. <i>Reich beschenkt</i> .....	136
33. <i>Heil werden</i> .....	140
34. <i>Schatz gefunden!</i> .....	144
35. <i>Du bist einzigartig</i> .....	148
36. <i>Das wirklich sättigende Brot</i> .....	152
37. <i>Einladung an alle Bedrückten</i> .....	156
38. <i>Das Böse bekämpfen – aber wie?</i> .....	160
39. <i>Älter werden</i> .....	164
40. <i>Gib die Hoffnung nicht auf!</i> .....	168
Text- und Fotonachweis .....	172

## VORWORT

Als im März 2020 wegen des ersten Lockdowns in der Coronakrise plötzlich alle Veranstaltungen in Alten- und Pflegeheimen abgesagt werden mussten, war es abrupt nicht mehr möglich, Gottesdienste im Ludwig-Eibach-Haus in Wiesbaden zu halten. Die Gottesdienste waren zuvor gut besucht und auch bei Senioren anderer Häuser beliebt als Trost und geistliche Anregung für oft beschwerliche Wochen.

Nun waren die Menschen auf sich gestellt. So begann ich sofort, als Ersatz eine 4-seitige Sonntagsandacht zu schreiben, die verschiedene Impulse geben sollte: auf den Wochenspruch bezogen, stets mit Bildbetrachtung und unterschiedlichen Ergänzungen durch Gedichte, Rätsel oder Geschichten, mal heiter, mal nachdenklich.

Ich bin dem Sozialdienst des Hauses dankbar, dass sie sich die Mühe machten, diese Andacht jede Woche in großer Zahl zu kopieren und an die Bewohner zu verteilen. Ich war überrascht, wie viele Menschen mir dankbare Rückmeldung gaben, sei es per Brief oder Telefon oder später auch wieder in der persönlichen Begegnung. Auch Menschen, die eher selten oder gar nicht zum Gottesdienst kamen. Ihre Aussage, dass sie schon jeden Freitag sehnsüchtig auf meine »Sonntagsgedanken« warten, war mir ein großer Ansporn, weiterzumachen, auch, als zumindest Wohnbereichsgottesdienste wieder stattfinden konnten.

So kam ich auf die Idee, dass es doch auch anderen wohl tun könnte, solche Wochenimpulse zu bekommen. Nun ist es mir eine Freude, dass das Gütersloher Verlagshaus sich sofort bereiterklärte, eine Auswahl aus der Jahresreihe der Andachten als Buch herauszugeben. Ich

danke den Lektoren Frau Dr. Hofmann und Herrn Beier für ihre wohlwollende und kreative Unterstützung und dem Team für die schöne Umsetzung!

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mindestens so viel Freude beim Lesen und Vorlesen, wie ich es beim Schreiben hatte!

*Felizitas Muntanjohl*

## Einleitung

Dieses Andachtsbuch bietet insgesamt 40 Andachten in zwei Teilen. Der erste Teil orientiert sich am Kirchenjahr, und der zweite Teil bietet einige Andachten für die Zeit im Kirchenjahr, die nicht so stark vom Festzyklus geprägt sind. Für jeden Sonntag gibt es eine vielgestaltige Anregung zum Besinnen.

Jede Andacht hat vier Seiten. Sie beginnt normalerweise mit dem Wochenspruch. Das ist seit hundert Jahren in der Evangelischen Kirche ein Bibelspruch, der das Thema des Sonntags wiedergibt. Damit soll der vielfältige Blick der Bibel auf das Leben ausgebreitet werden.

Dazu passend finden Sie auf der ersten Seite ein Bild. Beides, Wochenspruch und Bild, werden auf der zweiten Seite in einer Kurzandacht verbunden.

Auf den folgenden Seiten finden sich Kurztexte, die andere Zugänge zum Thema nehmen, sei es durch ein Gedicht, einen Sinnspruch, auch mal ein Rätsel oder einen Witz. Am Ende steht oft ein Gebet oder eine kleine Geschichte.

So haben Sie die Möglichkeit, sich während der Woche mal ein wenig Zeit zum Besinnen zu nehmen oder kurz grad im Vorbeigehen einen kleinen Impuls von dem Strauß der Ideen zu pflücken.



Teil I

Andachten zu  
den Festtagen im  
Kirchenjahr

# 1. Der König kommt! Ein Super-Event?

Zum 1. Advent



**SIEHE, DEIN KÖNIG KOMMT ZU DIR,  
EIN GERECHTER UND EIN HELFER.**

Wochenspruch aus Sacharja 9,9b

Nur wer heute deutlich über 100 Jahre alt ist, kann sich vielleicht noch erinnern, wie das war, als in Deutschland der Kaiser kam und in einer Kutsche milde grüßend durch die Straßen fuhr. Die Schulkinder bekamen Brezeln und standen winkend am Straßenrand. Der Kaiser! Noch lange blieb er für viele Inbegriff der väterlichen Fürsorge, auch wenn die Realität anders war. Noch lange sehnten manche die Monarchie zurück. Da war jemand, dem man die Verantwortung überlassen konnte.

Gerade in krisenhaften Zeiten zeigt sich das Dilemma der Demokratie: Viele fordern die Freiheit der eigenen Entscheidung, aber die Verantwortung für die ganze Gesellschaft sollen andere übernehmen.

Auch in der Bibel wird die Sehnsucht nach dem guten König laut, doch auch dort gibt es viele Geschichten eigensüchtiger Könige. In unseren Weihnachtsliedern und Texten dringt ebenso das Warten auf den *guten* König durch: »Macht hoch die Tür!« Wir schmücken unsere Zimmer und Städte tatsächlich, als erwarteten wir ihn.

Erkannt haben ihn die Menschen in dem Kind in der Krippe. Aufgesehen haben sie zu ihm als Mann am Kreuz. Gott kommt als König, ja. Aber er nimmt uns nicht die Verantwortung ab. Er regiert nicht mit Waffen und Geld. Seine Gebote warten auf unsere Erfüllung. Seine Liebe sucht unser Herz. Er wirbt darum, dass wir ihm die Tür öffnen.

## Warten

Bekommen Sie auch so gerne Post? War das nicht schwer und schön früher, auf einen handgeschriebenen Brief eines lieben Menschen zu warten? Aus dem Fenster zu schauen, wann der Briefträger kommt ... Die Briefkastenklappe zu heben, ob heute ein Brief drin steckt ...

Diesen originellen Briefkasten entdeckte ich im Rheingau. Mit wie viel Liebe wurde eine Festungsmauer nachgebildet und die zwei neugierigen Mäuse davor!

Warten ist schwer. Aber es ist auch herrlich sehnsüchtig und hoffnungsvoll. So dürfen wir im Advent auf Christus warten – auf die Nachricht, die uns froh macht: *Fürchte dich nicht! Euch ist heute der Heiland geboren!*



## ANBETUNG DES KINDES

Als ein behutsam Licht  
stiegst du von Vaters Thron.  
Wachse, erlisch uns nicht,  
Gotteskind, Menschensohn!

Sanfter, wir brauchen dich.  
Dringender war es nie.  
Bitten dich inniglich,  
dich und die Magd Marie.

König wie Bürgersmann,  
Bauer mit Frau und Knecht:  
Schau unser Elend an!  
Mach uns gerecht!

Gib uns von deiner Güt'  
nicht bloß Gered und Schein!  
Öffne das Frostgemüt!  
Zeig' ihm des andern Pein!

Mach, dass nicht allerwärts  
Mensch wider Mensch sich stellt!  
Führ das verrat'ne Herz  
hin nach der schönern Welt!

Frieden, ja, ihn gewähr'  
denen, die willens sind!  
Dein ist die Macht, die Ehr,  
Menschensohn, Gotteskind!

Josef Weinheber

## 2. Nikolaustag



WARUM LÄSST DU UNS, HERR,  
ABIRREN VON DEINEN WEGEN UND  
UNSER HERZ VERSTOCKEN, DASS  
WIR DICH NICHT FÜRCHTEN?

Jesaja 63,17

Nikolaustag ...! Welche Kindheitserinnerungen tauchen bei Ihnen auf? Schöne oder bedrückende oder beides? War der Nikolaus gutmütig oder hat er selbst, oder der Begleiter, eher den strengen, strafenden himmlischen Gesandten vertreten?

Ich erinnere mich an einen Besuch des Nikolaus als Kind zu Hause. Er war respekteinflößend, aber letztlich nett. Das dicke Ende kam danach: Mein großer Bruder sagte mir nachher: Hast du nicht gemerkt, das war ja gar nicht der Nikolaus, das war ja Onkel Kurt! Entsetzt lief ich zu meinen Eltern. »Ist das wahr?« Ich fühlte mich reingelegt. Nie mehr wollte ich etwas hören vom Nikolaus, dem Christkind und all den Erziehungsfiguren und habe es auch meinen Kindern nicht weitervermittelt – aber die Schuhe bekamen auch später alle am Nikolausmorgen gefüllt.

Trotzdem finde ich das Brauchtum und die Legenden wichtig für die Entwicklung. An solch anschaulichen Geschichten und Festen kann man Kindern und Erwachsenen zeigen, wer Vorbilder für unser Verhalten sein können: nicht die Stars mit dickem Konto und reichlich Statussymbolen, sondern die Christen, die Menschenliebe und Bescheidenheit verkörpern. Manche haben erst über Irrwege zu ihrem wahren Menschsein gefunden. Solche Menschen, die wegen ihrer Hilfsbereitschaft und Hingabe über Generationen im Gedächtnis bleiben, sind dann zu »Heiligen« oder Vorbildern für spätere Generationen geworden. Sie können auch uns Erwachsene immer wieder Ansporn sein, unser Leben als Christen zu überdenken und weiterzuentwickeln.

Wer ist für SIE heute ein Vorbild im Glauben und Leben?

## Wer war eigentlich Nikolaus?

Es gab ihn wirklich, aber man weiß nicht viel aus seinem Leben. Er wurde etwa im Jahr 280 in Patara in der heutigen Türkei geboren. Schon mit 19 Jahren wurde er zum Priester geweiht und bald darauf zum Bischof von Myra. Wenige Jahre später begannen die Christenverfolgungen unter dem römischen Kaiser Valerius (305-311). Auch Nikolaus wurde gefangen genommen und gefoltert. Er überlebte und blieb dort Bischof, bis er an einem 6. Dezember starb. Man weiß das genaue Jahr nicht, wohl um 350. Es dauerte 200 Jahre, bis er als Heiliger verehrt und eine Festkultur entwickelt wurde. Das begann in Griechenland und breitete sich dann in Osteuropa aus. Im 8. Jahrhundert findet man diese sehr ausgeprägt in Russland. Dort wurde er sogar zum Landespatron ernannt. Von da aus breitet sich seine Verehrung dann im 10. Jahrhundert auch in Deutschland, Frankreich und England aus. Viele Legenden werden von ihm erzählt und Festbräuche entwickelt. Dabei verknüpfen sich zwei historisch unterschiedliche Personen namens Nikolaus: der Bischof von Myra und der Abt von Sion, der als Bischof von Pinara 564 starb.

## Der Geschenkebringer

Dass der Nikolaus die Kinder besucht und sie beschenkt, geht vor allem auf eine spezielle Legende zurück: Der Bischof kam eines Nachts am Haus einer Familie vorbei, die so mittellos war, dass die drei Töchter ihr Geld als Prostituierte verdienen mussten. Damit die jungen Frauen dieses Tun beenden und heiraten konnten, warf Nikolaus drei Goldklumpen durch das Fenster des Hauses. Tatsächlich ist auch vom historischen Nikolaus überliefert, dass der Bischof sein gesamtes Vermögen den Armen vermachte.





Glaub' nicht alles, was du hörst;  
tu nicht alles, was du magst;  
sag' nicht alles, was du weißt;  
brauch' nicht alles, was du hast;  
kauf' nicht alles, was du siehst;  
so bleibst du wohl zu jeder Frist.

Martin Luther