

Ursula Trippel

## **Lebensbrot Lebkuchen**

### **Andacht zum Verschenken**

#### **Material**

Butterbrottüten, gute Lebkuchen und die ausdruckte Andacht

#### **Andacht**

##### **Lebensbrot Lebkuchen**

Lebkuchen wurden früher in den Klöstern zur Adventszeit an die Armen und Bedürftigen verschenkt. Sie waren nicht zuerst Leckerbissen. Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes Lebens-kuchen. Sie sollten in der kalten Zeit helfen zu leben, ja zu über-leben. So war eingebacken an Gewürzen, was das Herz stärkt, den Atem frei hält, den Lebensgeist stärkt. So buken die Nonnen und Mönche Lebensbrote für die, denen das Leben im Winter besonders karg und bitter war. Für die Schwachen, die Alten, die Kinder. Die Lebensbrote, Lebkuchen, enthalten Geschenke des Heils und der Heilung für Leib und Seele. Der heilsamen Wirkung auf die Gesundheit des Körpers können heilsame Wirkungen auf die Seele zugeordnet werden.

„Ich bin das Brot des Lebens“ – sagt Jesus über sich in der Bibel. Wir erwarten sein Kommen in der Welt: „Der Heil und Leben mit sich bringt, der Heiland aller Welt zugleich“, so singen wir es, und so soll es spürbar werden.

**Ingwer** erwärmt von innen, beugt Erkältungen vor oder hilft sie schneller zu heilen. Ingwer wärmt das Herz, heilt unsere innere Kälte und alte Wunden des Herzens, derentwegen wir unser Herz verschlossen haben.

**Anis** wirkt schleimlösend und tut gut, wenn das Atmen schwer ist, wenn uns die Luft weg bleibt. Anis bringt die Körpersäfte in Fluss und harmonisiert sie. Anis – damit der Fluss unserer inneren Lebenskraft nicht ins Stocken kommt, damit wir nicht Blockaden aufbauen aus Ängsten und Enttäuschungen oder innerer Verdrossenheit, sondern dass Vertrauen entsteht. Vertrauen, dass unser Leben in einem guten Fluss ist, der zu einem guten Ziel kommt.

**Nelke** beruhigt den Magen, und manche haben schon gemerkt, dass sie vorübergehend sehr gut Zahnschmerzen betäubt. Beruhigung und Schmerzlinderung ist wichtig im Leben. Ohne Ruhe, oder wenn wir Schmerzen haben, werden wir ungeduldig, verkrampft und bärbeißig. Der Gewürznelke

wird zugeschrieben, dass sie Reize lindert, also entspannt, und gleichzeitig die gelassene Lebensenergie fördert. Nelke führt in die innere Mitte und öffnet den Geist.

**Kardamom** rundet den Geschmack ab und hilft gegen Blähungen und Druck im Bauch. Kardamom ist ein Heilkraut für Beziehungen, für die inneren Gefühle zur Familie und zu sich selbst. Kardamom hilft Spannungen zu lösen, hilft uns loszulassen, was Leib und Seele verstimmt und was wir an Enttäuschungen und Vorwürfen in unseren engen Beziehungen mitschleppen.

**Zimt** süßt das gesamte Geschmacksempfinden und spendet Energie. Zimt schließt auf für das Süße des Lebens, damit wir bereit sind es weiter zu empfangen und uns nicht davor verschließen, weil wir auch Bitteres erleben. Sich immer neu beschenken zu lassen mit Lebensfreude und Leichtem, dazu hilft der Zimt.

**Koriander** verbessert das Gedächtnis, regt Geist und Gehirn an. Koriander hilft uns zu verstehen. Koriander hilft zu einem wachen Geist in der Welt, zu Interesse an den Mitmenschen und zur Wahrhaftigkeit mit der eigenen Lebensgeschichte.

Lebkuchen – Lebensbrot für Sie!

Aus: Sabine Bäuerle (Hg.): Geistliche Impulse – Kleine Liturgien. Andachten, Rituale, Geschichten, Materialheft 98, Zentrum Verkündigung, Frankfurt am Main (2. Auflage) 2004, S. 25ff.

#### **Copyright-Hinweise**

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Sie können diese Texte zur Corona-Pandemie gern auch auf Ihren Internetseiten, Gemeindebriefen oder für andere Gelegenheiten verwenden, dann bitte mit Nennung des Namens der Urheber\*innen. Die Texte dürfen nicht gewerblich vertrieben werden.